



Primärbedürfnis: Höhe erklettern, Ausschau halten und die Höhe auch geniessen

*«Das Kind anregen zu müssen, das glauben wir nur, weil wir zu wenig Ahnung davon haben, was jeder Mensch an Entfaltungsmöglichkeiten mit auf die Welt bringt.»
(Jacoby, 1981)*

Bereits im Kindesalter sind wir vom Klettern begeistert. Dies gilt zumindest für viele Kinder. Wer einmal in den Genuss kam, ausgiebig im Freien spielen zu können, wird sicherlich früher oder später einmal auf einen Baum geklettert sein. Anfangs mag dies vielleicht noch ein wenig unbeholfen ausgesehen haben und man holte sich die eine oder andere Schramme. Aber beim Klettern gilt die gleiche Weisheit wie bei allen Sportarten: Das Training macht's!

So ist dies auch im Kindesalter: Mit der Zeit werden die Bäume, die man besteigt größer und die Abstände zwischen den Ästen, an denen man sich festhält auch. Die Manöver werden immer waghalsiger und so mancher mutige Kletteraffe versucht sich vielleicht einmal an einem Sprung vom Baum?!

Das Klettern ist prima für die motorische Entwicklung eines Kindes. Hierbei werden der Gleichgewichtssinn geschult, die Muskeln trainiert und das Kind lernt, seine Kräfte einzuteilen und seinen Körper zu steuern. Außerdem ist auch das logische Denken gefragt, denn es muss eine Strategie für das Erklimmen des Baums ausgedacht werden.

Kletterbegeisterte kommen eigentlich überall auf ihre Kosten. Nimmt man etwa den gewöhnlichen Kinderspielplatz, so findet man dort oft Klettertürme oder Spieltürme, auf denen man nach Herzenslust klettern kann. Nicht selten sind hier Stangen oder Leitern angebracht, vielleicht sogar ein Tau, eine Strickleiter oder eine Sprossenwand, auf denen man nach Oben klettern kann.

«Bevor der Mensch laufen kann, muss er klettern können».

Die motorische Entwicklung des Menschen bis zum aufrechten Gang geschieht in der Regel über das Krabbeln. Die Bewegungsmuster des Kletterns entsprechen denen des Krabbelns, einfach nur in der Vertikalen. Das Klettern stellt daher ein elementares motorisches Basisprogramm zur Konditionierung der Bewegungsabläufe dar. In der Klettertherapie rufen wir nichts anderes als schon gespeicherte Programme ab, um falsche Bewegungen wieder richtig durchführen zu können.

Höhe erklettern, Ausschau halten und die Höhe auch geniessen

Dies ermöglicht einen Blick von oben, der grossen Einfluss auf die dreidimensionale Wahrnehmung hat. Bei jedem Höhengewinn wandelt sich das Bild, die Perspektive ändert sich, das Auge kann immer grössere Räume wahrnehmen. Das Hinaufklettern ist eine Herausforderung und stärkt das Selbstbewusstsein, wenn es aus eigenem Antrieb und selbständig geschieht. Es kann auch ein Gefühl des Herausgehoben seins, der Überlegenheit oder gar der Macht entstehen.

Die Kinder können ihre eigenen Fähigkeiten beim Klettern in der Regel gut einschätzen und kehren um, wenn sie überfordert sind.

Begründung zum motorischen Grundbedürfnis im Kindesalter

- Neuer Blickwinkel – von oben verändert sich das beobachtete Objekt.
- Erweiterte Umwelt – diese grundsätzlich unter einem erweiterten Blickwinkel sehen.
- Perspektivenwandel – neue Dinge sehen, die vorher verborgen waren.
- Überblick haben – die Welt einmal von oben sehen und über den Dingen stehen.
- Nicht körperliche Aktivität ist das Bedürfnis, sondern damit verbundene Erlebnisgewinne.

Kinder die gerne klettern

- entwickeln ein gutes Körpergefühl,
- haben über ihre Sinne gelernt den eigenen Körper wahrzunehmen,
- sind sich selbst bewusst, was sie können, was sie wagen dürfen,
- werden mit der eigenen Geschicklichkeit konfrontiert,
- werden beweglich, geschmeidig,
- lernen vernetzt denken,
- spüren, was sie wagen dürfen,
- lernen aufeinander Acht geben, wenn zwei oder drei Kinder klettern,
- lernen sozial denken, miteinander sein,
- lernen für den andern Verantwortung zu tragen,
- lernen balancieren,
- lernen achtsam sein, sonst falle ich runter...
- sind mit Haut und Haar und Knochen und Verstand dabei,
- können sich konzentrieren,
- spüren die eigenen Grenzen,
- sind bei sich selber,
- sind auf sich selbst konzentriert...

Sind das nicht alles Fähigkeiten, für die Schule?

Kinder haben den natürlichen Hang zu klettern, der die ahnungslosen Eltern manchmal überrascht. Kleinkinder lieben es, ihre neu erworbene Fähigkeit des Laufens noch weiter auszutesten. Auf einem Baumstamm zu balancieren oder auf einer Gartenmauer zu laufen, bedeutet für sie ebenso viel Nervenkitzel wie auf etwas zu klettern, das sie einfach nur größer macht als sie sind.

Eine Spielplatzausrüstung, die Stufen und Leitern mit Rutschen und Baumstämmen zum Balancieren verbindet - und weichen Sand oder Sicherheitsunterlagen bietet, auf denen man weich fällt -, ist der perfekte Platz für ein Kind, um sich in seinen Fähigkeiten zu üben. Man kann diesem Verlangen des Kindes auch im Haus nachkommen: Eine kleine Rutsche mit nur wenigen Stufen ist dafür gut geeignet, oder man stapelt ein paar grosse Kissen mitten auf dem Boden übereinander, so dass das Kind "das Grösste" ist. Oder indem einige weiche Kissen auf den Fussboden liegen und man ein paar grosse stabile Pappkartons dazustellen. Stellt man diese in einer Reihe auf, so sind sie eine «Brücke über den reißenden Strom», verteilt man sie im Raum, so werden sie zu «sicheren Steinen im Treibsand».



Klettern sollte vor allen Dingen Spass machen. Um dies zu erreichen, sind hier einige anregende und motivierende Spiele und Übungen zusammengestellt.

Alle wie einer

Ein Übender klettert voraus und alle anderen versuchen, ihm zu folgen.

Wenn die Übung schwieriger gestaltet werden soll, dürfen die Nachkletterer nur die gleichen Tritte und/oder nur die gleichen Griffe benutzen.

Klamottentausch

Ein Kletterer beginnt rechts und der andere links an der Sprossenwand zu klettern. Am Treffpunkt tauschen beide ihre Mützen, Pullover, übergrosse Jogginghosen o.ä. und klettern wieder zum Ausgangspunkt zurück.



Schwänzchen fangen

Alle Kletterer stecken ein zusammen gelegtes Sprungseil, ein Farbbündel oder etwas Ähnliches in den Hosenbund und postieren sich anschliessend an der Sprossenwand.

Jeder versucht nun, den anderen das Seil während des Kletterns abzuziehen. Wer sein Seil verliert, versucht ein anderes Seil zu erobern (Hinweis: das eroberte Seil muss in den Hosenbund gesteckt werden). Alternative: Wer sein Seil verliert, holt sich aus dem Seildepot ein neues Seil. Gewonnen hat, wer nach einer festgelegten Zeit die meisten Seile im Hosenbund stecken hat.

Mögliche Variante: es werden zwei Mannschaften gebildet, die gegeneinander spielen. Gewonnen hat das Team das nach einer festgelegten Zeit die meisten Seile besitzt. Natürlich kann diese Variante auch einfach zu zweit gespielt werden.

Schwarzer Peter

Ein Spielleiter stoppt die Zeit, alle anderen klettern an der Sprossenwand. Ein Kletterer bekommt eine Wäscheklammer, die er möglichst unbemerkt einem anderen anheftet. Verloren hat, wer nach einer Minute die Wäscheklammer trägt.

Eine lustige Variante hierzu: Jeder Kletterer bekommt eine Wäscheklammer. Verloren hat derjenige Kletterer, der nach drei Minuten die meisten Wäscheklammern angeheftet hat.

Graf Zahl

An die Sprossenwand werden völlig durcheinander Zahlen von 1 bis 10 geklebt.

Die Übenden klettern die Zahlen der Reihe nach an und versuchen diese mit der linken (alternativ mit der rechten) Hand zu berühren.

Varianten: Wer schafft es am schnellsten, die Aufgabe zu lösen? Wer schafft es, die Zahlen mit dem linken (alternativ mit dem rechten) Fuss zu berühren?

Gib mir den RingEs werden zwei bis drei Gruppen gebildet, die sich an der Sprossenwand verteilen. Pro Gruppe wird ein Reifen benötigt. Während die ganze Gruppe an der Wand hängt, muss jedes Gruppenmitglied durch den Reifen klettern, ohne abzusteigen. Dabei darf der Reifen nicht verloren werden. Wer durchgestiegen ist, gibt den Reifen an den Nächsten weiter, bis alle durch sind. Die Kletterer dürfen sich beim Durchsteigen gegenseitig helfen.

Variante: Der Reifen muss durch die ganze Gruppe von links nach rechts und dann wieder zurückwandern - und das ohne Hilfe beim Durchsteigen.

Pyramide

Pyramide ist eine Zirkusnummer. Sucht euch sechs Freunde, und schon könnt ihr anfangen. Zuerst stellen sich die drei stärksten von euch nebeneinander und gehen in Krabbelstellung. Achtet darauf, dass ihr euer Gewicht gleichmäßig auf Arme und Knie verteilt. Jetzt sind die nächsten zwei an der Reihe.

Kraftspiele



Klettert vorsichtig auf die Rücken eurer Mitspieler und geht ebenfalls in Krabbelstellung. Eines ist wichtig: Beide Kletterer der zweiten Reihe stützen sich mit einer Körperhälfte, d.h. mit einer Hand und einem Bein auf den jeweils äußeren und den mittleren Spieler der unteren Reihe. Nur so wird die Pyramide stabil genug, dass ein weiterer Spieler an die Spitze klettern kann. Jetzt ist der letzte und leichteste von euch dran und kniet sich auf die beiden Rücken der oberen Mitspieler.

Fadenroute, Klettern

Über die ganze Sprossenwand sind verschiedenfarbige Wollfäden gespannt, die jeweils eine Route markieren. Die Schüler wählen eine Route aus und klettern dem Faden (immer auf Bauchhöhe, auf Fußhöhe) nach.

Varianten: Nur mit einer Hand klettern, mit Kreuzen der Arme klettern, klettern und eine ganze Drehung machen, etc.

In dieser spielerischen und spannenden Übung überqueren die Kinder mit sicheren Kletter- und Stützbewegungen die Sprossenwand, ohne auf den Boden zu stehen.

Quelle: BG/GUV-SI 8013, aktualisierte Fassung Dezember 2010



Die Kinder klettern wie Affen entlang der Sprossenwand und pflücken dabei Bananen.

Für das Aufwärmen vor der Sprossenwand gibt es eine Vielzahl an Übungen.

Übungen zum Aufwärmen am Gerät

Wenn die Kinder bereits Erfahrung mit den Übungen an der Sprossenwand gesammelt haben, bietet es sich an, das Aufwärmen direkt an der Sprossenwand zu gestalten. Ein auf Tempo ausgelegtes Auf- und Absteigen der Sprossenwand ist nur eine Möglichkeit, die Schüler zu erwärmen. Hierbei sollte jedoch auf die nötige Rücksicht geachtet werden.

Übungen für Kraft an der Sprossenwand

Eine vereinfachte Form der Klimmzugübung an der Sprossenwand stellt die Kombination von Klimmzugbewegungen und Liegestützbewegungen dar. Das Kind befindet sich an der Sprossenwand und ist mit dem Körper in Richtung Sprossenwand ausgerichtet. Wieder greift es nach der Gerüststange. Anstatt nun aber an dem Gerüst zu hängen, verbleiben die Beine an der Sprossenwand. Somit befindet sich das Kind in einer ungefähren Liegestützposition, aus welcher es sich an das Gerüst heranziehen und wieder wegdrücken kann.

Übungen für Flexibilität an der Sprossenwand

Liegt der Übungsschwerpunkt auf der Dehnbarkeit des Körpers, kann man eine stufenweise Ganzkörperdehnung als Übung an der Sprossenwand in Erwägung ziehen. Diese beabsichtigt, das Kind in langsamen Schritten flexibler zu machen.

1. Das Kind steht direkt vor der Sprossenwand und hält sich beidhändig an einer Sprosse fest. Am besten wählt es eine Sprosse, die sich auf Brusthöhe oder Bauchhöhe befindet. Wenn das Kind bereit ist, geht es langsam Schritt für Schritt rückwärts, um sich von der Sprossenwand zu entfernen. Die Hände verweilen weiter an der Sprosse. Auf diese Weise wird der Körper gestreckt und zugleich die Muskulatur gestärkt. Das Kind verweilt an dem Punkt, wo es nicht mehr weiter nach hinten gehen kann, ohne die Sprossenwand loszulassen.

Grundlegendes zu Übungen an der Sprossenwand

Es muss bei Übungen an der Sprossenwand stets auf die größtmögliche Sicherheit geachtet werden! Legt ausreichend Matten unter die Sprossenwände. Die Matten sollen Sturzverletzungen vorbeugen. Darüber hinaus können Hilfestellungen gegeben werden, damit es gar nicht erst zu einem Sturz kommt. Ihr müsst bei jedem Kind die möglichen Gefahren einschätzen können und die entsprechende Präventivmassnahme ergreifen.

Sonia Stürm

Projektleitung «Purzelbaum»

