

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	Turnen und Bewegungskünste – Klettern und Bouldern
Lernfeldbereich:	A – Individualsportart
Kursart:	Grundkurs - Ergänzungskurs
Kursnummer:	NN
Wochenstundenzahl:	2
Jahrgangsstufe:	13.2
Kursthema:	Bouldern
Kurslehrer/in:	NN

Leitidee:

Die SuS können am Ende des Kurses in verschiedenen Könnensstufen Boulder verschiedener Schwierigkeitsgrade und unterschiedlicher Anforderungsprofile (Maximal-/Kraft/ – Schnelligkeit/Schnellkraft – Beweglichkeit/Geschicklichkeit/Balance – Mut – Kraftausdauer) bewältigen. Oberstes Ziel ist das bewusste Planen, Realisieren und Optimieren von individuellen motorischen Problemlösungsstrategien zur Bewältigung oben beschriebener, regelmäßig wechselnder Boulder in der Boulderhalle „Beta“ in Hannover. Sie erfahren eine lebenslange, seit einigen Jahren boomende Sportart mit starken Differenzierungspotentialen und vielfältigen Möglichkeiten, die eigenen Stärken in konkrete Bewegungsabläufe zur Lösung von Boulderproblemen zu transformieren in stark geschützter, aber dennoch herausfordernder und das Verletzungsrisiko minimierender Umgebung.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- wenden Grundtechniken des Boulderns und Kletterns samt dazugehöriger Fachsprache an und bewältigen leichte bis mittel-/schwere mit unterschiedlichen Schwierigkeitsprofilen situativ und individuell angemessen;
- setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit (z. B. hinsichtlich des Anforderungsprofils der angestrebten Boulder) und Bewegungsfertigkeit (v.a. bei der Wahl der Schwierigkeitsgrade der Boulder) und zeigen adäquate Verhaltensweisen an der Wand;
- wenden die erprobten Lernmethoden situativ angemessen beim Bouldern an und reflektieren diese erfahrungsbasiert;
- zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die Interaktion mit Anderen (z.B. Verhalten in der Halle und an der Wand);
- analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe mithilfe von Videoanalysen nach vorher erarbeiteten Kriterien;
- wenden Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden und Sicherheitsregeln individuell differenziert und situationsadäquat an und setzen gezielt angemessene Belastungsimpulse (z.B. Wiederholungen bewältigter Boulder als Trainingseffekt) und geben sich wechselseitig Bewegungskorrekturen;
- verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines sportartgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Sport- und Freizeitverhaltens,
- handeln für sich und andere präventiv, indem sie Gefahren antizipieren, Regeln beachten und sich den anderen Boulderern gegenüber respektvoll verhalten.

Inhalte:

Die SuS

- erarbeiten Referate zu verschiedenen Themenbereichen (Technik, Taktik,

- motorische Grundlagen des Boulderns)
- verbessern ihre sportartspezifische Kondition und Koordination
- sammeln Erfahrungen mit der eigenen Körpermasse und den Kraft- und Hebelverhältnisse des eigenen Körpers
- üben grundmotorische Fertigkeiten des Balancierens, Kletterns und Boulderns an diversen Bouldern verschiedener Schwierigkeiten und Anforderungsprofile
- lernen das Klettern, das boulderische Problemlösen und das Abklettern an unterschiedlichen Bouldern
- erlernen bzw. Reflektieren soziales Verhalten über längere Zeiträume in Gruppen

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen

- Präsentation von Referaten mit schriftlicher Ausarbeitung im Theorieblock,
- Erzielen von Lernfortschritten im Rahmen der wöchentlichen Kurstermine
- Bewältigung von mehreren Bouldern unterschiedlicher Schwierigkeitsniveaus und Anforderungsprofile
- Zeigen von organisatorischen und selbstwirksamen Fertigkeiten unter den beschriebenen Bedingungen

Prozessbezogene Kompetenzen

- Verbesserung der allgemeinen und sportartspezifischen Problemlösekompetenz unter Berücksichtigung der individuellen Bedingungen in Bereichen der Kondition und Koordination
- Verbesserung der am eigenen Körper erfahrbaren Grundgesetzmäßigkeiten der Physik aus dem Bereich der klassischen Mechanik (starker Fächerübergreif!))

Unterrichtsmaterial:

- funktionelle, leichte und hoffentlich reißfeste Sportbekleidung
- spezielle Kletterschuhe können in der Halle für eine geringfügige Gebühr geliehen werden

Bemerkungen:

- Der Kurs kann von 15 bis 25 SuS belegt werden (ggf. findet eine Auslosung statt).
- Der Kurs findet in der Boulderhalle „Beta“ (Gertrud-Knebusch-Str. 15, 30167 Hannover) sehr wahrscheinlich dienstags, mittwochs oder donnerstags zwischen 14:00 und 15:30 statt.
- Die Kurskosten setzen sich wie folgt zusammen:
 - ➔ Bei ca. 8 Terminen im 3. Semester mit 6,50 €/Termin und Person also 52,00 € reine Terminkosten pro TN
 - ➔ Dringend empfohlen: Kletterschuhe mit 2,00 € Leihgebühr pro Person und Termin, bei 8 Terminen also maximal 16 € pro TN
 - ➔ 22,00 € für den Trainer pro Termin, aber für alle Kursteilnehmer gemeinsam, bei 3 Kursterminen mit Trainer würden also die 66,00 € Trainerkosten auf minimal 25, maximal 15 TN umgerechnet werden, das wären also maximal 4,40 € pro TN (bei 15 TN) und minimal 2,64 € pro TN (bei 25 TN)
 - ➔ **Summe: maximal 72,40 € pro TN; minimal 70,64 € pro TN**