

# Inhalt

## Allgemeines

Faszination „Bouldern und Klettern“ .....	4
Rahmenbedingungen .....	5

## Unterrichtseinheiten

<b>1. Klettern – Was ist das?</b> .....	6
Vorbemerkung .....	6
Unterrichtsverlauf .....	6
Kopiervorlagen .....	9
<b>2. Einstieg ins Bouldern (in der Turn- oder Boulderhalle)</b> .....	15
Vorbemerkung .....	15
Unterrichtsverlauf .....	16
<b>3. Bouldern in der Boulderhalle</b> .....	20
Vorbemerkung .....	20
Unterrichtsverlauf .....	20
Kopiervorlagen .....	25
<b>4. Parcoursklettern in der Turnhalle</b> .....	26
Vorbemerkung .....	26
Unterrichtsverlauf .....	26
Kopiervorlagen .....	30
<b>5. Der Klettergurt</b> .....	33
Vorbemerkung .....	33
Unterrichtsverlauf .....	33
Kopiervorlagen .....	36
<b>6. Erlernen des Achterknotens</b> .....	37
Vorbemerkung .....	37
Unterrichtsverlauf .....	38
Kopiervorlagen .....	40
<b>7. Anwenden des Achterknotens</b> .....	41
Vorbemerkung .....	41
Unterrichtsverlauf .....	41
<b>8. Einführen ins Toprope-Sichern</b> .....	44
Vorbemerkung .....	44
Unterrichtsverlauf .....	44
<b>Ausblick</b> .....	47
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	48

