

## I.A.30

### Koordination und Kondition

# Tritt- und griffsicher an der Wand – Bouldern spielerisch erlernen

Christian Gustedt und Amélie George



© RAABE 2023

© gallitskaya / iStock / Getty Images Plus

Bouldern zählt zu jenen (Trennsportarten, die zunehmend von immer mehr Menschen praktiziert werden. Bouldern ist schnell zu erlernen und Spaß und Wagnis stehen im Vordergrund. Für diese beliebte Sportart braucht es an Material nur eine Kletterwand und aufseiten der Lernenden Körperbeherrschung und Köpfsachen, denn im Zentrum steht das Lösen von Bewegungsproblemen auf dem Weg durch kurze Kletterpassagen („Boulder“). In dieser Unterrichtseinheit werden Übungen und Spielformen vorgestellt, bei denen alle Schülerinnen und Schüler grundlegende Techniken des Kletterns erlernen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen/Niveau:</b>	5–10, Anfänger
<b>Dauer:</b>	4 Doppelstunden
<b>Intentionen:</b>	Förderung der Koordination, Verbesserung der Kondition und Gesundheit, Leistung erfahren und reflektieren, verantwortungsvolles Handeln, kooperieren und wettkämpfen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Bouldern, Klettern, Koordination, Beweglichkeit
<b>Medien:</b>	Übungskarten, Spielanleitungen

---

## Auf einen Blick

### 1. Doppelstunde

**Thema:** Kennenlernen der Boulder-Regeln und erste spielerische Übungen

**M 1** **Boulder-Regeln**

**M 2** **Springen, Fallen, Spotten**

**M 3** **Erste Übungen zum Klettern**

**Benötigt:** 1 Kletterwand, Turn- und Niedersprungmatten, Springseil, 1 Kletterseil, Bonbons, 1 Leibchen pro Team, ggf. 1 Pfeife, 1 Stoppuhr, Sprossenwand und 1 Weichbodenmatte

### 2. Doppelstunde

**Thema:** Erlernen der Grundtechniken Greifen und Treten

**M 4** **Klettertechnik Greifen**

**M 5** **Klettertechnik Treten**

**Benötigt:** 1 Kletterwand, Turn- und Niedersprungmatten, Klebescheiben

### 3. Doppelstunde

**Thema:** Vertiefen der Grundtechniken

**M 6** **Klettertechniken verbessern**

**Benötigt:** 1 Kletterwand, Niedersprungmatten, 1 Twister-Drehscheibe; 1 Hütchen, 1 Klemmbrett mit 1 „Stadt-Land-Fluss“-Blatt, 1 Stift, 1 Augenbinde, Handschuhe, 1 Rucksack o. Ä. pro Team

### 4. Doppelstunde

**Thema:** Boulderturn in Staffelform

**M 7** **Kletterspiele**

**Benötigt:** 1 Kletterwand, Niedersprungmatten, 1 Scrabble-Spiel, leichte Bälle (z. B. Tischtennis- oder Federbälle), Klebeband, 1 Stoppuhr, 1 Hütchen

## Springen, Fallen, Spotten

M 2

### Übung zum Springen

Klettert die Wand hinauf und springt vorsichtig und kontrolliert nach hinten ab. Das könnt ihr mehrmals machen. Versucht, aus unterschiedlichen Höhen sicher abzuspringen.

### Übung zum Fallen

Klettert eine senkrechte (bis leicht überhängende) Wand hinauf und lässt euch von niedriger Höhe rückwärts nach hinten fallen.

### Übung zum Spotten

Geht zu zweit zusammen: A klettert die Wand hinauf und springt vorsichtig ab. B greift fallenden A mit beiden Händen an der Hüfte und leitet ihn sicher zum Boden. Tauscht danach die Rollen.

**Beachtet** Führt pro Übung mehrere Durchgänge durch.



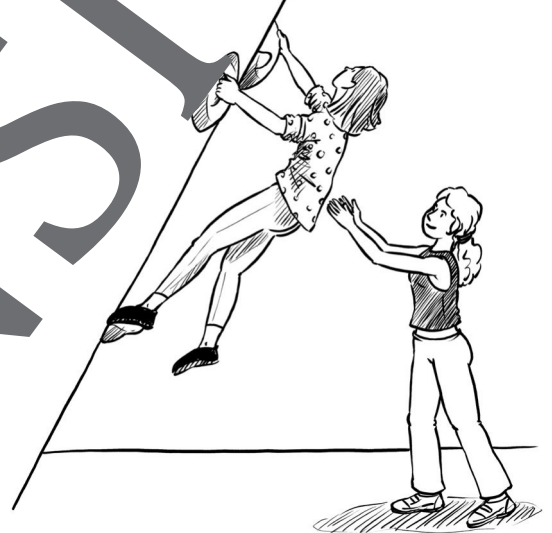
#### Sicherheitshinweise

- Achtet darauf, dass der Landebereich immer frei ist.
- Die Landung auf der Matte sollte immer auf beiden Füßen erfolgen und das Körpergewicht sollte in den Gelenken abgefedert werden.
- Beim Spotten sollten die Daumen während des Greifens fest angelegt sein.



#### Variation

Ihr könnt die Übungen auch erst einmal an einer Sprossenwand durchführen. Legt bei der Landung eine Weichbodenmatte vor die Sprossenwand.



## M 3 Erste Übungen zum Klettern

### Übung 1: Durchschlupf

- Material** 1 Springseil, ggf. 1 Stoppuhr
- Organisation** Das Springseil wird zusammengeknotet und an einem Griff (Henkel) befestigt.
- Aufgabe** Versucht, durch das Seil an der Wand zu steigen.
- Beachtet** Spottet euch gegenseitig, wenn ihr euch unsicher fühlt.



#### Variationen

- Es dürfen nur bestimmte Griffe und Tritte verwendet werden.
- Die Zeit kann gestoppt werden.



### Übung 2: Bonbon-Klettern

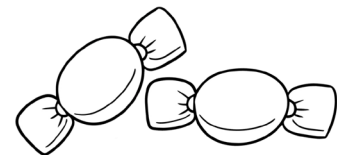
- Material** 2 Bonbons pro Person, ggf. 1 Stoppuhr
- Aufgabe** Nehmt in jede Hand ein Bonbon und klettert. Legt immer zuerst das Bonbon auf den Griff ab, bevor ihr den Griff fasst. Macht dies abwechselnd mit der linken und der rechten Hand.

- Beachtet**
- Die Bonbons sollten nicht herunterfallen.
  - Führt die Tritte leise auf dem Boden aus.



#### Variationen

- Klettert einen vertikalen Boulder mit den Bonbons.
- Klettert gegeneinander einen Boulder auf Zeit. Wer ist schneller, ohne ein Bonbon fallen zu lassen?



## Klettertechnik Greifen

M 4

 <p><b>Henkel</b> sind gut zu halten, da man mit den Fingern gut dahinter greifen kann. Der Körperschwerpunkt befindet sich deutlich unterhalb des Griffs.</p>	 <p><b>Leisten</b> greift man mit hängenden Fingern. Dabei liegen zwei bis drei Fingerglieder auf der Grifffläche auf.</p>	 <p>Bei einem <b>Seitengriff</b> greift man seitlich hinein und zieht sich waagrecht von der Seite nach unten.</p>
---	---	---

### Griffschule – Übungen

- Beachtet** Die Halteform der Hände sollte so sein, dass man beim Greifen möglichst viele Finger am Griff aufliegen. Die Griffe sollten so festgehalten werden, dass man gerade nicht herunterfällt. Ihr könnt den Boulder (Start- und Zielgriff) selbst festlegen.
- Aufgabe** Geht zu zweit zusammen und führt folgende Übungen durch:
- Übung 1** Klettert die Wand beliebig hoch. Ihr könnt z. B. versuchen, die Wand mit möglichst wenigen Griffen hochzuklettern.
- Übung 2** Klettert die Wand nach Farben (Boulder) hoch.
- Übung 3** Kind B greift den Griff, den Kind A greifen soll (z. B. „großer roter Griff über dir“). Kind A greift dabei auf einen Kletterfluss.
- Übung 4** Versucht beim Klettern die Griffe ohne Daumen zu halten.
- Übung 5** Kind A klettert einarmig an der Wand. Dabei spottet Kind B. Wer schafft die meisten Griffe nacheinander, ohne herunterzufallen?

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**