

Einstieg

Die Schüler sitzen im Kreis auf dem Boden. Der Lehrer nennt die Stundenziele.

Zielformulierung: „Wir klettern heute einen Parcours in der Turnhalle.“

Allgemeine Erwärmung: Spiel

Als Aufwärmspiel kann ein Laufspiel aus dem Standardrepertoire ausgewählt werden.

Hauptteil

Erlebnisstationen „Parcoursklettern in der Turnhalle“

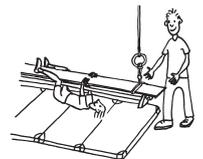
Organisation & Aufbau

- Die Stationen werden gemeinsam aufgebaut:

- Station 1 „Sprossenwand mit eingehängten Langbänken“: Zwei Langbänke werden schräg in eine Sprossenwand eingehängt und mit Matten abgesichert.



- Station 2 „Langbank in Ringen“: Eine Langbank wird in Ringe eingehängt und mit Matten abgesichert.



- Station 3 „Kombination: Sprossenwand – Bänke – Sprungkasten“: Eine Langbank wird zwischen einer Sprossenwand und einem Sprungkasten befestigt.



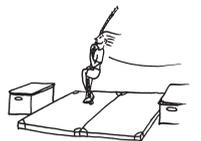
- Station 4 „Senkrechte Langbank an der Sprossenwand“: Eine Langbank wird senkrecht in eine Sprossenwand eingehängt und mit Matten abgesichert.



- Station 5 „Sprungkästen“: Sprungkästen werden im rechten Winkel zueinander aufgestellt, mit einer Lücke zur Wand – es wird mit Matten abgesichert.



- Station 6 „Täue“: Zwei kleine Kästen werden gegenüber aufgestellt, dazwischen werden Matten ausgelegt. Die Täue werden ausgefahren.



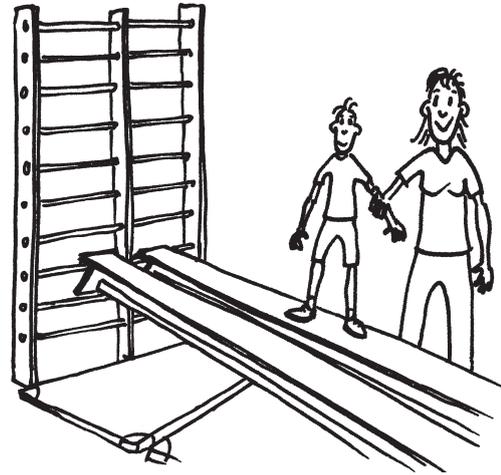
- Damit die Schüler nicht unnötig lange warten müssen, bis sie eine Übung an der jeweiligen Station machen können, sollte die Klasse unbedingt in kleine Gruppen zwischen sechs und zehn Kindern eingeteilt werden, die mit jeweils einem Betreuer an einer Station arbeiten.

Sprossenwand mit eingehängten Langbänken

Was kann man hier alles machen?

→ ein paar Ideen:

- Auf einer Bank nach oben klettern (mithilfe der Hände)
- Auf einer Bank nach oben balancieren (ohne Hilfe der Hände)
- Ein Fuß auf der rechten und ein Fuß auf der linken Bank
- An der Sprossenwand um die Bank herumklettern
- Unter der Bank nach oben klettern
- „Gegenverkehr“



Tipps und Hinweise:

Bänke fixieren und dabei auch gegen seitliches Verrutschen sichern!

Variationen:

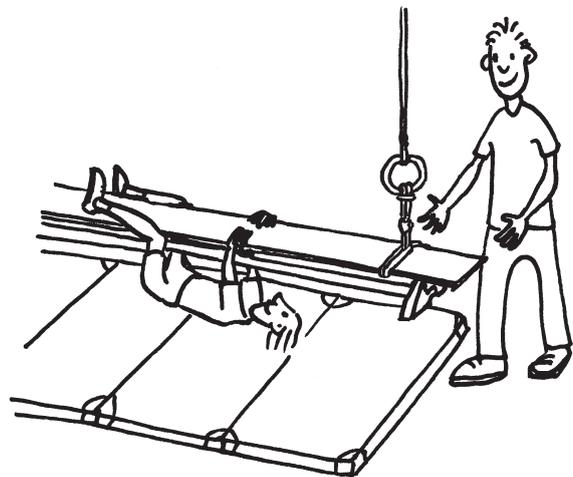
Neigung, Abstand zwischen den Bänken, Hilfestellung

Langbank in Ringen

Was kann man hier alles machen?

→ ein paar Ideen:

- Unter der Bank entlangklettern (z. B. um eine verbotene Bodenzone zu überwinden).
- Von unten auf die Bank hinaufklettern
- Mit der Bank (vorsichtig) schwingen
- Auf der Bank balancieren (Hilfestellung!)



Tipps und Hinweise:

Bänke fixieren und dabei auch gegen seitliches Verrutschen sichern!

Variationen:

- Höhe, Neigung, Bank mit Sitzfläche oder Unterseite nach oben aufhängen