



# Inhalt

<b>Allgemeines</b> .....	5
<b>Faszination Bouldern und Klettern</b> .....	5
<b>Warum Bouldern und Klettern in der Sekundarstufe?</b> .....	5
<b>Rahmenbedingungen</b> .....	5
<b>Unterrichtseinheiten</b> .....	8
<b>1. Klettern – Was ist das?</b> .....	8
Thema: „Was ist eigentlich Klettern“? .....	8
Unterrichtsverlauf .....	8
<b>2. Klettergurt und Achterknoten</b> .....	10
Thema „Wir lernen das Anlegen des Klettergurts und das Binden des Achterknotens.“ .....	10
Unterrichtsverlauf .....	10
<b>3. Einführung in das Klettern mit Seil</b> .....	16
Thema: „Wir lernen das <i>Toprope</i> -Sichern.“ .....	16
Unterrichtsverlauf .....	16
<b>4. <i>Toprope</i>-Klettern (1)</b> .....	23
Thema: „Wir klettern im <i>Toprope</i> in der Kletterhalle.“ .....	23
Unterrichtsverlauf .....	23
<b>5. <i>Toprope</i>-Klettern (2)</b> .....	27
Thema: „Wir vertiefen das <i>Toprope</i> -Klettern in der Kletterhalle.“ .....	27
Unterrichtsverlauf .....	27
<b>6. <i>Toprope</i>-Klettern (3)</b> .....	30
Thema: „Wir lernen sicher klettern im <i>Toprope</i> in der Kletterhalle.“ .....	30
Unterrichtsverlauf .....	30
<b>7. DAV Kletterschein <i>Toprope</i></b> .....	34
Thema: „Wir erwerben den DAV Kletterschein <i>Toprope</i> .“ .....	34
Unterrichtsverlauf .....	34
<b>8. Einführung in das Bouldern</b> .....	37
Thema: „Wir lernen das Bouldern kennen.“ .....	37
Unterrichtsverlauf .....	37



---

<b>9. Parcoursklettern in der Turnhalle</b> .....	43
Thema: „Wir klettern einen Parcours in der Turnhalle.“ .....	43
Unterrichtsverlauf.....	45
<b>10. Boulderspiele</b> .....	53
Thema: „Wir vertiefen das Bouldern.“ .....	53
Unterrichtsverlauf.....	53
<b>11. Techniktraining an der Boulderwand</b> .....	58
Thema: „Wir verbessern unsere Bouldertechnik.“ .....	58
Unterrichtsverlauf.....	58
<b>12. Einführung in das Klettern im Vorstieg</b> .....	65
Thema: „Wir klettern im Vorstieg in der Kletterhalle.“ .....	65
Unterrichtsverlauf.....	65
<b>13. Klettern im Vorstieg</b> .....	70
Thema: „Wir vertiefen das Klettern im Vorstieg in der Kletterhalle.“ .....	70
Unterrichtsverlauf.....	70
<b>14. DAV Kletterschein Vorstieg</b> .....	74
Thema: „Wir erwerben den DAV Kletterschein Vorstieg.“ .....	74
Unterrichtsverlauf.....	74
<b>Wie geht es weiter?</b> .....	77
<b>Lösungen</b> .....	78
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	80