

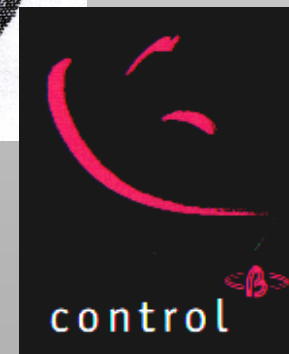
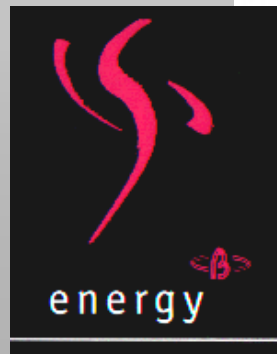
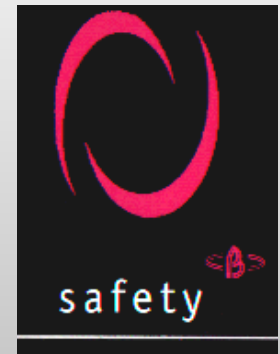
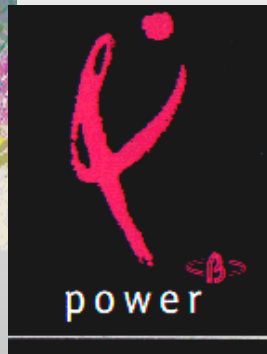
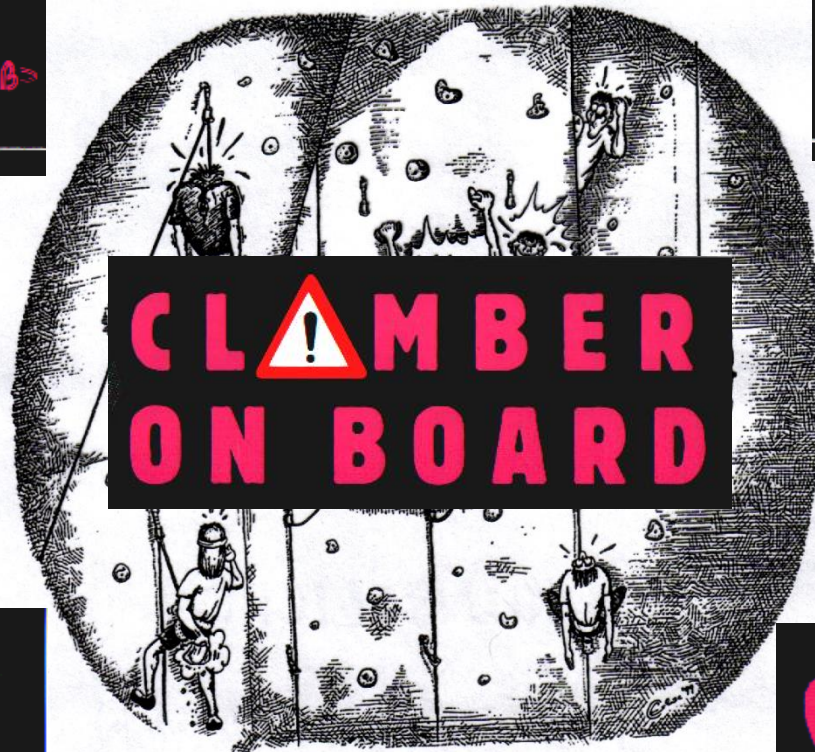
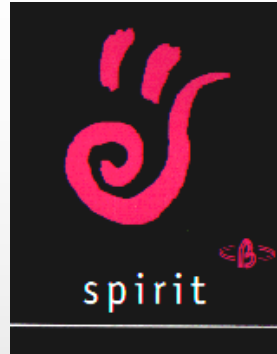


# Schulsport Felsklettern





# Schulsport Felsklettern





„What is climbing ...

„Climbing is...



the pleasure of exploring wild and unspoilt places,

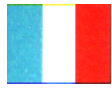
the thrill of success on a hard route or problem,



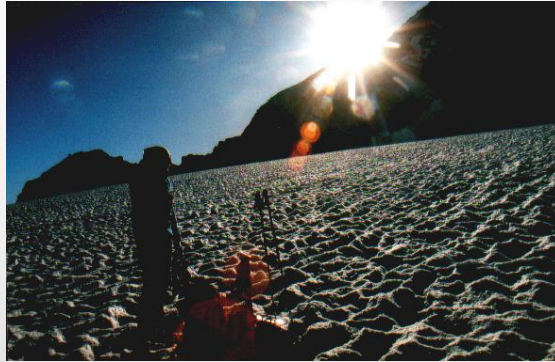
and the companionship of trusted friends.



(aus: “NEW CLIMBERS - an introduction to rock climbing”, BMC)



## „L' ESCALADE ...



„Im Herzen der Menschen lebt das Schauspiel der Natur, um es zu sehen, muss man es fühlen.“

*J.J. Rousseau*

„Deine Emotionen zu beherrschen, deine Angst zu überwinden, um den Reiz der Bewegungen zu spüren, die der Fels vorgibt, das ist das wahre Glück.“

*L. Belluared „L'escalde“*



„L'escalade, c'est l'esprit de la cordée.“

*L. Belluared „L'escalde“*



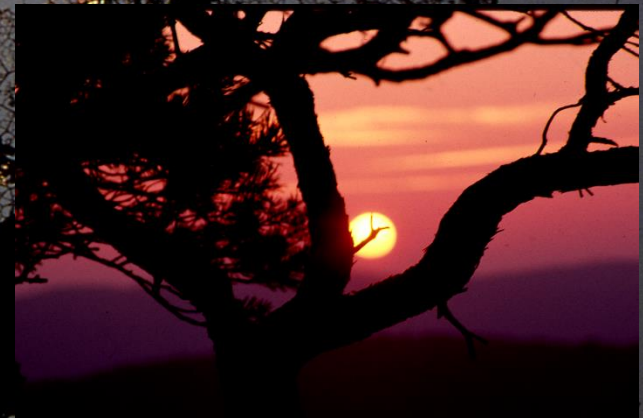
Sportmotorische  
Elemente



## Schulsport Felsklettern

### ▪ Sportmotorische Elemente

- taktile und kinästhetische Bewegungserfahrungen
- Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Komplexe koordinative Leistungen (aff.-eff.-Verschaltung)
- Bewegungen in geschlossener Muskelkette (Funktionskette)
- Vertikalisation (Element der natürlichen Entwicklung)



Naturerfahrung,  
Naturerlebnis



## Schulsport Felsklettern

- Naturerfahrung, Naturerlebnis

- Gestein, Wetter, Temperatur etc.
- Landschaftsästhetik
- Natur als Element des Bewegungserlebens
- Sensibilität und bewusster Umgang mit Natur
- ...



# Soziale Verhaltenskomponenten





## Schulsport Felsklettern

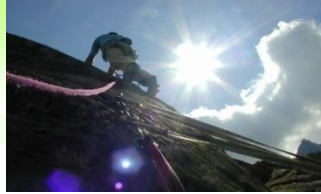
### ▪ Soziale Verhaltenskomponenten

- Sich in der Gruppe erfahren
- Individualität ↔ Gruppendynamik
- Helfen, Rücksicht nehmen
- Entscheidungen vorbereiten und treffen
- Verlässlichkeit entwickeln
- Konflikte bewältigen



Persönlichkeitsentwicklung





## Schulsport Felsklettern

### ▪ Persönlichkeitsentwicklung

- Motivation, Kreativität
- Konzentration, innere Ruhe
- Vertrauen entwickeln, Verantwortung übernehmen
- Grenzerfahrung, „Flow“-Erlebnis
- Risikokompetenz (Erkennen - Beurteilen - Entscheiden)
- Individuelle Leistungserfahrung, Selbstbewusstsein



## Therapeutische Ansätze



## Schulsport Felsklettern

### ▪ Therapeutische Ansätze

- Sozialpädagogische Maßnahmen (Prävention, Resozialisierung)
- Bewegungstherapeutische Maßnahmen (Psychomotorik)
- Physiotherapeutische Maßnahmen (Skoliose, Lähmung)
- Rehabilitationsmaßnahmen (neuro-muskuläre Disfunktionen)
- ADS - Patienten
-

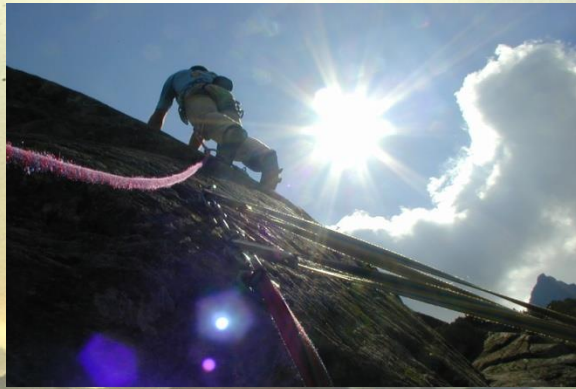
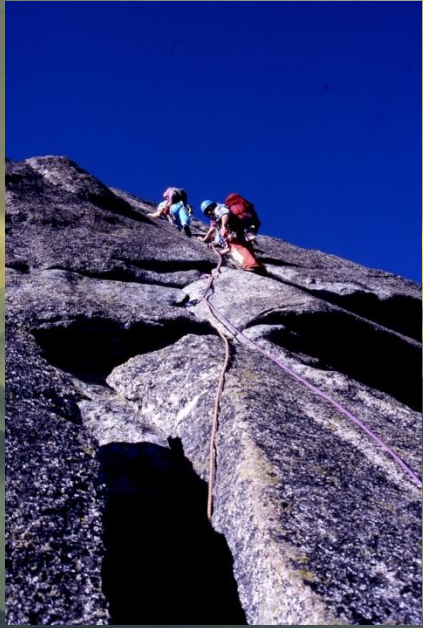


# Wettkämpfe, Jtfo



## Schulsport Felsklettern

- Sportmotorische Elemente
- Naturerfahrung, Naturerlebnis
- Persönlichkeitsentwicklung
- Soziale Verhaltenskomponenten
- Therapeutische Ansätze
- Wettkämpfe, Jtfo



# Klettern mit Kindern und Jugendlichen





## Klettern mit Kindern und Jugendlichen

„Mehrere Kinder spielen im Sandkasten auf dem Erlebnisspielplatz ihres Wohnviertels. Mütter und Väter unterhalten sich in kleinen Gruppen auf den Sitzbänken am Rande.

Plötzlich springt ein Vater auf, schreit laut „*Juliaaaa - neiiin!!!*“ und stürmt los. Alle schauen erschrocken zu dem dreijährigen Mädchen.

Der Vater reißt sie von der 1 m hohen Begrenzungsmauer, stellt sie auf den sicheren Boden und ermahnt sie energisch.

Alle sind erleichtert: „Das ist zum Glück noch einmal gut gegangen!“

Nur Julia ist traurig und weint.



## Klettern mit Kindern und Jugendlichen

Sicherheit ↔ Gefahr

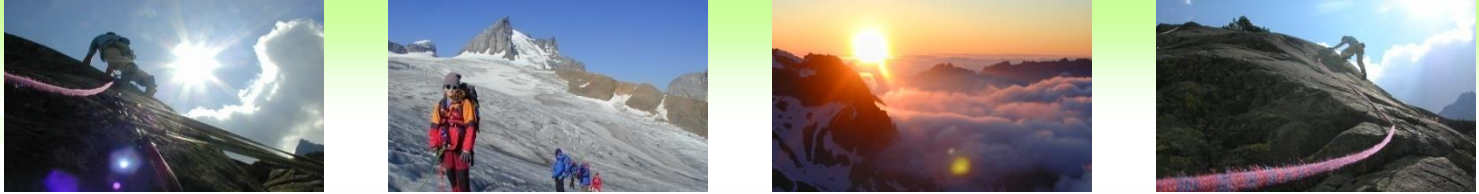
Verantwortung ↔ Vernachlässigung

„Erlaubt!“ ↔ „Verboten!“

neu ↔ bekannt

behüten ↔ los lassen

Kontrolle ↔ Vertrauen



# Klettern mit Kindern und Jugendlichen

## Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung



Ziel:

# „Kindliches Selbstkonzept“

(Psychomotorik)

Elemente:

„Identitätsfaktoren“

- o kindliche Bewegungsfreude
- o Problemlösefähigkeit
- o Selbstwirksamkeit
- o Selbstwertgefühl
- o Selbsteinschätzung
- o Selbstregulation
- o Kontrollüberzeugung
- o Empathie

*Klettern, Bouldern, Spiele*

*„Wie schaffe ich das?“*

*„Hey, das hat ja geklappt!“*

*„Ich bin stolz!“*

*„Das kann ich noch nicht!“*

*„Das lasse ich besser sein!“*

*„Alles im Griff!“*

*„Ich helfe dir gerne!“*



## Persönlichkeitsentwicklung („Selbstkonzept“)

### Förderprinzip 1:

### URSACHE - WIRKUNGS - ERLEBNIS

- motorisch

- psychisch-affektiv

- sozial

- PRAXIS: Geländevielfalt
- PRAXIS: Bewegungsvervielfalt
- PRAXIS: Eigenverantwortliches Handeln



Persönlichkeitsentwicklung („Selbstkonzept“)

„Sicherheit kommt nie von außen,  
sondern immer nur  
vom Bergsteiger selbst!“



## Persönlichkeitsentwicklung („Selbstkonzept“)

### Förderprinzip 2:

# KOMPETENZERWEITERUNG

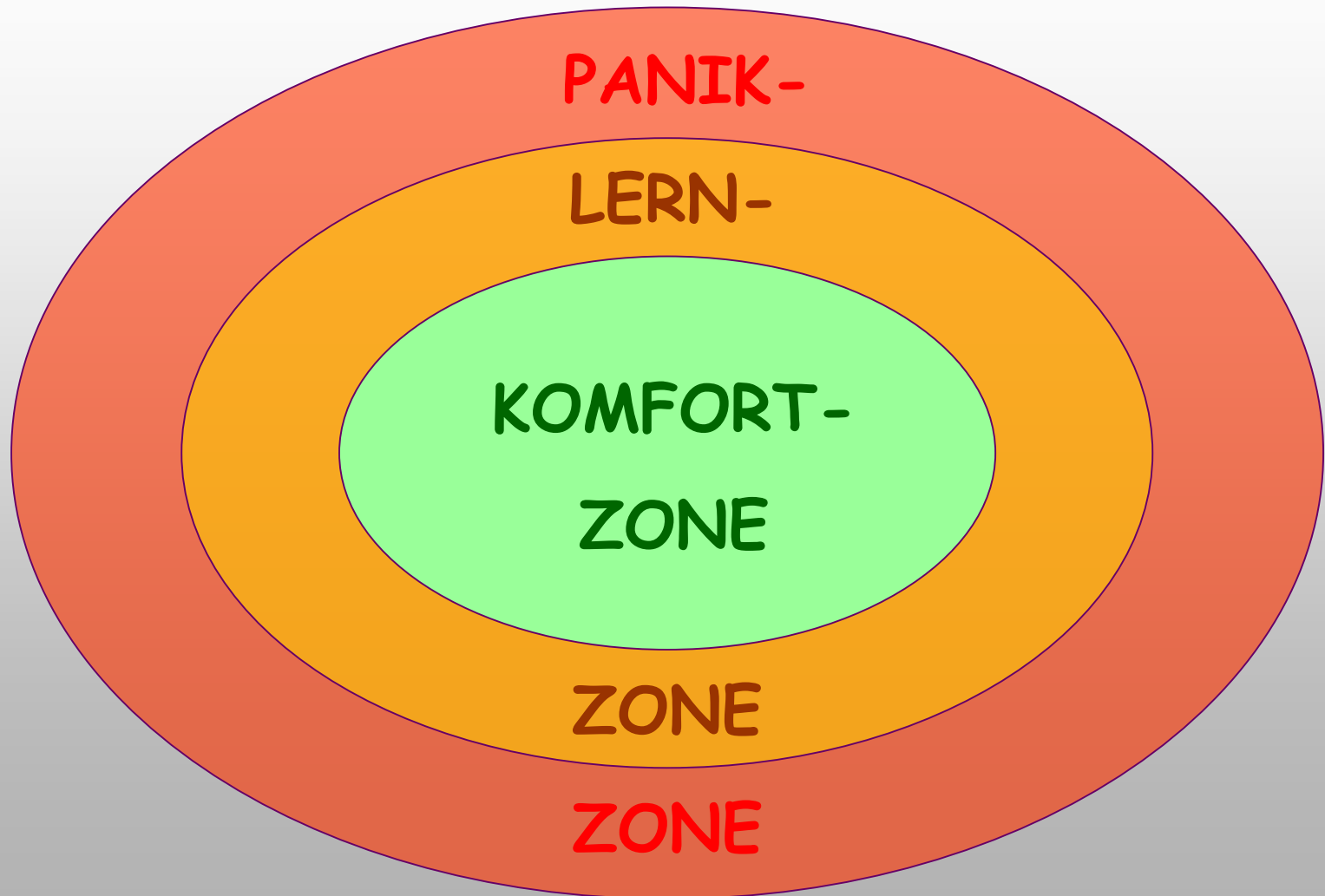
„An Grenzen wachsen!“

„Mut zum Risiko!“





# Das LERNZONENMODELL





# Das LERNZONENMODELL

**Komfortzone**

beherrschter Handlungsbereich, Routine



Neugier,  
Risikobereitschaft,  
Selbstüberwindung

**Lernzone**

Anforderungen > Kompetenz



Anforderungen **zu hoch**

**Panikzone**

Kontrollverlust, Handlungsunfähigkeit



## Persönlichkeitsentwicklung („Selbstkonzept“)



### Umfangreiche Handlungskompetenz

#### Sach-Kompetenz

- Materialeinsatz
- Sich.-verhalten
- Situationseinschätzung
- ...

#### Ich-Kompetenz

- Motivation
- Konzentration
- Selbstkontrolle
- Selbsteinschätzung
- Problemlösung
- Flexibilität
- Innere Ruhe
- ...

#### Sozial-Kompetenz

- Vertrauen
- Verantwortung
- Toleranz
- Frustrationstoleranz
- ...



# Sicherheit und „Risikosport“

**Betreten auf eigene Gefahr**

Hochsicherheitstrakt

Objektschutz

100% Rückvergütung

Null Risiko! ABS

Garantiezertifikat

Diebstahlsicherung

Versicherung gegen alles und jedes

**100% Sicherheit**

Schutzweg

Antivirenprogramm

Wirkt immer! Vollkasko

100% Datenschutz

Normprüfung 100%



## Klettern mit Kindern und Jugendlichen

„Aus Furcht, der Tod könnte uns das Kind entreißen, entreißen wir das Kind dem Leben; wir wollen nicht, dass es stirbt, und erlauben ihm deshalb nicht zu leben.“ *Janusz Korczak, 1919*

„Es wird ... sehr viel Entwicklungspotenzial und viel Freiheit dem Altar der Sicherheit geopfert.“  
*Thomas Pflügl, Bergundsteigen, 2-2015*

„Wer sich nie in Gefahr begibt,  
kommt darin um.“

*Ernst Bloch, 1885-1977*



## Klettern mit Kindern und Jugendlichen

Siegbert Warwitz:

„Wagnis“:

„verantwortetes Abwägen  
zwischen dem, was es  
zu gewinnen gibt und dem,  
was verloren gehen könnte.“



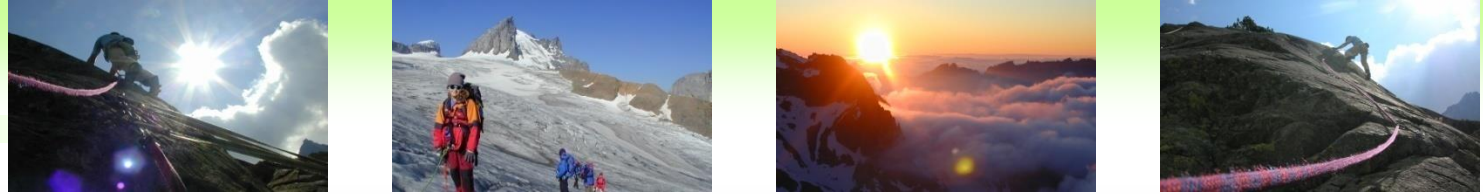


# Das LERNZONENMODELL

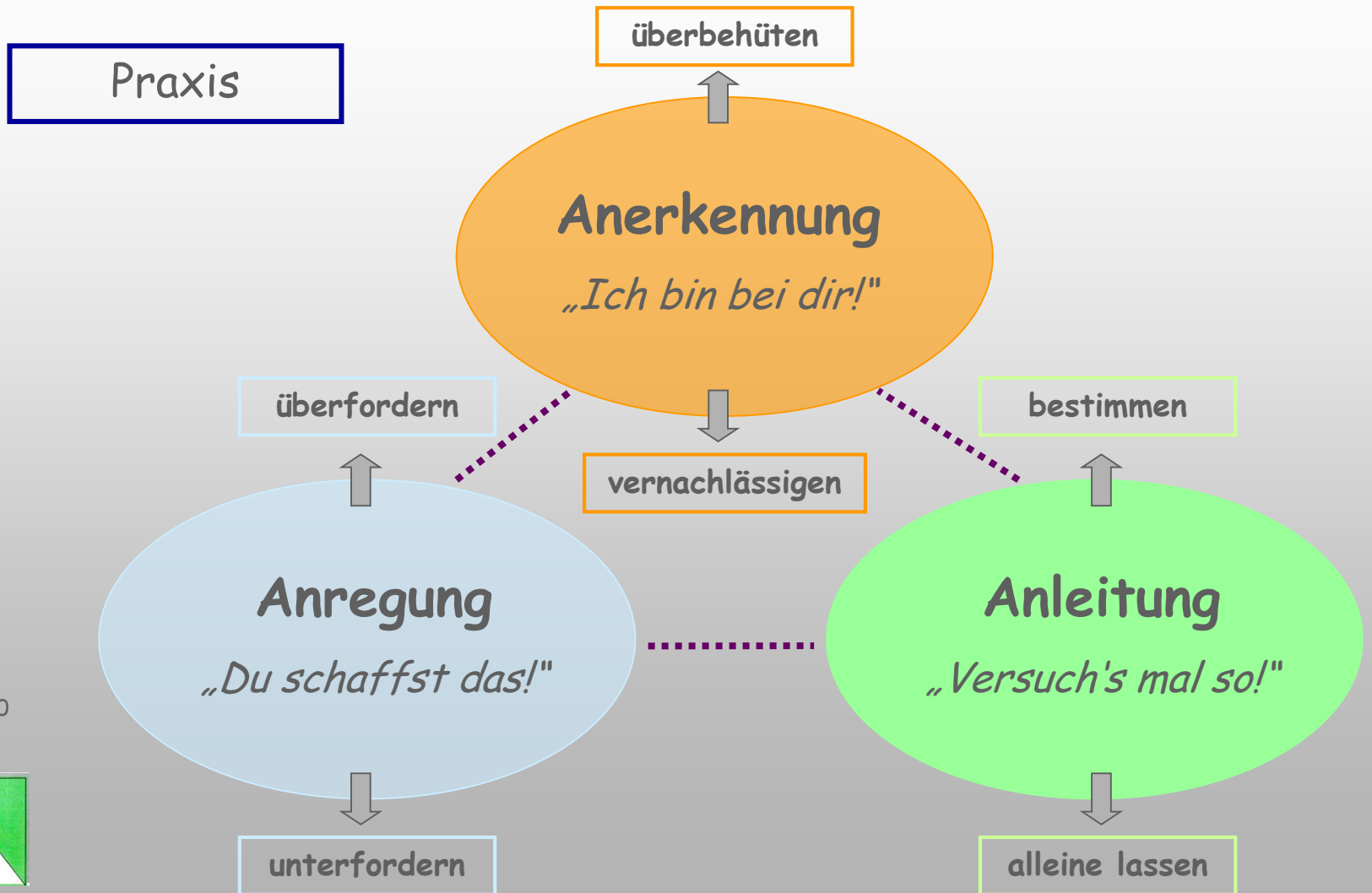
## Klettern

- Risiko
- Selbstüberwindung
- Angstbewältigung
- Veränderungsstreben

- PRAXIS: Bereits Versuch ist wertvoll!
- PRAXIS: Vertrauensvolle Atmosphäre nötig!
- PRAXIS: Handeln aus eigenem Antrieb  
*„Challenge by choice“!*



# Persönlichkeitsentwicklung („Selbstkonzept“)



nach  
Hurlemann 2000  
veränd.



## Klettern mit Kindern und Jugendlichen

„Mehrere Kinder spielen im Sandkasten auf dem Erlebnisspielplatz ihres Wohnviertels. Mütter und Väter unterhalten sich in kleinen Gruppen auf den Sitzbänken am Rande.

Plötzlich unterbricht ein Vater sein Gespräch und geht ein paar Schritte an den Rand des Spielplatzes.

*„Julia - du kannst ja auf die Mauer klettern! Hier nimm meine Hand, dann kannst du viel besser auf der Mauer laufen und du kannst nicht herunterfallen!“*

Julia strahlt und fängt sogar an, auf der Mauer zu hüpfen.



## Klettern mit Kindern und Jugendlichen

PRAXIS

PRAXIS

PRAXIS

PRAXIS

„An Grenzen wachsen!“

„Mut zum Risiko!“

- Geländevielfalt
- Bewegungsvielfalt
- Eigenverantwortliches Handeln

- Bereits Versuch ist wertvoll!
  - Vertrauensvolle Atmosphäre nötig!
  - Handeln aus eigenem Antrieb
- „Challenge by choice“!*



# Klettern mit Kindern und Jugendlichen

