



**CHAMP** Gecko Boulderwand TECHNIK / PHYSIS / MOTORIK erwerben

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Durchführung</b><br>Kletterhallen/ JO<br><b>Niveau</b><br>Fortgeschrittene tief<br><b>Beschrieb</b><br>- Animation und Erstausbildung<br>- Einführung Bouldern sowie Bewegungsschulung<br><b>Ziele</b><br>- Bouldern<br>- Spielerisches Lernen & Üben: Boulderspiele<br>- Kinder zum langfristigen Kletterspass motivieren<br>- Bewegungserfahrung & -grundlage erwerben und anwenden | <b>Qualifikation</b><br>J+S Leiter Sportklettern<br><b>Diziplin</b><br>Bouldern<br><div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px 0;">- Keine Berechtigung zum selbständigen Klettern!</div> | <b>Teilnehmer</b><br>Kinder ab 7j<br><b>Dauer</b><br>10 Doppellektionen (DL) mit folgendne Inhalten:<br>Aufwärmen-Repetition-Hauptteil-Abschluss<br><b>Sicherheitsaspekte</b><br>- Vermeiden hoher Belastungsimpulse (Finger!)<br>- Gruppengrösse (Kletterhallen)<br><b>Hinweise</b><br>- Freude und Begeisterung fördern<br>- Erfolgserlebnisse schaffen<br>- Lachen-Lernen-Leisten<br>- Erfahren, Erleben und Spüren der eigenen Grenzen |
|--|---|--|

| DL | Bereich - WAS    | Grobziel - WARUM / Thema - WAS GENAU  | Beschrieb - WIE   |
|----|------------------|---|---|
| 1  | Sicherheit       | <b>ZIEL</b> Sicherheit beim Bouldern, Kommunikation   | Einführung  |
|    | Bouldern         | <b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung erwerben   | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren                                |
|    | Persönlichkeit   | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Vertrauen gewinnen, Teamarbeit  | Einander helfen bei Bouldern, Kooperation   |
| 2  | Sicherheit       |   | Repetition L1   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 1 (Erwerben)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung             | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Persönlichkeit   | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Unterstützung als sozialer Aspekt   | Kooperation   |
| 3  | Allgemein        |   | Repetition L2   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung anwenden, Bewegungs-wahrnehmung                     | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Physis/ Motorik  | Spannung/ Stabilität 1 (Erwerben)   |   |
| 4  | Allgemein        |   | Repetition L3   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 1 (Erwerben)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung                        | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Gleichgewicht   |   |
| 5  | Allgemein        |   | Repetition L4   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire anwenden, Bewegungswahrnehmung                   | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Geschicklichkeit/ Gewandtheit   |   |
| 6  | Allgemein        |   | Repetition L5   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 1 (Erwerben)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung                       | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Spannung/ Stabilität 2 (Anwenden)   |   |
| 7  | Allgemein        |   | Repetition L6   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire anwenden, Bewegungswahrnehmung                  | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Beweglichkeit   |   |
| 8  | Allgemein        |   | Repetition L7   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 1 (Erwerben)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung      | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Ausdauer  | längere Belastungszeiten  |
| 9  | Allgemein        |   | Repetition L8   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 2 (Erwerben)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire anwenden, Bewegungswahrnehmung | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Geschicklichkeit/ Kreativität   |   |
| 10 | Allgemein        |   | Repetition L9   |
|    | Klettern Technik | <b>ZIEL</b> Schlussklettern   | kleiner, kindergerechter Wettkampf  |
|    | Persönlichkeit   | <b>ZIEL</b> Mitwirken und Mitgestalten in einer Gruppe, Fairness, Erlebnis, Team, Emotionen   | kleiner, kindergerechter Wettkampf  |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>FERTIGKEITS-NACHWEIS</b> | - Korrektes Verhalten Boulderwand (Sicherheit, Kommunikation)<br>- Bewegen und Klettern der Boulderwand (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Bewegen in der Vertikalen")<br>- Fusstechnik und -präzision (mind. 2 Übungsformen aus Bereich "Stehen/ Treten")<br>- Greiftechnik und -präzision (mind. 2 Übungsformen aus Bereich "Greifen/ Griff")<br>- Bewegungsvielfalt (mind. 2 Übungsformen aus Bereich "Körper bewegen und positionieren")<br>- Physis/ Motorik (je 1 Übungsform aus Bereich "Spannung/ Stabilität", "Gleichgewicht", "Geschicklichkeit/ Gewandtheit", "Beweglichkeit", "Ausdauer", "Geschicklichkeit/ Kreativität")<br>- 90% Anwesenheit (Präsenzpflicht) |
|-----------------------------|--|



**CHAMP** Steinbock **Boulderwand** **TECHNIK / PHYSIS / MOTORIK anwenden**

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Durchführung</b><br>Kletterhallen/ JO  | <b>Qualifikation</b><br>J+S Leiter Sportklettern | <b>Teilnehmer</b><br>Kinder ab 9j   |
| <b>Niveau</b><br>Fortgeschrittene mittel  | <b>Disziplin</b><br>Bouldern                     | <b>Dauer</b><br>10 Doppellektionen (DL) mit folgendne Inhalten:<br>Aufwärmen-Repetition-Hauptteil-Abschluss   |
| <b>Beschrieb</b><br>- Einführung zum Bouldern<br>- Bewegungsschulung sowie Fertigkeitentwicklung  | - Keine Berechtigung zum selbständigen Klettern! | <b>Sicherheitsaspekte</b><br>- Vermeiden hoher Belastungsimpulse (Finger!)<br>- Gruppengrösse (Kletterhallen)   |
| <b>Ziele</b><br>- Bouldern<br>- fortgeschrittene Bewegungsformen<br>- Kinder zum langfristigen Kletterspass motivieren<br>- Bewegungserfahrung & -grundlage anwenden<br>- koordinative Kompetenz und konditionelle Substanz |  | <b>Hinweise</b><br>- Freude und Begeisterung fördern<br>- Erfolgserlebnisse schaffen<br>- Lachen-Lernen-Leisten<br>- ausgeprägtes Leistungsdenken<br>- 1. Goldenes Lernalter (Koordination&Technik) |

| DL | Bereich - WAS    | Grobziel - WARUM / Thema - WAS GENAU   | Beschrieb - WIE   |
|----|------------------|--|---|
| 1  | Sicherheit       | <b>ZIEL</b> Sicherheit beim Bouldern, Kommunikation  | Einführung  |
|    | Bouldern         | <b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung erwerben  | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren                                |
|    | Persönlichkeit   | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Vertrauen gewinnen, Teamarbeit   | Einander helfen bei Bouldern, Kooperation   |
| 2  | Sicherheit       |  | Repetition L1   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung              | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Persönlichkeit   | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Unterstützung als sozialer Aspekt  | Kooperation   |
| 3  | Allgemein        |  | Repetition L2   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung anwenden, Bewegungs-wahrnehmung                     | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Spannung/ Stabilität 2 (Anwenden)  |   |
| 4  | Allgemein        |  | Repetition L3   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung                         | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Gleichgewicht  |   |
| 5  | Allgemein        |  | Repetition L4   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire anwenden, Bewegungswahrnehmung                   | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Geschicklichkeit/ Orientieren  |   |
| 6  | Allgemein        |  | Repetition L5   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung                        | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht  | kletterspezifische Übungen  |
| 7  | Allgemein        |  | Repetition L6   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire anwenden, Bewegungswahrnehmung                  | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Beweglichkeit  |   |
| 8  | Allgemein        |  | Repetition L7   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 2<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung                  | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Ausdauer   | längere Belastungszeiten  |
| 9  | Allgemein        |  | Repetition L8   |
|    | Klettern Technik | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire anwenden, Bewegungswahrnehmung | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik  | <b>ZIEL</b> Geschicklichkeit/ Kreativität  |   |
| 10 | Allgemein        |  | Repetition L9   |
|    | Klettern Technik | <b>ZIEL</b> Schlussklettern  | kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf  |
|    | Persönlichkeit   | <b>ZIEL</b> Mitwirken und Mitgestalten in einer Gruppe, Fairness, Erlebnis, Team, Emotionen  | kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf  |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>FERTIGKEITS-NACHWEIS</b>        | - Korrektes Verhalten Boulderwand (Sicherheit, Kommunikation)   |
|                                    | - Bewegen und Klettern der Boulderwand (mind. 4 Übungsformen aus Bereich "Bewegen in der Vertikalen")   |
|                                    | - Fusstechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Stehen/ Treten")  |
|                                    | - Greiftechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Greifen/ Griff")   |
|                                    | - Bewegungsvielfalt (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Körper bewegen und positionieren")   |
|                                    | - Physis/ Motorik (je 1-2 Übungsform aus Bereich "Spannung/ Stabilität", "Gleichgewicht", "Geschicklichkeit/ Orientieren", "Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht", "Beweglichkeit", "Ausdauer", "Geschicklichkeit/ Kreativität") |
| - 90% Anwesenheit (Präsenzpflicht) |   |



**CHAMP Affe** **Boulderwand/Kletterwand** **TECHNIK / PHYSIS / MOTORIK gestalten**

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Durchführung</b><br>Kletterhallen/ JO  | <b>Qualifikation</b><br>J+S Leiter Sportklettern | <b>Teilnehmer</b><br>Kinder ab 11j   |
| <b>Niveau</b><br>Fortgeschrittene hoch  | <b>Disziplin</b><br>Bouldern, Klettern toprope   | <b>Dauer</b><br>10 Doppelaktionen (DL) mit folgenden Inhalten:<br>Aufwärmen-Repetition-Hauptteil-Abschluss   |
| <b>Beschrieb</b><br>- Einführung zum Klettern TR<br>- erweiterte Bewegungsschulung sowie Fähigkeiten- und Fertigkeitentwicklung   | - Keine Berechtigung zum selbständigen Klettern! | <b>Sicherheitsaspekte</b><br>- Vermeiden hoher Belastungsimpulse (Finger!)<br>- Gruppengröße (Kletterhallen)   |
| <b>Ziele</b><br>- Klettern & Sichern Toprope mit Hintersicherung/ Kontrolle<br>- Konditions-, Technik- und Bewegungsschulung<br>- Kinder zum langfristigen Kletterspass motivieren<br>- Bewegungserfahrung & -grundlage anwenden und variieren<br>- koordinative Kompetenz und konditionelle Substanz |  | <b>Hinweise</b><br>- Freude und Begeisterung fördern<br>- Erfolgserlebnisse schaffen<br>- ausgeprägtes Leistungsdenken<br>- 1. Goldenes Lernalter (Koordination&Technik) |

| DL | Bereich - WAS     | Grobziel - WARUM / Thema - WAS GENAU   | Beschrieb - WIE   |
|----|-------------------|--|---|
| 1  | Sicherheit        | <b>ZIEL</b> Knoten, Gurt, Karabiner, Partnercheck  | Einführung, Broschüre "Sicher Klettern"   |
|    | Klettern Top-Rope | <b>ZIEL</b> Knoten, Sichern, Seilhandhabung, Kommunik.   | Klettern im Top-Rope (mit Hintersicherung)  |
|    | Persönlichkeit    | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Vertrauen gewinnen, Teamarbeit   | Einander helfen bei Knoten, Sichern, Seilhandhabung   |
| 2  | Sicherheit        | <b>ZIEL</b> Festigen der sicherheitsrelevanten Aspekte   | Repetition L1   |
|    | Klettern Technik  | <b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 1 (Erwerben)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung        | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Persönlichkeit    | <b>ZIEL</b> Angstabbau, Unterstützung als sozialer Aspekt  | Kooperation   |
| 3  | Sicherheit        | <b>ZIEL</b> Festigen der sicherheitsrelevanten Aspekte   | Repetition L2   |
|    | Klettern Technik  | <b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung anwenden, Bewegungswahrnehmung                 | Unterschiedliches Gelände<br>Gegensätze erfahren, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben |
|    | Physis/ Motorik   | <b>ZIEL</b> Spannung/ Stabilität 2 (Anwenden)  |   |
| 4  | Allgemein         |  | Repetition L3   |
|    | Klettern Technik  | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung                   | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik   | <b>ZIEL</b> Geschicklichkeit/ Gleichgewicht  |   |
| 5  | Allgemein         |  | Repetition L4   |
|    | Klettern Technik  | <b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire anwenden, Bewegungswahrnehmung             | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik   | <b>ZIEL</b> Krafftraining mit dem eigenen Körpergewicht  |   |
| 6  | Allgemein         |  | Repetition L5   |
|    | Klettern Technik  | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung                  | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik   | <b>ZIEL</b> Orientieren/ Differenzieren/ Beweglichkeit   |   |
| 7  | Allgemein         |  | Repetition L6   |
|    | Klettern Technik  | <b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire anwenden, Bewegungswahrnehmung            | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik   | <b>ZIEL</b> Technikorientiertes Konditionstraining   |   |
| 8  | Allgemein         |  | Repetition L7   |
|    | Klettern Technik  | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 2 (Anwenden)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage erwerben&anwenden, Bewegungswahrnehmung | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik   | <b>ZIEL</b> Ausdauer   | längere Belastungszeiten, auf-/ abklettern  |
| 9  | Allgemein         |  | Repetition L8   |
|    | Klettern Technik  | <b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 3 (Gestalten)<br><b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden, Bewegungswahrnehmung         | Unterschiedliches Gelände<br>Lernen, Üben, Ausprobieren<br>Technikorientierte Aufgaben        |
|    | Physis/ Motorik   | <b>ZIEL</b> Geschicklichkeit/ Kreativität  |   |
| 10 | Allgemein         |  | Repetition L9   |
|    | Klettern Technik  | <b>ZIEL</b> Schlussklettern  | kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf  |
|    | Persönlichkeit    | <b>ZIEL</b> Mitwirken und Mitgestalten in einer Gruppe, Fairness, Erlebnis, Team, Emotionen  | kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf  |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>FERTIGKEITS-NACHWEIS</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrektes Verhalten Boulderwand und Kletterwand (Sicherheit, Kommunikation, Partnercheck)</li> <li>- Korrekte Kletter- und Sicherungsknoten, Gurt, Seilhandhabung TR</li> <li>- Bewegen und Klettern der Boulderwand (mind. 4 Übungsformen aus Bereich "Bewegen in der Vertikalen")</li> <li>- Fusstechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Stehen/ Treten")</li> <li>- Greiftechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Greifen/ Griff")</li> <li>- Bewegungsvielfalt (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Körper bewegen und positionieren")</li> <li>- Physis/ Motorik (je 2 Übungsform aus Bereich "Spannung/ Stabilität", "Geschicklichkeit/ Gleichgewicht", "Krafftraining mit dem eigenen Körpergewicht", "Orientieren/ Differenzieren/ Beweglichkeit", "technikorientiertes Konditionstraining", "Ausdauer", "Geschicklichkeit/ Kreativität")</li> <li>- 90% Anwesenheit (Präsenzpflicht)</li> </ul> |
|-----------------------------|--|