

Download zu „Beiträge aus der sozialpädagogischen Ausbildung“ Nr. 6/2015

Ricky Siegel: Hilft Klettern?

Tabelle 1 (Beispiele für Förderbereiche) zu Kapitel 4.3: Ziele des Kletterns

Kognitiver Bereich	Förderung von Fertigkeiten zur Problemlösung Entwicklung von Handlungskompetenzen
Emotional-affektiver Bereich	Lernen, mit Ängsten umzugehen Erfahren von Erfolgen Umgang mit den eigenen mentalen und physischen Grenzen erlernen
Wahrnehmungsbereich	Förderung der taktilen Wahrnehmung durch Ertasten von verschiedenen Griffformen und Oberflächen Förderung der kinästhetischen Wahrnehmung (Bewegungsempfinden) Förderung der Selbstwahrnehmung / Entwicklung des Körperschemas
Motorischer Bereich	Förderung der Hand-Auge-Koordination Förderung der Bewegungskreativität Bewusstmachung von Bewegungen Erlernen von kontrollierten und ruhigen Bewegungen
Sozialer Bereich	Förderung der Eigenverantwortlichkeit Verantwortung für die Sicherheit anderer erleben

Tab. 2 Beispiel für die Durchführung einer Klettereinheit (KE) zu Kapitel 5.4: Methodisches Vorgehen

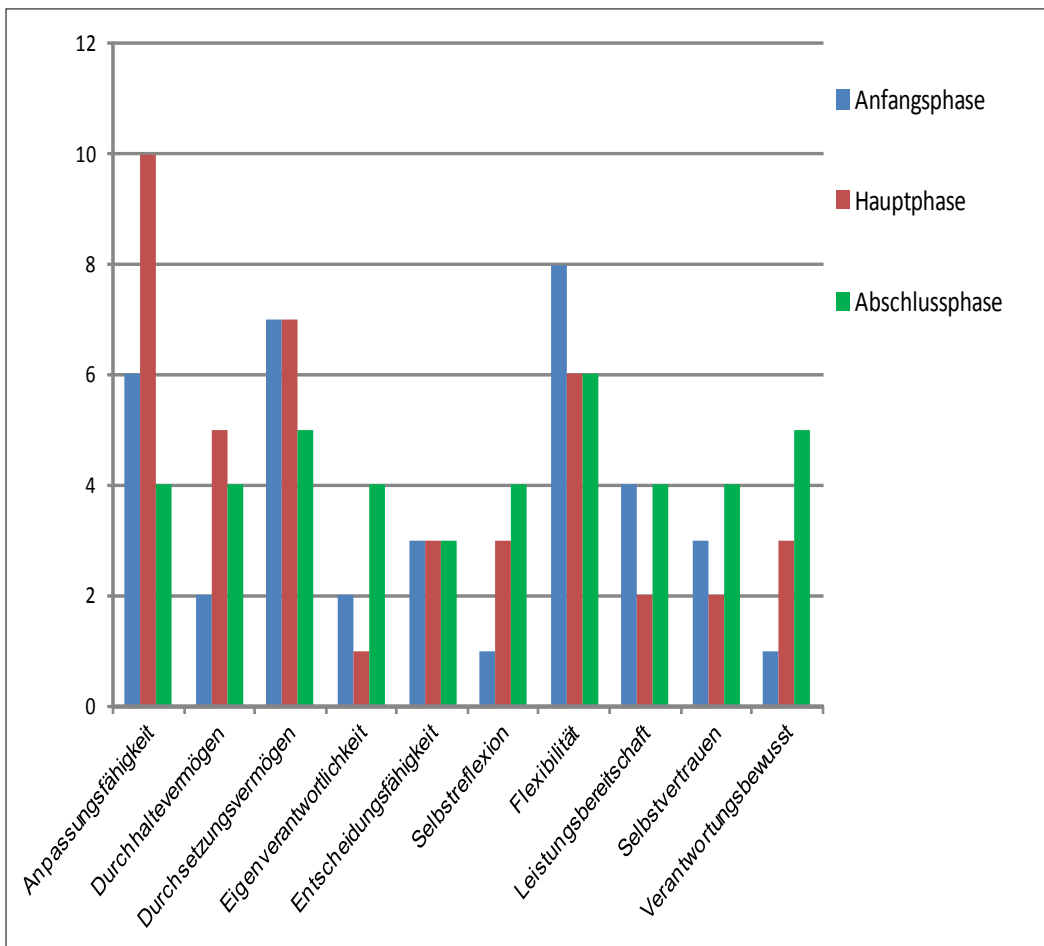
Phase	Aktivität	Zeit*
Anfang	Erwärmung	10 Minuten
	Warm-Klettern	20 Minuten
Hauptteil	Vorgegebenes Routenklettern	30 Minuten
Pause		
	Freies Klettern	30 Minuten
	Durchführung eines Spieles	20 Minuten
Pause		

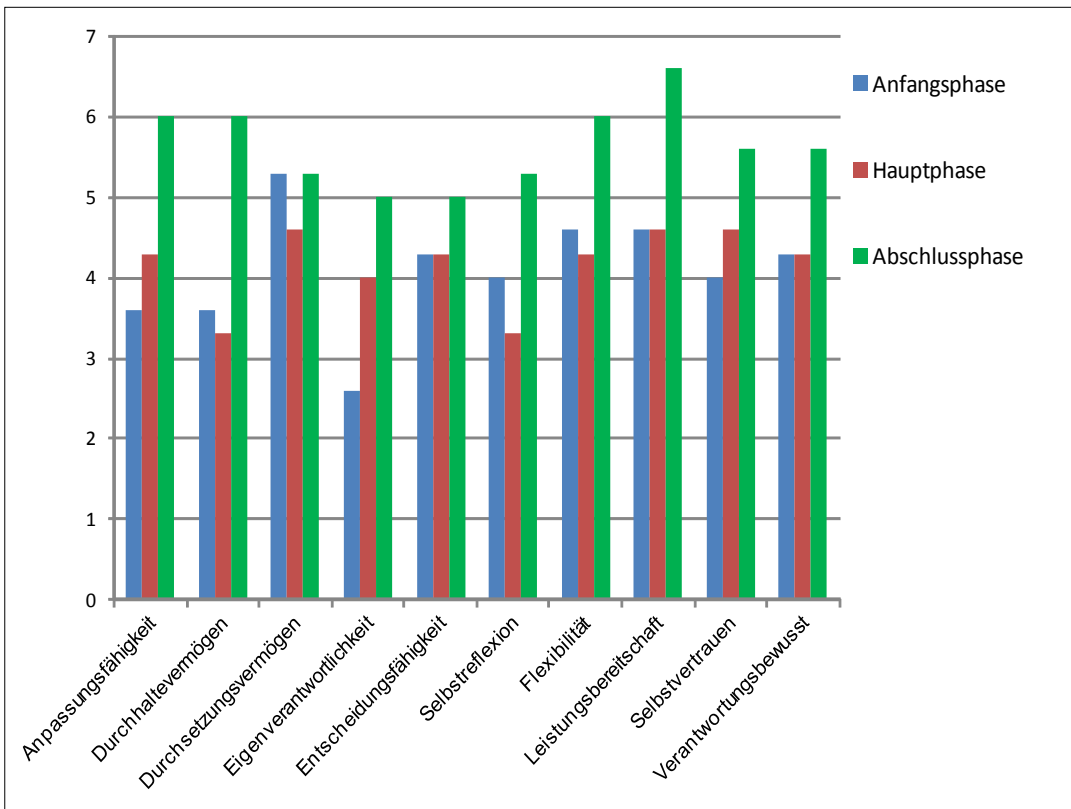
Schluss	Aus-Klettern	15 Minuten
	Abwärmung	15 Minuten
	Reflexion	

*Die zeitliche Gestaltung ist variabel und richtet sich nach der Befindlichkeit und der Ausführung in den einzelnen Phasen.

Bezugsgruppe I Selbsteinschätzung des Jugendlichen

Abb. 1 Selbsteinschätzung des Teilnehmers (zu Kapitel 6: Auswertung des Projekts)



*Bezugsgruppe II Fremdeinschätzung Gesamt**Abb. 2 Fremdeinschätzung Gesamt*

Erklärung für den Fragebogen der Selbst- und Fremdeinschätzung

Kriterium	Erläuterung
<i>Anpassungsfähigkeit</i>	Wenn sich Dinge in meinem Leben ändern, kann ich gut damit umgehen. Neue Herausforderungen machen mir keine Angst. Ich kann mich gut in neue Gruppen einfügen.
<i>Durchhaltevermögen</i>	Auch wenn ich unter großem Druck stehe oder mir eine schwierige Aufgabe bevorsteht, bleibe ich konzentriert und behalte auch über längere anstrengende Phasen mein Ziel im Auge
<i>Durchsetzungsvermögen</i>	In Diskussionen mit anderen bin ich selbstbewusst und kann meine Meinung mit logischen Argumenten vertreten. Ich lasse mich nicht einschüchtern, wenn mein Gegenüber einen anderen Standpunkt vertritt.
<i>Eigenverantwortlichkeit</i>	Ich weiß, dass ich für mein Leben und meine Entscheidungen selbst verantwortlich bin. Das heißt auch, dass jede Situation in meinem Leben durch mein Handeln entscheidend mitgestaltet wird.
<i>Entscheidungsfähigkeit</i>	Ich kann eigene Entscheidungen treffen und fühle mich für diese verantwortlich. Ich treffe Entscheidungen nicht unüberlegt und habe stets im Blick, in welcher Zeit meine Ziele zu erreichen sind und ob es noch andere Wege dorthin gibt. Dabei denke ich auch immer über mögliche Folgen meiner Entscheidungen nach.
<i>Fähigkeit zur Selbstreflexion</i>	Ich bin mir bewusst, dass mein Handeln immer auch Folgen für mich und andere hat. Ich kenne meine Stärken und Schwächen und nehme Kritik nicht persönlich, sondern sehe diese als Möglichkeit, mich weiterzuentwickeln. Ich fordere auch selbst Kritik von anderen ein.
<i>Flexibilität</i>	Ich kann mich auf neue Situationen gut einlassen und habe keine Angst davor, mich neuen Herausforderungen und Aufgaben zu stellen.
<i>Leistungsbereitschaft</i>	Ich bin motiviert, Arbeitsaufgaben zu übernehmen und tue dies auch gern freiwillig. Misserfolge motivieren mich, es erneut zu versuchen
<i>Selbstvertrauen</i>	Ich kenne meine Stärken und bin mit den Anforderungen, die an mich gestellt werden, nicht überfordert. Ich weiß, was ich brauche, kenne meine Ziele und kann diese anderen gegenüber auch klar äußern.
<i>Verantwortungsbewusstsein</i>	Ich kann die Folgen meiner Entscheidungen abschätzen und mir ein selbstständiges Urteil bilden. Ich handle daher umsichtig und überlegt. Ich bin bereit, aktiv zu werden, Entscheidungen zu treffen und für die Konsequenzen die Verantwortung zu übernehmen.