

Lagersport/Trekking-Dossier

Nummer

27

Allgemeine Angaben

| | | | | | |
|--------------|--|---------|-------------------|------|-------------------|
| Tag | Samstag | Datum | 19. 4. 2003 | Zeit | 11.30 – 13.30 Uhr |
| Ort | Kletterhalle Sargans | Leitung | Rigolo, Schrapper | | |
| Thema/Inhalt | Klettern | | | | |
| Ziele | <ul style="list-style-type: none">• Die Tn lernen eine neue Sportart kennen• Die Tn arbeiten praktisch im Bereich der Seiltechnik | | | | |

Detaillierte Planung (Aufbau: Einleitung, Hauptteil, Schluss)

| Zeit | Ablauf | Sozialform |
|------|--|------------|
| | <p>Einleitung: Gewöhnung an die Kletterwand, Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none">- Hochfangis: Wer sich an den Griffen der Kletterwand festhalten kann, ohne dabei den Boden zu berühren, kann nicht gefangen werden.è Es darf nicht über die Sicherheitslinie geklettert werden- Die Tn müssen versuchen an der Boulderwand von links nach rechts zu klettern. <p>Hauptteil: Die richtige Handhabung beim Sichern und beim Klettern werden vorgezeigt Die Tn haben Gelegenheit, erste Kletterversuche zu unternehmen. Vor dem Klettern wird immer kontrolliert, ob alles richtig gesichert ist. Wichtige Erkenntnisse der Tn werden zusammengetragen, zusätzlich werden den Tn auch Tipps zum Klettern gegeben (Körperschwerpunkt, Beinarbeit,...)</p> <p>Die gewonnenen Erkenntnisse werden bei den weiteren Kletterversuchen berücksichtigt und angewandt</p> <p>Schluss: Dehnübungen, Schwerpunkt Arme und Beine</p> <p>Anmerkung: 2 Personen sind nur am Kontrollieren</p> | |

Variante (bei schlechtem Wetter)

Material

Turnschuhe, „Gstättli“
(Seil, Kletterschuhe)