

## Bouldern in der Schule

Das Bouldern mit Schülerinnen  
und Schülern erfahren

Material zur Fortbildung

Ch. Walther, K. Knopp, J. Veit,  
J. Wibowo

### Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Zum pädagogischen Potenzial des Kletterns und Boulderns .....	2
Klettern als Schulsport .....	3
Sicherheitsaspekte beim Bouldern .....	5
Unterrichtsreihe Bouldern an Turngeräten.....	6
Kleine Kletterspielesammlung .....	10
Nicht genug vom Klettern? Das Ausbildungsangebot „Klettern in der Schule“ .....	13

## Einleitung

Mit der steigenden Verbreitung von Bouldermöglichkeiten in Kletter- und Boulderhallen, auf Schulhöfen und Spielplätzen wird das Bouldern zunehmend interessanter für den Schulsport. Diese Veranstaltung richtet sich an Lehrkräfte aller Fächer, die sich für das Bouldern mit Schülerinnen und Schülern interessieren und daher Grundkenntnisse zum Thema „Bouldern“ erwerben möchten.

Die Veranstaltung ist als einführende Fortbildung mit insgesamt sechs Lerneinheiten konzipiert und vermittelt praktische Tipps für den Unterricht. Fortgeschrittene Boulderer sind herzlich eingeladen sich dem Bouldern auf schulischer Ebene zu nähern.



### Was ist Bouldern?

Nach Neumann und Kößler (2010, 4) ist Klettern eine Grundform des Bewegens, bei der man sich unter dem Gebrauch von Tritten und Griffen nach oben, unten oder seitwärts bewegt. Bouldern ist **Klettern, in Absprunghöhe ohne Seilsicherung**. Viel zu oft wird das Bouldern (auch im Kontext des Bewegungsunterrichts) in den Schatten des Sportkletterns gestellt, **dabei ist Bouldern (Sport)klettern „in seiner ursprünglichsten Ausprägung“** (Müller, 2007, 160).

Beim Bewältigen von Bouldern ergibt sich schnell eine intensive Kommunikation über Bewegungsprobleme, die insbesondere im pädagogischen Bereich Potenzial zur Schulung von Teamkompetenzen bietet. Neben didaktisch-, methodischen und sicherheitsrelevanten Inhalten bietet dieses Skript zur Fortbildung Ideen zu Kletterspielen, einem Klassenausflug in die Boulderhalle, sowie umfangreiches Unterrichtsmaterial für das Bouldern in der schuleigenen Sporthalle. Das einsetzbare Unterrichtsmaterial finden Sie am Ende dieses Heftes.

## Zum pädagogischen Potenzial des Kletterns und Boulderns

### Klettern als turnerisches Sich-Bewegen

Zum Klettern steht dem erfahrenen Boulderer ein Set an Techniken zur Verfügung, mit dem er den eigenen Körper, durch Ziehen an und Drücken gegen zum Teil sehr kleinen Griffe und Tritte, an der Boulderwand oder dem Felsblock hält. Das Ziel ist es, den Boulder zu „bewältigen“ und im Spiel gegen bzw. mit der Schwerkraft eine ausbalancierte Position herzustellen. Hier findet sich auch die nicht unbedingt intuitive Verbindung zwischen Balancieren und Klettern. Pott-Klindworth und Roscher (2009, S. 162) beschreiben das Klettern daher als „Sonderform des Balancierens“. Dennoch ist „Klettern immer Klettern *an* etwas, während man *auf* etwas balanciert“, es werden in der Differenzierung „von Balancieren und Klettern also unterschiedliche räumliche Verhältnisse zu den tragenden Gegenständen der Welt angesprochen“ (ebd. S.163; Hervorhebungen im Original).



Zunächst ist das Ziel des Kletterns sich fortzubewegen (vgl. ebd.), die Bewegungen dienen dem Ziel das Ende

des Boulders zu erreichen, damit scheint das Klettern an sich nicht Teil der selbstreferenziellen turnerischen Bewegungen zu sein (im Gegensatz z. B. zu einem Salto), da das Bewegungsziel außerhalb der Bewegung selbst liegt, nämlich oben anzukommen. Jedoch unterscheidet zum Beispiel Hoffmann (2009, S. 8) das alpine Klettern, bei dem es darum geht egal wie den Gipfel zu besteigen, vom Sportklettern, wo es darauf ankommt, welchen Weg (Route) man nimmt, ob und wie man pausiert oder welche Hilfsmittel (z. B. Leitern) benutzt, um im Sinne des Sportkletterns erfolgreich zu klettern. Es liegt also die Betonung weniger auf dem Ziel oben anzukommen, sondern vielmehr auf der Art und Weise wie das Ziel kletternd erreicht wird. Damit fällt der Fokus vermehrt auf das Klettern bzw. das Balancieren des Körpers auf kleinsten Tritten in zum Teil schwierigen Körperlagen (z. B. Überhang). Der Wert bzw. die Wichtigkeit der Bewegung gegenüber dem Ziel steigt und gerade darin liegt die Verbindung des Boulderns als Klettern in Reinform zu den turnerischen Bewegungen. Um eine ausbalancierte Körperposition zu erhalten bzw. eine Fortbewegung zu erreichen, werden oft turnerische Grundbewegungen, wie stützen, ziehen (z. B. Klimmzug) des eigenen Körpergewichts notwendig, daher kommt dem Klettern an Gerätearrangements (bzw. dem Hindernisturnen oder Abenteuerturnen) in den Klassen 5-7 grundlegende Bedeutung zu. Das hessische Kerncurriculum z. B. sieht im Klettern besonderes Potenzial in Form von „realistischen Einschätzungen der eigenen Fähigkeiten, um zu bewältigende wagnisreiche Bewegungsherausforderungen zu meistern“ (HKM, 2010, S. 26). Klettern in den Lehrplänen ist immer, wie das klassische Turnen, Teil des Bewegungsfeldes „Bewegen an und mit Geräten“ (z. B. HKM, 2010, S. 21). Beim Bouldern an Turngeräten in der Halle ist zusätzliche Kreativität gefragt, wenn es nicht nach kurzer Zeit langweilig sein soll. Auf den Mattenberg (siehe Abb.) lässt es sich ja auch einfach mit Anlauf hochspringen. *Aber ist man dann „gebouldert“?* Bouldern ist ein Prozess, der damit beginnt das Boulderproblem zu identifizieren, es zu bearbeiten und anschließend zu lösen. Somit ist es nicht das Ziel, einfach nur das Hindernis zu erklettern, sondern es geht vielmehr darum in Schwierigkeit, Kreativität, etc. verschiedene Wege an einem Hindernis zu finden.

- Damit lässt sich das **Ziel der Einheit „Bouldern“**, beschrieben im vorletzten Abschnitt, darauf zuspitzen, den Prozess des Boulderns an Turngeräten für Schülerinnen und Schüler erfahrbar zu machen.



## Klettern als Schulsport

Der Schulsport verfolgt allgemein das Ziel, Kindern und Jugendlichen zu emotionalen, sozialen, motorischen und kognitiven Erfahrungen zu verhelfen, die sich positiv auf ihre Persönlichkeit auswirken. Engagierte Sportlehrer mit Klettererfahrungen erkennen sehr schnell, dass Sportklettern viele gewünschte Erfahrungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche in idealer Weise bereithält.

### Kompetenzerwerb beim Klettern

Beim Sportklettern verdichten und verbinden sich im Verlauf der Bewegungsplanung und Bewegungs-ausführung motorische, emotionale (psycho-physische), sozial-kommunikative, verantwortungsethische und kognitive Aspekte in einer im Schulsport selten zu beobachtenden Intensität. Zusammengefasst lassen sich in Anlehnung an das Sportklettern vier Bereiche differenzieren:

1. Der **motorische Bereich** ist geprägt durch die Anwendung bestimmter Klettertechniken und durch teilweise akrobatisch anmutende Bewegungen. Hervorzuheben sind bei den koordinativen Fähigkeiten zunächst die taktile und kinästhetischen Erfahrungen und die Schulung des

Gleichgewichtssinns. Wesentliche konditionelle Elemente sind die Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates sowie die Verbesserung der Beweglichkeit.

2. Für den **psycho-physischen Bereich** erlangen die Sensationsgefühle und vor allem die persönliche Bewältigung von Grenzsituationen eine besondere Bedeutung. Das Annehmen einer Herausforderung und das Bewältigen einer Situation als Prozess des Überschreitens persönlicher Grenzen fördert das Vertrauen in das eigene Können und stärkt das Selbstwertgefühl.
3. Nicht nur die sicherheitsrelevanten Abläufe beim Spotten sorgen im **sozial-kommunikativen Bereich** für eine besondere Qualität. Seinen Kletterpartner "anfeuernd" zu ermutigen, gemeinsam die Schlüsselstellen eines Boulders zu knacken, sich gegenseitig Bewegungsalternativen aufzuzeigen oder nach einem gelungenen Boulder sich miteinander zu freuen sind weitere charakteristische Interaktionsbeispiele.
4. Im **sportartspezifischen kognitiven** Bereich findet sich insbesondere das Verständnis für den Stellenwert des KSP für Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen wieder. Schnell wichtig wird beim fortgeschrittenen Bouldern das vorausschauende Planen von Bewegungen und Lösungsmöglichkeiten, sowie das Vermeiden von sportartspezifischen Überlastungen der Sehnen und Bänder, dazu ist sportmedizinisches Grundwissen notwendig.

Es wird deutlich: Für den Schulsport besteht die Chance, durch das Klettern erzieherisch bedeutsamen Aufgaben nachzukommen. Dies kann ohne eine übersteigerte Form von pädagogischer Instrumentalisierung geschehen, da der Zugang immer über körper- und bewegungsbezogene Kletterhandlungen erfolgt.



## Bezug zu den Bildungsstandards und den Inhaltsfeldern Sport – Die Kompetenzbereiche

Für das Bouldern als Schulsport lassen sich über die oben dargestellten Kompetenzbereiche unmittelbar Bezüge zu den im Kerncurriculum für Hessen beschriebenen Kompetenzbereichen (HKM, 2011, S. 12) herstellen.

Das Entwickeln und Reflektieren von Problemlösungsstrategien beim Bewältigen der gestellten Aufgaben liegt in der Natur des Boulderns und fördert wie kaum ein anderer Sport die **Bewegungskompetenz**.

Schon die Auswahl eines Bewegungsproblems, eines Boulders unterstützt durch selbstbestimmtes Handeln die **Urteils- und Entscheidungskompetenz**.

Ganz im Sinne der Entwicklung der **Teamkompetenz** lassen sich die Aufgabenstellungen beim Bouldern so variieren, dass jeder sich konstruktiv in Gruppenprozesse einbringt.

Die taktilen und kinästhetischen Erfahrungen öffnen den Weg in die Selbstständigkeit, Selbstgewissheit und Individualität. Als Leitidee wird im Kerncurriculum „Körperwahrnehmung“ explizit aufgeführt.

### Literatur

Deutscher Alpenverein (Hrsg.) (2009). Indoor-Klettern. Das offizielle Lehrbuch zum DAV-Kletterschein. München: BLV-Buchverlag.

Hessisches Kultusministerium (2012). Bildungsstandards und Inhaltsfelder. Das neue Kerncurriculum für Hessen. Sekundarstufe I - Gymnasium - Sport. Zugriff am 17. September 2013 unter [http://qualitaetsentwicklung.lsa.hessen.de/irj/servlet/prt/portal/prtroot/slimp.CMReader/HKM\\_15/IQ\\_Internet/med/c56/c5660e7a-7f32-7821-f012-f31e2389e481,22222222-2222-2222-2222-222222222222](http://qualitaetsentwicklung.lsa.hessen.de/irj/servlet/prt/portal/prtroot/slimp.CMReader/HKM_15/IQ_Internet/med/c56/c5660e7a-7f32-7821-f012-f31e2389e481,22222222-2222-2222-2222-222222222222).

Hoffmann, M. (2009). Sportklettern. Technik - Taktik - Sicherung (10. Aufl.). Köngen: Panico.

Neumann, P. & Kößler, C. (2010). Didaktische Impulse zum Klettern im Schulsport. Sportpädagogik, 34 (5), 2–7.

Pott-Klindworth, M. & Roscher, M. (2009). Bewegen an Geräten. In R. Laging (Hrsg.), Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterrichts. Von Übungskatalogen zum Unterrichten in Bewegungsfeldern (Basiswissen Didaktik des Bewegungs- und Sportunterrichts, 2, S. 160–178). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

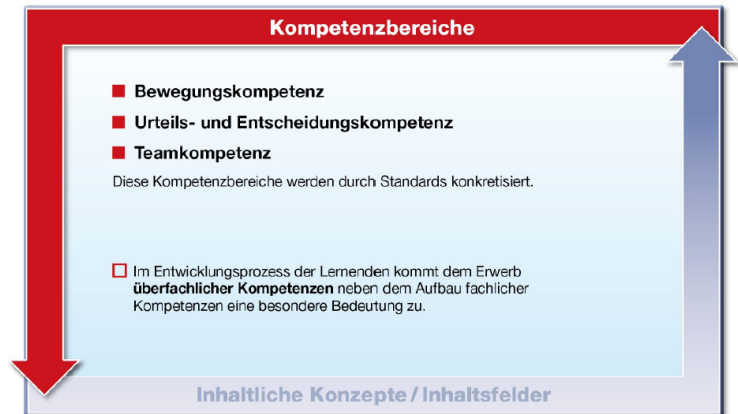


Abb.: Kompetenzbereiche (aus: HKM, 2012, S. 12)



Abb.: Inhaltsfelder (aus: HKM, 2012, S. 12)

## Sicherheitsaspekte beim Bouldern



Beim Durchführen von Bouldern in der Schule bietet es sich an, das „Klettern zu zweit“ zu etablieren. Dies fördert nicht nur kommunikative Aspekte, sondern fordert auch, dass immer ein kletternder Schüler von einem Partner „gespottet“ werden muss. Das **Spotten** hat zum Ziel dem unkontrolliert fallenden Boulderer eine Landung auf den Füßen zu ermöglichen, d. h. der Oberkörper wird gestützt, um ein Fallen auf den Kopf zu verhindern. Spotten ist essenzieller Teil des Boulderns (vgl. Sicherheit in DAV, 2009, S. 90; Neumann, 2010). Hier besteht sicher die Möglichkeit das Miteinander beim Bouldern besonders zu betonen.

Beim Bouldern in Kletterhallen ist es außerdem wichtig **IMMER ohne Gurt** zu bouldern. Stürze auf den Gurt bzw. daran hängendes Material (Sicherungsgeräte, etc.) können sehr unangenehm werden.

Viele Verletzungen beim Bouldern kommen beim Herunterspringen aus großen Höhen vor. Daher sollte auch das Herunterspringen im Unterricht thematisiert werden. Grundsätzlich gilt es, das Herunterspringen zunächst zu vermeiden und so weit es möglich ist, nach geschafften Bouldern, wieder **abzuklettern**. Dazu können natürlich alle verfügbaren Griffe genutzt werden.

Bei Aufbauten in der Halle ist auf eine fachgerechte Absicherung mit Matten und ausreichendem Fallraum zu achten.

### Rechtliche Aspekte in Hessen (Stand: Jan, 2017)

Das Klettern an Boulderwänden wird den Sportarten mit besonderen Aufsichtsanforderungen zugeordnet. (vgl.: VO Aufsicht vom 11.12.2013, geändert am 17.08.2015 – Lesefassung, §20 (1)). Die besonderen Aufsichtsbedingungen werden im Weiteren durch die Verwaltungsvorschriften für die Aufsicht im Schulsport vom 5.10.2016 erweitert.

Bouldern ist das Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt an künstlichen Kletterwänden oder an Felsblöcken in Absprunghöhe. Bouldern findet im Sportunterricht, im außerunterrichtlichen Schulsport sowie in der Pause statt.

Kletteranlagen zum Bouldern werden in „**Boulderwände als Spielgeräte**“ und in „**Sportanlagen**“ unterschieden (vgl. Abb.).



Abb. Bouldern an Spielgeräten (links) und Sportanlagen (rechts)

Das **Bouldern an Spielgeräten** findet typischerweise auf Spielplätzen (Boulderfelsen, Klettergriffe an Klettergerüsten, etc.) statt. Dabei sind dürfen 2,0m Tritthöhe oder 3,0m Griffhöhe nicht überschritten werden und die Anlagen sind gemäß Unfallkassenempfehlung (GUV, 2005) mit der Höhe entsprechenden Fallschutzböden ausgestattet (vgl. Tab.).

Tritthöhe	Fallraumbreite	Anforderungen an Aufprallfläche
≤ 60 cm	≥ 150 cm	keine, wir empfehlen: dämpfenden Untergrund
≤ 100 cm	≥ 150 cm	außen: Oberboden innen: Tummmatten
≤ 150 cm	≥ 150 cm	Rasen (Achtung! Wird schnell zertreten.)
max. 200 cm	≥ 185 cm	außen: Holzschnitzel, Sand, Kies, synthetischer Fallschutz innen: Niedersprung- oder Weichbodenmatten mit Auflage

Tab. Empfehlungen zum Fallschutz (GUV, 2005).

In der DIN EN 12572-2 „Künstliche Kletteranlagen — Teil 2: Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren für Boulderwände“ wird die maximale Höhe der Boulderwand (Vertikale Höhe gemessen zwischen der höchsten vorgesehenen Griffmöglichkeit und der Oberfläche der Aufprallfläche) auf **4,50 m** begrenzt, sofern nicht auf der Wand oben gestanden werden kann und auf **4,00 m**, wenn oben gestanden werden kann.

### Die besonderen Aufsichtsregelungen beim Bouldern

Für das Bouldern gilt im Allgemeinen:

- Der Niedersprungbereich muss eben, hindernisfrei und mindestens zwei Meter nach hinten und seitlich ausgeweitet sein (mind. 1,5m).
- Der Umknickgefahr im Fußgelenk muss besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden (zum Beispiel „Schnittstellen“ zwischen zwei Matten!).

- Es darf kein Gurt getragen werden.
- Ein Abkippen des Oberkörpers im Sturzfall muss durch richtiges „Spotten“ (Sicherheitsstellung) verhindert werden, deshalb sollte das Spotten zusammen mit dem Hinunterspringen aus zunächst niedriger Höhe im Unterricht geübt werden.
- Darüber hinaus gilt für das **Bouldern an Sportanlagen** (über 2m Tritthöhe)
  - Die Schülerinnen und Schüler sollen körperlich als auch sportmotorisch auf das Bouldern vorbereitet werden.
  - In stark verwinkelten Anlagen bietet es sich an zur eine weitere Person (Hilfskraft) zur Mithilfe heranzuziehen.
  - Aufsichtspersonen müssen im Einzelfall nach Einschätzung der Anforderungen der Sportanlage, gemessen am Leistungs- und Entwicklungsstand der Schülerinnen und Schüler, bestimmte Kletterbereiche ausschließen.
  - Die Vorgaben der Betreiber sind zu berücksichtigen.

Das Klettern an einer Boulderwand außerhalb eines schulsportlichen Angebots, zum Beispiel an der Außenanlage der Schule in der Pause, erfordert keine spezielle Aufsichtsregelung.

#### **Regelungen zur Fortbildung:**

Die Teilnahme an einer akkreditierten Fortbildungsveranstaltung wird empfohlen. Herzlich Willkommen!

## **Unterrichtsreihe Bouldern an Turngeräten**

Die Unterrichtseinheit<sup>1</sup> soll von klaren Geräteaufbauten, die das Ziel definieren, hin zur Idee des Boulderns, des Suchens nach Bewegungsmöglichkeiten an den Geräten führen. In der vorgestellten Unterrichtsreihe wurden die Bouldermöglichkeiten daher so angelegt, dass die Bewegungsabsicht, also das Ziel des Hochkommens oder einer bestimmten Bewegungsrichtung, durch ein Boulderproblem (den Aufbau) vorgegeben war und stets mehrere Lösungsmöglichkeiten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden vorhanden waren.



Abb. Bouldern an Turngeräten

#### **Aspekte der Leistungsbewertung**

Als Ziel der Einheit wurde das Verstehen bzw. Erfahren des Boulderns an Turngeräten benannt. Daher wird am Ende der Einheit – wie bei anderer Schwerpunktsetzung durchaus möglich – darauf verzichtet, einen Boulderwettkampf durchzuführen, bei dem derjenige gewinnt, der die schwierigste Kletterstrecke überwinden kann. Vielmehr sollten zur Bewertung zwar geschaffte Routen von den Schülern dokumentiert werden (auf den Aufbaukarten), aber auch besonders kreativ und interessant gestaltete Routen und die Bereitschaft beim Auf- und Abbau müssen positiv honoriert werden, was nur durch eine ständige Präsenz der Lehrkraft während des Lehr-/Lernprozesses gewährleistet werden kann.

<sup>1</sup> Ein Video zur dargestellten Einheit finden Sie unter [gefängnisball.de](http://gefängnisball.de)

## DS 1 Einführung – Boulder kennenlernen

### Material:

- NEU Tafel/Stift
- NEU Videos zum Bouldern in der Halle und im Freien (auf dem Tablet)
- NEU Aufbaukarten
- NEU Aufgabenkarten
- NEU Bewertungsbogen zum Stationsfeedback

### Vorbereitung

Eventl. Videos offline verfügbar machen. Wir empfehlen den sagenhaften Boulderversuch des berühmten Boulders im Yosemite Park mit dem Namen „Midnight Lightning“<sup>2</sup>

Indoor empfehlen wir einen Boulder von Adam Ondra gefilmt während des World Cup Finals 2010<sup>3</sup>.

### Organisation und Begrüßung:

Brainstorming zur Begriffsklärung: „Bouldern, Boulder“ übersetzen (lassen). Was ist Bouldern klären

Boulder Video-Einführung – Was ist Bouldern? (siehe Vorbereitung)

Vorbesprechung und Abgrenzung: Was ist der Unterschied zum Klettern?

- Schwierige Bewegungsprobleme lösen
- Ohne Sicherung klettern
- Spotten (siehe Abschnitt zur Sicherheit beim Bouldern)

**Aufbau:** Aufbaukarten in 2-3er Gruppen ausgeben.

### Warm-Up

- Feuer-Wasser-Blitz-Aufwärmen an den Stationen.
- Insbes. Handgelenke, Schultern aufwärmen und dehnen



<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=H2EeJEvxpJI>

<sup>3</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=2KsU3XuzweA>

### SPIEL: FEUER-WASSER-BLITZ (AN GERÄTEN)

Alle Teilnehmer laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf Kommando müssen alle möglichst schnell reagieren:

**Feuer** – z. B. auf eine blaue Matte retten

**Wasser** – Nicht mehr den Boden berühren (Nasse Füße!)

**Blitz** – Blitzschnell auf den Boden legen.

- Optional kann der/die jeweils Letzte mit z. B. 10 Liegestütze bestraft werden. Ausscheiden ist zum Aufwärmen eher ungeeignet.

### Variante

Weitere Kommandos können Feuer-Wasser-Blitz mehr Boulder-Style verleihen:

- **Hook** – Jeder muss mit Füßen und Händen an einem Gerät hängen;
- **Eiertanz**: Jeder muss irgendwo eine herausfordernde Balance-Position einnehmen

**Aufgaben an den Stationen:** „Ziel hochkommen - Ankommen“ - 1 Karte pro Station: So geht es leicht. So geht es schwerer. So war es für uns unmöglich.

**Bemerkung:** Nutzt man die Aufgabenkarten nicht, werden viele Stationen für die Schüler mitunter trivial und die Schüler sind in kurzer Zeit mit allen Stationen „fertig“.

Abschluss Stationsbewertung (siehe Material)

Die Station hat mir ...viel/wenig/keinen... Spaß gemacht.

Abbau (eventl. Zeit stoppen als Anreiz)

### Abschlussbesprechung

Bouldern? Was könnte der Reiz am Bouldern sein?



### Hausaufgabe:

- Ggf. Musik mitbringen
- Ein weiteres Bouldervideo auf Youtube gucken. Eventl. Protagonisten nennen z.B. Juliane Wurm, Jan Hoyer (Frankfurter).

## DS 2 Boulder selbst gestalten

Material:

- Aufbaukarten
- Tafel/Stift
- NEU Tape in drei verschiedenen Farben

Organisation und Begrüßung

- Wdh. „Was ist Bouldern?“
- Ziel der Stunde selbst „Boulder entwerfen“ drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

### Warm-Up

Z. B. Schattenlaufen, Minutenlauf (nach 1 min Pfiff und genau den gleichen Rückweg nehmen) Alleine, Zu zweit



**Aufbau:** Aufbaukarten in 2-3er Gruppen ausgeben.

### Stationsarbeit

„Boulder kleben“ Zunächst kurze Einführung und Erklärung zu den Tafelfarben

### Bouldern an den Stationen

Ausprobieren der eigenen Boulder – Partnergruppenmethode: Jeweils 2 Aufbaugruppen geben sich gegenseitiges Feedback zu ihren bereits geklebten Bouldern.

Was kann verbessert werden? Ist die Leistungsanforderung heterogen genug, sodass an jeder Station jeder Schüler einen Anreiz finden kann?

### Abschlussbesprechung

Welche Boulder waren eine „Herausforderung?“



Abbau (event. Zeit stoppen als Anreiz)

## DS 3 Bouldern an eigenen Boulderproblemen

Material:

- NEU Laufzettel der Gruppen
- NEU Plakat und Graph Motivationsmodell
- NEU Elternbrief Boulderhalle

Organisation und Begrüßung

- Wdh. „Der Reiz der Herausforderung“.
- Hinweis auf Boulderregeln und insbesondere Spotten bei überhängenden Bouldern (z.B. am Mattenberg)
- Gruppeneinteilung in leistungshomogene Kleingruppen (3-4) vorbereiten

### Warm-Up

Schattenlaufen, Gemeinsames Stretching (Wichtig, da viel gebouldert werden sollte!)



**Boulderphase I Stationsarbeit** – Ausprobieren der Boulder der anderen Gruppen

- Möglichst viele Boulder schaffen (ABER KEIN Wettkampf, Zusammen von Boulder zu Boulder gehen, Gegenseitig unterstützen, Tipps geben, Laufzettel ausfüllen)
- Selbst als Lehrkraft aktiv zurückhalten!!
- Safety first!



Zwischenbesprechung

- Motivations-Tipps sammeln
- Auf interessante Boulder hinweisen.

### Boulderphase II

Welche Boulderherausforderungen sind für mich besonders motivierend? (→ Nicht zu leicht, nicht zu schwer)

**Theoretischer Input** über das Motivationsmodell nach Atkinson und Abschlussreflexion. Beispiele für den Zusammenhang von Motivation und Anreiz in anderen Sportarten finden und auf das Bouldern übertragen. Bspw. zu starke und zu schwache Gegner im Fußball.



Für Zuhause - Ausgabe des Elternbriefs „Ausflug in die Boulderhalle“.



## Extra – Unterrichtsgang in eine Boulderhalle

### Material:

- NEU Laufzettel Boulderparcours
- Tape zum Markierung von Parcours-Boulder
- Regelplakat in der Boulderhalle
- Spielregeln – Wie geht Bouldern?
- NEU Ausgabenzettel Gruppenchallenge (optional)

### Im Vorfeld:

- Vorher telefonisch (oder per E-Mail) anmelden !!
- Maximal 10 Schüler pro Trainer / Lehrer empfehlenswert<sup>4</sup>
- Den Schülern helfen geeignete Boulder zu finden.
- Boulder-/Kletterschuhe für S. sind wichtig und lohnen sich.
- Viele Pausen, da Kraft schnell nachlässt.
- Zwei bis drei Stunden vor Ort sind ausreichend.
- In manchen Boulderhallen, müssen die Erziehungsberechtigten der Schüler die AGB und/oder Hallenordnung unterschreiben.

### Organisation und Begrüßung

- Neuer Ort – zusätzliche Regeln?
- Nicht unnötig laut sein
- Rücksicht auf andere Boulderer

### Warm-Up

- Einlaufen mit Zusatzaufgaben, Aufgaben zum Gleichgewicht (Auf einem Bein stehen, Fuß, Knie, Hüfte kreisen vw., rw.)
- Querbouldern mit Aufgabenstellungen
- „Weich“ greifen
- „Leise“ bouldern
- Kraftsparend
- No-Hand-Rest suchen



### Einführung Sicherheits- und Hallenregeln + Routenbeschreibung – Die Spielregeln des Boulderns

- Farben erklären
- Start-Zielgriff erklären (Für den Profi: Zielgriff „doppeln“)
- Abklettern zur Schonung von Rücken und Knien.
- je nach Lerngruppe und Umgebung „Spotten“ einführen

<sup>4</sup> Dieser Schlüssel ist keine verbindliche Vorgabe und stammt aus unseren Erfahrungen über Boulderhallengängen mit Schulklassen.

## Mögliche Aufgabenstellungen in der Boulderhalle

### Boulderparcours

In Kleingruppen je nach Alter und Motivation der Schüler „freies Bouldern“ eventl. auch einen Boulderparcours vorgeben. Dabei werden verschiedene empfehlenswerte Boulder mit Tape markiert, die in der vorgegebenen Reihenfolge in Kleingruppen abgeklettert werden sollen.

Im Vorfeld werden dazu 8-10 Boulderprobleme mit Tape markiert. Dies dient dazu für die ganze Klasse die gleichen Boulder anzugeben, die in einer vorgegebenen Reihenfolge in Kleingruppen geklettert werden sollen. Der Start kann bei Boulder 1,2 oder 3 beginnen, um eine Warteschlange an der 1 zu verhindern. Der Schwierigkeitsgrad kann dabei ansteigend gewählt sein.

### Gruppenchallenge

Der Kurs muss insgesamt x Routen erfolgreich meistern z.B.

- 4x Gelbe-Schwarz,
- 6x Rot
- 4x Grüne
- 2x Orangen
- 2x Schwarz
- 2x weiß

Dabei darf jeder Teilnehmer nur eine Route klettern

### Abschlussbesprechung

- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Was waren besondere Momente/ Routen für euch?
- Gab es Momente, in denen ihr euch unsicher gefühlt habt?



### Literaturtipp

Walther, C. & Wibowo, J. (2012). Bouldern, Klettern Balancieren. Klassische Turngeräte verwandeln sich in einen Boulderraum und machen das Bewegen an Geräten zu einer herausfordernden Aufgabe für alle Lernenden. Sportpädagogik (3+4), 47–55.

Die Unterrichtsreihe ist entstanden in Kooperation mit Dr. Christoph Walther, Janes Veit und Dr. Jonas Wibowo für [wimasu.de](http://wimasu.de)



WIMASU.de  
wir machen sportunterricht.

## Kleine Kletterspielesammlung

---

### Kofferpacken

In eher leistungshomogenen Kleingruppen (2-5 Schüler) wird Zug um Zug eine längere Kletterstrecke (Boulder) definiert. Dabei fügt jeder Schüler nach und nach einen Griff bzw. Tritt hinzu. Der nächste Schüler klettert dabei immer zunächst alle Züge und fügt einen weiteren hinzu. Die Schwierigkeit liegt darin, sich alle Züge in der richtigen Reihenfolge zu merken.

### Boulder definieren

In Kleingruppen werden bestimmte Klettergriffe mit Tape markiert. Insbesondere der Start- und Zielgriff. Danach klettert jede Gruppe die Boulder der anderen Gruppen nach.

### Smiley-Staffel

Mindestens zwei Gruppen stehen 5-10m von der Kletterwand entfernt. In Boulderhöhe wird ein Blatt Papier an die Wand gehängt. Es gilt eine vorgegebene Zeichnung (z.B. Smiley mit Hut) auf das Blatt zu übertragen. Der Stift wird dabei als Staffelholz verwendet. Immer ein Schüler läuft zur Wand klettert zum Blatt und darf ein Element (Strich, Kreis, etc.) zeichnen. Danach ist der nächste dran. Das Team, welches zuerst fertig ist gewinnt.

Tipp: Matten unterlegen.

### Katz und Maus

1-2 Schüler sind Katzen und lauern auf die an der Boulderwand hängenden Mäuse, die versuchen müssen Wäheklammern im Spielfeld zu klauen. An der Wand sind die Mäuse sicher. Sobald sie einen Fuß auf den Boden setzen, können die Katzen die Mäuse fangen. Die letzte Maus gewinnt.

Variante: Die Mäuse werden zur Katze bzw. die Maus mit den meisten „Schätzen“ (Klammern, etc.) gewinnt.

### Bierdeckel verstecken

Die Schüler klettern an der Wand und klemmen Bierdeckel an die Griffe. Anschließend muss ein zweites Team alle wieder auf Zeit einsammeln. Welches Team beschäftigt das andere am längsten an der Wand?

### Münzen suchen

Die Lehrkraft legt Münzen auf/in die Griffe. Die Schüler klettern vorbei und merken sich wie viele Münzen wo liegen. Am Ende wird gefragt, wie viele Münzen an der Wand versteckt sind.

### Auto fahren

Die Schüler klettern quer an der Wand. Je nach Gang müssen die Schüler schneller oder langsamer klettern. Auch rückwärts ist möglich. Wer am Ende der Wand ankommt fängt vorne wieder an.

Variante der „Gang“ bestimmt den Handdruck auf die Griffe. Dieser kann von sehr fest bis möglichst locker variieren.

### Kletterwand – Zombieball

In vorgegeben Feld wird Abwerfen gespielt. Wer vom Ball getroffen ist, muss/darf an die Kletterwand. Sobald derjenige abgeworfen ist, der wiederum den Schüler an der Kletterwand abgeworfen hat, darf der kletternde Schüler wieder ins Feld zurück und der andere Schüler muss an die Kletterwand.

### Skibbo - Glücksklettern

Verschiedene Zahlenkarten werden verdeckt an die Griffe geklemmt. Die Gruppe wird in mind. 2 Teams geteilt. Immer ein Schüler je Gruppe läuft an die Wand und erklettert eine Karte. Am Ende gewinnt das Team mit der höchsten Zahlensumme.

### Krake an der Kletterwand

In Paaren werden je 2 Starttritte und Griffe definiert. Von der Startposition aus versuchen die Schüler möglichst viele Griffe/Tritte zu berühren. Der Partner am Boden zählt mit und versucht diese Anzahl zu überbieten.

### Reifenkette

Eine Gruppe von Schülern ist in Boulderhöhe an der Kletterwand. Nun bekommt der erste Schüler einen Reifen und muss durch diesen hindurch bouldern, danach der Zweite, Dritte, etc. Variante: Als Staffel, bzw. auf Zeit.

### Kletter-Pantomime

Die Gruppe erhält verschieden Kärtchen mit pantomimisch darzustellenden Begriffen (z.B. Tiere, Haushaltsgegenstände). Ein Schüler erhält die erste Karte verdeckt und hat die Aufgabe an der Boulderwand diesen Begriff darzustellen. Errät die Gruppe den Begriff korrekt erhält die Gruppe einen Punkt. Auch als Gruppenwettkampf möglich.

### Siamesische Zwillinge

Zwei Schüler sind mit einer Schlinge am Arm/Bein zusammengebunden und müssen einen Querboulder bewältigen.

### Lift

An der Wand hängend/stehend möglichst viele Gegenstände vom Boden aufheben und an der Wand anbringen ohne herunter zu fallen.

### Takeshi

Eine Ziellinie am Querboulder erreichen ohne von den Bällen des anderen Teams getroffen zu werden.

### Stopp-Klettern

Ziel des Spiels ist es eine Linie zu erreichen, ohne dass die Bewegung von Spielleiter gesehen wird. Alle Schüler starten am Wandfuß. Der Spielleiter dreht sich um. Sobald sich dieser Zur Wand dreht, müssen alle Schüler, die sich sichtbar bewegt haben, wieder von vorne starten.

### Schnapp das Tuch

Je paarweise erhält der zuerst kletternde Schüler ein Tuch. Das Tuch wird in die Hosentasche bzw. den Hosenbund gesteckt. Der nachfolgende Schüler versucht nun dem Anderen das Tuch abzunehmen.

### Schnapp das Tuch-Staffel

2 Teams stehen sich an der Kletterwand seitlich gegenüber. In der Mitte der Wand (quer) ist ein Tuch befestigt. Auf Kommando klettert jeweils ein Schüler jedes Teams los. Ziel ist es das Tuch schneller als der Gegner zu erreichen. Alternativ können Nummern vergeben werden und das aufgerufene Schülerpaar muss reaktiv an die Kletterwand.

### Kletterbingo

2 Teams stehen in der Mitte der Kletterwand. Ein Team bouldert nach links, das andere nach rechts. Am Ende angekommen, liegen Zahlenkärtchen. Sobald der erste die Zahlen erreicht hat darf der nächste losklettern. Die erreichte Zahl wird auf dem vorbereiteten Bingoblatt (5x5 Kästchen) eingetragen. Wer zuerst ein „Bingo“ (4 Zahlen in einer Reihe) hat gewinnt.

### Bewegungsaufgaben beim Klettern (Querbouldern)

- Und Jetzt? - Der Partner sagt an welcher Griff/Tritt als nächstes benutzt werden soll.
- Guck nach unten - Der Kletterer darf die Nasenspitze nicht nach oben heben. Der Partner kontrolliert das. Ggf. mit Schirmmütze Klettern.
- Blind Klettern - Griffe und Tritte ertasten bei verbundenen/geschlossenen Augen.
- Kein Gefühl - Klettern mit Handschuhen.
- Einarmig Klettern - Schult das Greifen im Totpunkt.
- Trittwechsel/Handwechsel - Auf jedem Tritt einen Fußwechsel machen. An jedem Griff einen Handwechsel machen.
- 360er - An der Kletterwand an guten Griffen einmal um die Achse drehen.
- Stift-Pendel - Einen Stift mit Schnur an die Hose binden oder eine Bandschlinge mit Karabiner um die Hüfte binden. Ziel ist es das Pendel möglichst ruhig zu halten.
- Schlaffe Arme - Die Arme nicht höher als Schulter/Kopfhöhe heben.

- Ägypter - Seitlich wie ein Ägypter die Wand queren.
- Balancieren - Etwas auf dem Kopf balancieren (Tennisring, Klopapierrolle, etc.)
- Mäuschenstil - Möglichst leise Klettern. Eventl. mit einem Glöckchen an der Hose am Arm möglichst leise Klettern.
- Gipsarm - Mit langen Armen klettern
- Umkreisen - Bevor eine Griff gehalten werden darf, muss dieser mit dem Finger umkreist werden.
- Danebenlegen - Bevor ein Griff gehalten werden darf, muss die Hand kurz daneben an die Wand gelegt werden.
- Gegenstand mitnehmen - Einen Gegenstand während eines Querboulders mitnehmen (z.B. Tennisball, Massage-Igel, Gymnastikstab, etc.). Der Gegenstand kann auch zugeworfen werden. Besonders schwierig ist es den Gegenstand auf dem Fuß mitzunehmen (z. B. eine Exe)
- Stolpersteine - Kleine Steine (oder Legosteine) werden auf die Tritte gelegt. Der Querboulder ist zu schaffen, ohne dass die Steine herunterfallen.
- Trichter klettern - Mit Klebeband ist ein Trichterförmiger Querboulderbereich abzukleben. Aufgabe ist es im Trichter zu klettern bzw. nur außerhalb des Trichters zu klettern.
- Kreuzung - Zwei Schüler klettern aneinander vorbei. NICHT übereinander klettern!
- Boxer - Mit den Händen zur Faust geballt klettern. Führt dazu, dass die Füße wichtiger für den Kletterer werden!
- Münze auf dem Tritt - Über einen Querboulder werden verschiedene Tritte mit Münzen markiert, die beim Antreten nicht herunterfallen dürfen.
- Riesenschritte - Eine bestimmte Strecke soll mit möglichst wenigen Tritten überbrückt werden. Dabei zählen Trittwechseln auf einem Tritt nur einmal.  
Variante: Reibungstritte zählen gar nicht.
- Strohhalme umklettern – Riesenstrohhalm in freie Schraubenlöcher stecken, die beim Querbouldern über- und unterklettert werden müssen.

#### Quellen:

<http://www.alpenverein.com/jugend/aktionen/kletterspiele.php>

<http://www.uni-bielefeld.de/sport/events/pdf/Spiele%20und%20C3%9Cbungen%20an%20der%20Boulderwand%20-%20Sonja%20Schade.pdf>

<http://www.michaelfels.homepage.t-online.de/kletterspiele.htm>

<http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmannsgruber/Kletterspiele.pdf>



## Nicht genug vom Klettern? Das Ausbildungsangebot „Klettern in der Schule“

Mit der Durchführung von Kletteraktivitäten sind oft Fragen zu Qualifizierung und Sicherheit auf Seiten der Lehrer verbunden. Die ZFS bietet interessierten Lehrkräften eine modularisierte Ausbildung rund um den Klettersport.

Die notwendigen **Kompetenzen zum eigenständigen Kletterunterricht** werden in den darauf aufbauenden Qualifikationskursen:

- Qualifikationskurs „Klettern im Toprope“
- Qualifikationskurs „Klettern im Vorstieg“

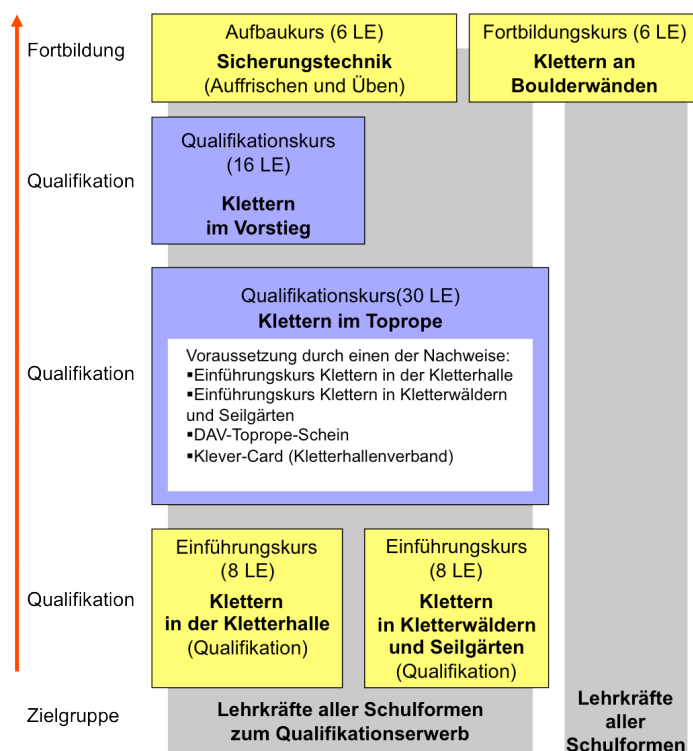
erworben.

Zum **Erhalt der sportartspezifischen Qualifikation** im Rahmen der Informationspflicht zur Sportart und der aktiven Auseinandersetzung mit der Sportart wird folgende Fortbildung als Aufbaukurs nach dem Qualifikationserwerb angeboten:

- Aufbaukurs „Sicherheitstechnik Auffrischen, Üben, Unterrichten“

Zur **Erweiterung der sportartspezifischen Qualifikation** im Rahmen der Informationspflicht zur Sportart und der aktiven Auseinandersetzung mit der Sportart wird insbesondere folgende Fortbildung als Fortbildungskurs angeboten:

- Fortbildungskurs „Klettern an Boulderwänden“



### Die **Einführungskurse**

- Einführungskurs „Klettern in Kletterwäldern und Seilgärten“
- Einführungskurs „Klettern in der Kletterhalle“

qualifizieren Aufsichtspersonen zur Nutzung von Kletterangeboten in Kletterhallen, Kletterwäldern und Seilgärten im Rahmen von Tagesveranstaltungen bei Schulwanderungen oder Schulfahrten.



Dieses Dokument zitieren:

Ch. Walther, K. Knopp, J. Veit & J. Wibowo (2017). Bouldern in der Schule. Das Bouldern mit Schülerinnen und Schülern erfahren. Material zur Fortbildung. Kassel

Bildquellen:

Fotos Christoph Walther;

Foto Spielgerät ([http://spielen-lernen-bewegen.de/images/klettermaximusss\\_sbt.jpg](http://spielen-lernen-bewegen.de/images/klettermaximusss_sbt.jpg))

---

**Hessisches Kultusministerium**

Referat I.4

über

**Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)**

**Alexander Jordan (Leitung)**

beim

Staatliches Schulamt für den

Landkreis und die Stadt Kassel

Holländische Straße 141

34127 Kassel

E-Mail: [Fortbildung.SSA.Kassel@kultus.hessen.de](mailto:Fortbildung.SSA.Kassel@kultus.hessen.de)



[www.kultusministerium.hessen.de](http://www.kultusministerium.hessen.de)

> Schule > Weitere Themen > Schulsport > Zentrale Fortbildung (ZFS) > Qualifikation