

Informationen zum E4 Kurs NEW KIDZ ON THE BLOCK

Hallo liebe Eltern und Kidz!

Schön, dass ihr euch dafür entschieden habt, an unserem New Kidz on the Block Programm teilzunehmen. Hier ein umfangreicher Überblick über die benötigten Kompetenzen eures Kindes, sowie die Inhalte & der Ablauf der Kurseinheit.

Grundsätzliche Zielsetzung:

Die Hallenregeln, grundsätzliche Verhaltensregeln zu sozialem Miteinander, Sicherheit und Hygienebewusstsein sind dem Kind/Jugendlichen bekannt und werden mit Selbstverständnis in der Boulderhalle berücksichtigt.

Kompetenz beim Bouldern:

Natürlich soll die Ermächtigung zum selbständigen Bouldern nicht abhängig vom Schwierigkeitsgrad & Leistungsstand gemacht werden. Dennoch fließen sicherheitsrelevante Aspekte wie Fußtechnik und Körperkontrolle in die Beurteilung mit ein.

Technik:

- Grundsätzliche Bouldertechnik ist vorhanden
- Fußwechsel können sicher durchgeführt werden
- Bewusste + Regelmäßige Pausen werden gemacht
- Auf- und Abwärmen
- Griffe erkennen und richtig Greifen

Sicherheit & Abspringen:

- Die Gefahren bei falsch ausgeführtem Abspringen sind bewusst.
- Sicheres Abklettern
- Freihalten vom eigenen Sturzbereich und auch dem von Anderen
- Rückwärts Abspringen
- Landen auf beiden Füßen gleichzeitig bzw.
- Abrollen nach Absprung

Bewegen in der Halle:

- Bewegt sich umsichtig und vorausschauend durch die Halle
- In der Halle nicht rennen!
- Auf der Toilette keine Kletterschuhe tragen
- Keine Flasche / Gegenstände auf der Matte

Bewegen beim Klettern:

- nicht in Routen einsteigen die sich mit anderen kreuzen
- Barfuß auf den Matten sein und klettern ist tabu
- Bei dynamischen Routen und Sprüngen den Sturzraum berücksichtigen
- Griffe werden geputzt, um sie sauber zu hinterlassen

Außerdem:

- Teilnehmer:innen wissen, wohin sie sich wenden können, wenn sie Hilfe brauchen, können für ihre Interessen eintreten und sprechen Erwachsene an.
- Teilnehmer:innen checken sich bei Ankunft in der Halle ein.

Grober Ablaufplan der Prüfung:

1. Besprechen der Hallenregeln
2. Gemeinsames Aufwärmen
3. Absprungtest
4. Selbstständiges Bouldern
5. Pause (Planung einer gemeinsamen Technikeinheit)
6. Technikeinheit
7. Gemeinsames Abwärmen
8. Abschlussrunde
9. Abschlussgespräch mit den Eltern
10. Ausfüllen des Boulder Passes bei bestandener Prüfung

Bei offenen Fragen könnt Ihr Euch gerne an uns wenden.

Viel Spaß beim Üben und Vorbereiten!
Eure Michaela

