

Erwärmungsspiele beim Klettern

Spiel 1 – Schwertkampf mit dem Zeigefinger

Die Schülerinnen und Schüler stehen sich paarweise gegenüber und fassen sich jeweils an einer Hand. Der ausgestreckte Zeigefinger der freien Hand ist das „Schwert“. Ziel ist es, den Zeigefinger des Gegenübers kurz anzutippen. Zunächst wird nur mit rechts gespielt, anschließend mit links. Die Bewegungen sollen schnell und kontrolliert erfolgen.

Spiel 2 – Henne und Küken

Die Schülerinnen und Schüler bilden Gruppen von mindestens drei Personen. Eine Person ist die „Henne“, eine weitere das „Küken“; die übrigen versuchen, die Henne bzw. das Küken zu erreichen. Die Henne steht vor dem Küken und schützt es. Sie hat die Hände an den Hüften und darf ausschließlich mit seitlichen Bewegungen des Körpers abwehren. Das Küken bleibt hinter der Henne und versucht, geschützt zu bleiben.

Spiel 3 – In den Reifen ziehen

Je zwei Schülerinnen und Schüler stehen sich gegenüber und fassen sich an den Händen. Zwischen ihnen liegt ein Reifen. Beide versuchen, die jeweils andere Person durch kontrolliertes Ziehen in den Reifen zu bringen. Das Spiel wird zu zweit durchgeführt. Auf einen sicheren Stand und kontrollierte Bewegungen achten.

Spiel 4 – Reaktionsspiel: Hände abklatschen

Zwei Schülerinnen und Schüler stehen sich gegenüber. Eine Person hält die Hände mit den Handflächen nach oben, die andere legt ihre Handflächen darauf. Die unten liegenden Hände versuchen, die Hände der oberen Person schnell abzuklatschen. Die obere Person reagiert möglichst schnell und zieht die Hände weg.

Spiel 5 – Aus dem Gleichgewicht bringen

Zwei Schülerinnen und Schüler stehen sich gegenüber. Beide nehmen einen stabilen Stand ein und halten die Handflächen auf Schulterhöhe gegeneinander. Durch kurze, schnelle und kontrollierte Bewegungen mit den Händen versuchen beide, das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer einen Schritt machen muss, hat die Runde verloren. Es wird nicht geschoben oder mit großem Kraftaufwand gearbeitet.

Spiel 6 – Gegenteil-Reaktionsspiel

Die Lehrkraft gibt eine Bewegung vor und sagt sie gleichzeitig laut an. Die Schülerinnen und Schüler wiederholen das Kommando laut, müssen aber die entgegengesetzte Bewegung ausführen. Beispiel: Die Lehrkraft sagt „Sprung vor!“, die Schülerinnen und Schüler wiederholen „Sprung vor!“, springen aber zurück. Entsprechend wird bei „Sprung zurück“ nach vorn gesprungen sowie bei „Sprung rechts“ nach links und bei „Sprung links“ nach rechts. Das Spiel kann durch schneller wechselnde Ansagen erschwert werden.

Spiel 7 – Gruppenfindung im Lauf-ABC

Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich zunächst im Lauf-ABC durch die Halle. Die Lehrkraft nennt oder zeigt währenddessen eine Anzahl von Personen, zum Beispiel „3“. Die Schülerinnen und Schüler müssen sich möglichst schnell zu Gruppen mit genau dieser Personenzahl zusammenfinden. Anschließend wird die nächste Zahl vorgegeben. Das Spiel eignet sich besonders als Übergang zur

Gruppenbildung für die anschließende Kletterstunde.