



GUV-SI 8465

# Klettern in der Pause

Eine Boulderwand für unsere Schule



**Unfallkasse Sachsen**

Wir sind da, bevor Sie uns brauchen.

**Herausgeber:**

Unfallkasse Sachsen -  
Gesetzliche Unfallversicherung

© 2005

Alle Rechte vorbehalten

Ausgabe Oktober 2005

Autoren: Reinold Redenyi,  
Christina Müller,  
Denny Obendorfer  
Tino Obendorfer

sicherheitstechnische Beratung:  
Frieder Fischer

Illustrationen: Martin Veit

Redaktion und Fotos: Karsten Janz

Quellenhinweis: Die Spielideen entstanden mit freundlicher Genehmigung der Autoren und in Anlehnung an Kittsteiner & Neumann (2002), Klettern an der Boulderwand.

Bestell-Nr. GUV-SI 8465

## **Bewegung ist mehr als Sport**

..., sie ist ein Grundbedürfnis, wie Essen, Trinken, Schlafen. Bewegung ist die treibende Kraft unserer körperlichen und geistigen Entwicklung. Indem Kinder vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen sammeln, können sie auch in Gefahrensituationen schneller und der Situation angepasster reagieren. Bewegungskompetenz steigert das Selbstbewusstsein, schult das Verständnis mit psychosozialen Belastungen umzugehen und Stress zu bewältigen. Bewegung ist für die Aufrechterhaltung von Aufmerksamkeit und Konzentration unverzichtbar. Soweit die Theorie. Doch der Alltag sieht meist anders aus, denn die Errungenschaften unserer modernen Gesellschaft führen dazu, dass sich Kinder immer weniger bewegen. Die Folgen: Rückenbeschwerden, Übergewicht, Herz-Kreislauf-erkrankungen. Deshalb: Helfen Sie mit, dass sich Kinder mehr bewegen!

## **Schulzeit ist Bewegungszeit**

Viele Schulen orientieren ihre pädagogische Arbeit neu. Sie wollen sich besser auf veränderte Lernvoraussetzungen und Lebensvorstellungen der Kinder und Jugendlichen einstellen. Dabei sollten sich Schulen nicht nur im Sinne von Verändern bewegen, sondern im eigentlichen Wortverständnis dem Bewegungsleben einen höheren Stellenwert einräumen - und zwar vom ersten Klingeln an. Bewegung darf sich nicht im Sportunterricht erschöpfen. Auflockerungsminuten und Entspannungsphasen im Unterricht regen die geistige Leistungsfähigkeit an. Lernen kann unmittelbar mit Bewegung verbunden werden, denn Bewegung schafft einen zusätzlichen Informationszugang und optimiert die Informationsverarbeitung.

Bewegte Pausen tragen wesentlich zur Rhythmisierung des Schullalltages und damit zur Förderung des Wohlbefindens bei. Sie bauen Schulstress und Aggressionen ab. Dabei sollten Schüler selbst ihre Spiel- und Bewegungspausen gestalten. Spielkisten oder aufgemalte Hüpfkästchen bieten für Jüngere genügend Anreiz, später Basketballkörbe oder Tischtennisplatten. Unsere Empfehlung für Ihre Schule: Eine Boulderwand.

## **Klettern: Ein prima Pausenangebot**

Klettern ist ein Grundbedürfnis kindlicher Entwicklung. Es gibt wenige Bewegungsformen, bei denen Kinder ihren Körper besser kennen lernen, Körperkraft erlangen und Geschicklichkeit schulen. Klettern bietet auf einzigartige Weise Gelegenheit, selbstbestimmtes Handeln zu erlernen und persönliche, materielle und soziale Erfahrungen zu sammeln. Körperbeherrschung und Kreativität bei der Routenbewältigung sind genauso gefragt wie Kommunikation und Hilfe untereinander. Klettern fasziniert dadurch, dass man sich freiwillig Wagnissituationen aussetzt, persönliche Freuden und Angst erfährt und lernt, damit umzugehen. Außerdem werden Kraft, Ausdauer und koordinative Leistungsvoraussetzungen verbessert, besonders die Gleichgewichtsfähigkeit.

Eine Alternative für das Klettern im Freien oder an künstlichen Kletterwänden ist eine Boulderwand. Diese kann in den Pausen aber auch im Sportunterricht genutzt werden.

## Bouldern. Was ist das?

Bouldern ist horizontales Klettern in geringer Höhe, wodurch aufwändige Sicherheitsmaßnahmen entfallen. Eine Boulderwand (engl. Boulder = Felsblock) ist eine künstlich eingerichtete Kletterwand, die ohne Seilsicherung beklettert werden darf.

Für eine Boulderwand an Schulen besteht **keine besondere Aufsichtspflicht!**

Insbesondere erfordert Bouldern...

- keine speziellen motorischen oder psychischen Voraussetzungen
- keine besondere Ausrüstung oder Kleidung und
- keine besondere Qualifikation der Lehrer.

Fazit: Bouldern ist ein ideales Bewegungsangebot für die Pause!

### **Unsere Boulderwand. Bevor die erste Schraube kommt**

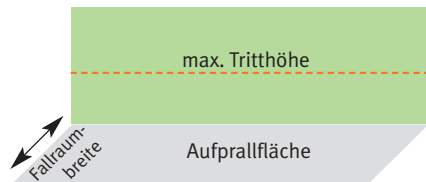
Ein Blick ins Schulgesetz verrät, jede Schule hat einen Schulträger. Und immer dann, wenn aufwändig gewerkelt wird, will dieser – egal ob Kreis, Stadt oder Verein – natürlich wissen, was mit seinem Eigentum passiert. Deshalb: Bitte rechtzeitig die Zustimmung einholen. Erfahrungsgemäß werden jedoch solche Initiativen immer unterstützt.

## Sicherheit von Anfang an

Laien denken, Klettern sei gefährlich. Unsere Statistiken sagen jedoch, jedes Ballspiel ist viel riskanter. Bei Beachtung einiger Hinweise sind generelle Sicherheitsbedenken unnötig.

Für Boulderwände existiert bisher keine spezielle Norm. Eine Boulderwand kann nach DIN EN 1176-1 „Spielplatzgeräte“ und DIN EN 1177 „Stoßdämpfende Spielplatzböden“ wie ein Spielplatzgerät beurteilt werden.

Das Wichtigste: Eine Tritthöhe von 2 m darf nicht überschritten werden. Die maximal zulässige Höhe richtet sich allerdings nach den stoßdämpfenden Eigenschaften des Bodens vor der Wand, der sogenannten Aufprallfläche.



## Auf den Standort kommt es an

Ob Schulhaus oder Pausenhof ist Ihre Entscheidung. Treffen Sie Ihre Standortwahl in jedem Fall mit Bedacht und berücksichtigen Sie vor allem ausreichend Raumbedarf. Dieser bestimmt sich aus Wandfläche und Aufprallfläche.

Achtung! Tritthöhe ist immer gleich freie Fallhöhe, und diese entscheidet über die Aufprallfläche, also über den Raum vor der Boulderwand.

Die Wand sollte sich an einem ruhigen Ort befinden, keinesfalls im Bereich von Verkehrs- und Rettungswegen. Für die Wandfläche empfehlen wir eine Mindestlänge von 7 m und eine Höhe von 3 m. Es geht aber natürlich auch kürzer.

Die Aufprallfläche muss eben sein, hindernisfrei und mindestens 150 cm in möglicher Fall- oder Sprungrichtung. Unsere Empfehlung: Bemessen Sie diese Fläche großzügig (200 cm).

Zu allen Anforderungen an die Beschaffenheit des Untergrundes beraten wir Sie gern.

Wir empfehlen, 1 m Tritthöhe nicht zu überschreiten, dann reicht Oberboden für die Aufprallfläche aus. Das Überklettern freistehender Boulderwände muss technisch verhindert werden.

Oder: Sie gestalten die Rückseite auch als Aufprallfläche.

Vor der ersten Inbetriebnahme und später mindestens aller 12 Monate muss die jährliche Hauptinspektion durch eine sachkundige Person ausgeführt werden. Wir empfehlen, diese Inspektion durch den Verantwortlichen des Schulträgers durchführen zu lassen (Nachweis durch Protokoll). Weitere Kontrollen sind als Sichtprüfungen (visuelle Routineinspektionen) und operative Inspektionen regelmäßig durchzuführen, beispielsweise durch einen unterwiesenen Hausmeister.

Tritthöhe	Fallraumbreite	Anforderungen an Aufprallfläche
≤ 60 cm	≥150 cm	keine, wir empfehlen: dämpfenden Untergrund
≤ 100 cm	≥ 150 cm	außen: Oberboden innen: Turnmatten
≤ 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

Hinweis: Loses Bodenmaterial aus Einzelpartikeln muss mindestens 40 cm aufgeschichtet sein. Die Dicke von synthetischem Fallschutz ist entsprechend dem Herstellerzertifikat zu wählen.

## Ein Plan muss her

Ist die Entscheidung für den Standort gefallen, kann es an die Konstruktion gehen. Lassen Sie sich unbedingt von einem Baufachmann des Schulträgers die folgenden Fragen beantworten.

- Sind die Wände ausreichend tragfähig?
- Aus welchem Materialien besteht die tragende Wand (Ziegel, Beton oder Bruchsteine)?
- Soll die Konstruktion mit Wandverschalung erfolgen oder werden Griffe und Tritte direkt an der Wand befestigt?
- Wenn ja, wie tragfähig muss diese sein?

Bitte beachten Sie:

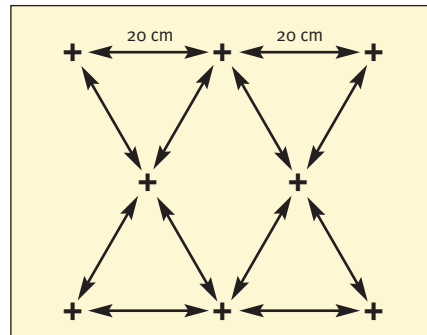
Für frei stehende Wände sind statische Berechnungen notwendig (Windlast).

Bei Wandverschalung wird eine Unterkonstruktion aus wetterfesten Sperrholzplatten an die Wand geschraubt; Griffe und Tritte werden im Sperrholz verankert. Das bietet den Vorteil, dass diese bequem angebracht werden können und die Wand geschützt bleibt. Ohne Wandverschalung werden die Griffe und Tritte direkt im Mauerwerk verankert.

Wir empfehlen für eine solche Konstruktion eine 21 mm Multiplex-Spanplatte, die im Baumarkt erhältlich ist. Vor der Verankerung in der Wand müssen Informationen über Mauerwerk, Verankerungsart (geeignete Dübel) usw. eingeholt werden. Lassen Sie zwischen Holzwand und Mauerwerk einen kleinen Spalt, um das Festschrauben der Griffe mit unterschiedlichen Schraubenlängen zu gewährleisten! (Gewindelänge beachten!)

## Das Raster

Wir empfehlen Ihnen, die Bohrungen für die Aufnahme der Griffe oder Tritte in einem Rastermaß von 20 cm x 20 cm. Es gewährleistet eine gute Variationsbreite und begrenzt den Aufwand auf das Notwendige. Es geht jedoch auch kleiner. Fertigen Sie sich am besten eine Schablone an.



*Empfehlung für ein Bohrlochraster*

## Damit nichts fehlt

### Schrauben

Zur Befestigung der Griffe und Tritte empfehlen wir Zylinderkopf-Imbus-Schrauben M10. Diese können Sie bei Anbietern für Kletterwände erwerben oder – sicher preiswerter – in jedem Baumarkt kaufen. Beschaffen Sie unterschiedliche Schraubenlängen, da die Stärke der Griffe variiert (6 – 8 cm). Für manche Griffe sind zusätzliche Holzschrauben notwendig, damit sich der Griff bei Belastung nicht dreht.



*Maximale Tritthöhe sofort markieren*

### Einschlagmuttern

Auf der Unterseite der Multiplex-Spanplatte (empfohlene Stärke: 21 mm) werden in die Bohrungen Einschlagmuttern verankert. Sie bilden das Gegengewinde für die Schrauben, mit denen später die Griffe an die Wand angebracht werden.



*Hier wurden Senkkopfschrauben gewählt.*

### Klettergriffe

Klettergriffe bestehen aus einer Quarzsandmischung, was die Oberfläche griffig macht. Es gibt sie in unterschiedlichsten Größen und Formen, vom Zweieurostück bis zum Bierkasten. Beliebt vor allem bei den Jüngsten: Griffe mit Tiermotiven. Beim Kauf der Griffe spielt die genaue Zuteilung, ob Griff oder Tritt, noch keine Rolle, dies entscheiden Sie erst mit der Positionierung an der Wand. Achtung! Griffe dürfen keinesfalls selbst hergestellt werden.



*Ein handelsübliches Griff-Sortiment*

Der Tipp:

Die Schwierigkeit sollte aufgrund des unterschiedlichen Kletterniveaus an einer Schule nicht über die Griffzahl, sondern über die Grifffarbe (oder Markierung) variieren. Alle Altersgruppen müssen die

Wand nutzen können, ohne dass der Lehrer sie vor jeder Unterrichtseinheit umschrauben muss! Das heißt, die Anforderungen, die an den jeweiligen Schüler gestellt werden, hängen sowohl von der konkreten Auswahl der Griffe beim Bau der Routen, als auch von der Wahl der Griffe beim Klettern ab. Ein Wechseln oder Drehen ist dadurch nur in größeren Zeitabschnitten nötig. Grundsätzlich sollte nur bei aufkommender Langeweile oder beim Erlernen neuer Klettertechniken umgeschraubt werden.

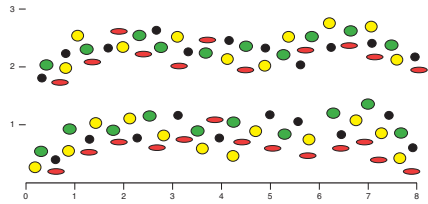
Eine Übersicht verschiedener Hersteller finden Sie hier:  
[www.unfallkassesachsen.com](http://www.unfallkassesachsen.com)

## Routenplanung

Die Wege, auf denen eine Wand durchstiegen werden kann, nennt man Routen. Der Schwierigkeitsgrad einer Kletterroute wird nicht nur durch die Form der Klettergriffe, sondern auch durch deren Anzahl und deren Lage zueinander bestimmt. Ein Griff kann bereits durch Drehen besser positioniert werden.

Achten Sie vor der ersten Inbetriebnahme lediglich darauf, dass an jeder Stelle der Wand etwa gleich viele (unterschiedlich große) Griffe existieren und bequeme Tritte in geringer Höhe ein Queren ermöglichen.

Mit der Zeit werden sich zu leichte oder zu schwere Stellen von ganz allein herauskristallisieren. Dann sollten Sie reagieren. Zur Aufgabe des verantwortlichen Lehrers gehört es also, mit Hilfe eines Inbuschlüssels die Routen ab und an zu verändern. Lassen Sie ihre Schüler bei der Routenplanung mitwirken.



### *Routenvorschlag*

Eine Boulder-Route sollte, nachdem sie zuerst mit großen Griffen (XXL) geschraubt wurde, zur Erhöhung der Schwierigkeit kleinere Griffe und Tritte und größere Abstände erhalten. Verschiedene Schwierigkeiten kann man durch die Grifffarben kennzeichnen und an einem Aushang neben der Wand anzeigen.

## Was das kostet?

Geld ist meist knapp, deshalb möchten wir mit diesen Beispielen eine Orientierung geben, was Sie eine Boulderwand kostet. Wir haben verschiedene Konstruktionsformen gewählt. Die Kosten umfassen meist nur das Material. Oft halfen Eltern oder Handwerker unentgeltlich beim Aufbau.

## Referenzobjekte

*Standort:* Schulkomplex Waldheim  
(Grund-/ Förderschule + Kita)

*Platzierung:* am Außengiebel des Schulgebäudes

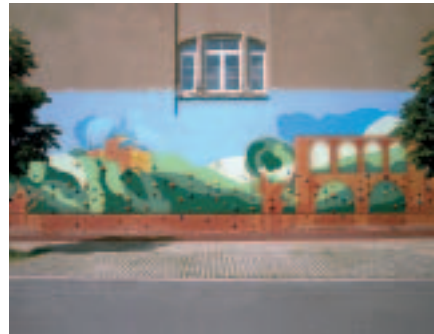
*Untergrund:* tragfähige Ziegelwand mit Spritzputz

*Wandfläche:* 15 m x 3,4 m

*Konstruktion:* Raster, Griffe wurden direkt auf die Wand geschraubt

*Material:* 160 Griffe in den Größen S bis XL, Innengewindehülsen und Schrauben, Fallschutzelemente

*Arbeitsaufwand:* Synthetischen Fallschutz verlegen, 500 Bohrungen, Versenken der Hülsen, Routenbau



*Preis:* ca. 3.500 EURO

(incl. synthetischer Fallschutz 5.800 Euro)

*Kontakt:* Schulleiter Heiko Felgener

*Tel.:* (034327) 93790

*Standort:* Schule zur Lernförderung  
Großenhain

*Platzierung:* im Innenbereich (Sportraum)

*Untergrund:* Ziegelwand mit Bruchsteinsockel (für eine direkte Verankerung ungeeignet)

*Konstruktion:* Wandverschalung mit 21 mm Spanplatten auf Raummaß zugeschnitten, 20iger Raster

*Wandfläche:* 10 m x 2,5 m

*Material:* 300 Griffe in den Größen L bis XXL, 500 Einschlagmuttern, 300 Holzschrauben für Verschalung, 300 Zylinderkopfschrauben M10 (4-8 cm)

*Arbeitsaufwand:* 100 Bohrungen, Versenken der Einschlaganker, Routenbau



*Preis:* ca. 2.000 EURO

*Kontakt:* stv. Schulleiterin Frau Richter

*Tel.:* (03522) 502506

## Referenzobjekte

*Standort:* Werner-von-Siemens-Gymnasium Großenhain

*Platzierung:* freistehende Wand auf Holz-Ständerkonstruktion (Pausenhof)

*Untergrund:* eingefasstes Rindenmulchbett

*Konstruktion:* Typenkonstruktion mit fünf Wandplatten beidseitig

*Wandfläche:* 5 Elemente a 2,5 m x 1,2 m, Raster 35 cm x 35 cm

*Material:* ca. 180 Griffe

*Arbeitsaufwand:* Komplettbau (Lieferung und Montage)



*Preis:* ca. 5.000 EURO

*Kontakt:* Schulleiter Klaus Liebtrau

*Tel.:* (03522)507030

*Standort:* Mittelschule Lommatzsch

*Platzierung:* Stirnseite des Schulgebäudes

*Untergrund:* eingefasstes Fallschutzkiesbett

*Konstruktion:* wetterfeste Sperrholzplatten auf Holzbalkenkonstruktion, Neigungswinkel: 10°,

Raster 15 cm x 15 cm

*Wandfläche:* 7,5 m x 3 m,

*Material:* 150 Griffe, Schraubenmaterial

*Arbeitsaufwand:* 900 Bohrungen, Trägerkonstruktion, Routenbau



*Preis:* ca. 4.500 EURO (Materialwert)

*Kontakt:* Schulleiter Otto Kremer

*Tel.:* (035241)52277

## Das 1x1 des Kletterns

Im Klettern gibt es keine vorgeschriebenen Bewegungsabläufe, wie etwa beim Schwimmen. Sie werden staunen, wie kreativ Ihre Schüler schon nach kurzer Zeit kleine Schwierigkeiten meistern. Dennoch sollten einige Grundtechniken bekannt sein. Fragen Sie Ihren Sportlehrer, ob er Klettertechniken in seine Sportstunden aufnimmt. Das ist ein guter Anfang! Wir stellen Ihnen einige Bewegungsabläufe vor.

### Der Handeinsatz

„Erst hinschauen, dann klettern!“, sagen Bergsportler. Einen Griff kann man oft auf mehrere Arten greifen, aber möglichst formschlüssig. Das erhöht die Reibung und vermindert den Krafteinsatz. Der Körperschwerpunkt bestimmt die Zugrichtung. Am Anfang steht der sogenannte Griffwechsel. Die eine Hand übergibt den Griff in die andere. Im fortgeschrittenen Stadium ergeben sich dann Überkreuzgriffe. Mit der Technik des Unterkreuzens lassen sich größere Armspannen realisieren. Allerdings muss dabei die entstehende Pendelbewegung (haltender Arm bleibt lang!) mit den Füßen abgefangen werden.

## Die Grifftechniken unterschiedliche Belastungsrichtung



**Obergripf:**  
Man greift wie auf einer Leitersprosse und steigt nach oben.



**Untergripf:**  
Tief greifen und sich hochdrücken



**Seitgripf:**  
Griff ist mit seitlichem Zug und Schwerpunktverlagerung zu belasten, eventuell eindrehen.

## Fingerstellung



aufgestellte Finger



hängende Finger



Zangengriff



Fingerloch

## Übungen zum Greifen:

Lassen Sie Ihre Schüler mit diesen kleinen Aufgaben selbstständig Erfahrungen sammeln.

### *Griffe erkunden:*

Wie viele Griffe erreichst du aus einer Kletterposition mit der rechten/linken Hand? Kannst du mit einem Glöckchen am Ärmel möglichst lautlos und kontrolliert weiter greifen? Gelingt dir ein Quergang auch, wenn du in einer Hand einen Tischtennisball o. Ä. hältst?

### *Gerätetransport:*

Mehrere Schülern verteilen sich an der Wand. Sie sollen einen Gegenstand (Tennisball, Medizinball) so schnell wie möglich weiterreichen.

### *Bouldern ohne Tritte:*

Es dürfen nur die Griffe benutzt werden. Angetreten werden darf nur an der flachen Wand.

### *Kreuzen:*

Die Greifhand wird über bzw. unter der Haltehand geführt.

## Der Fußeinsatz

Die Augen haben für das Treten eine große Bedeutung. Wichtig ist, schon vor der eigentlichen Bewegung zu wissen, wo schließlich die Füße an die Wand gebracht werden. Es gilt, das Zutrauen in die Standfestigkeit der Füße zu gewinnen sowie sicher, genau und unbelastet weiter zu treten und anschließend optimal die Füße zu belasten. Alles Gewicht, was auf die Füße gebracht wird, muss von den Armen nicht gehalten werden.

## Tritttechniken



Spitze



Außenrist



Innenrist



Ferse

## Übungen zum Treten:

Lassen Sie Ihre Schüler mit diesen kleinen Aufgaben selbstständig Erfahrungen sammeln.

### *Tritte erkunden:*

Versuche knapp über den Boden stehend eine Hand zu lösen und die sicherste Trittposition zu finden! Wie viele Elemente kannst du antreten, ohne die Griffe zu verändern? Probiere, einen Gegenstand auf die Füße zu legen und seitlich zu klettern, ohne den Gegenstand zu verlieren! Welche Unterschiede spürst du beim Klettern mit Schuhen und ohne?

### *Balance am Seil:*

Erlernen der verschiedenen Formen des Antretens mithilfe eines am Boden liegenden Seiles (Übungen für die gesamte Gruppe). Alle stellen sich nebeneinander entlang des Seiles – die Form des Antretens wird vorgegeben, z. B. Innenrist, Außenrist – gezieltes Antizipieren und Setzen des Fußes an das Seil. Das Gewicht durch Verschieben der Hüfte auf das vordere Bein verlagern – das hintere Bein lösen und anschließend das vordere Bein durchstrecken.

### *Trittwechsel:*

Die Schüler üben den Trittwechsel durch Umspringen, Auswechseln oder im Dreieck tretend.

### *Kreuzen:*

Das Bein vor dem Antreten hinter oder vor dem Standbein kreuzen.

### *Fersen- und Zehenspitzeinsatz:*

Die Schüler üben den Fersen- und Zehenspitzeinsatz, d. h. die Ferse wird auf einen großen Tritt gelegt und gedrückt, die Schuhspitze wird hinter oder unter einen Tritt verklemmt und gezogen.

## **Klettern – eine Bewegungsform für alle Sinne**

Der Wahrnehmungsraum beim Klettern ist groß. Das ständige Ringen um Gleichgewicht muss vielfältige Reize aufnehmen und verarbeiten. Über die Bewegungsmöglichkeiten entscheidet nicht allein das Auge. Wir fühlen Zug und Druck, Spannung und Entspannung, Rauigkeit und Reibung. Erst diese Bandbreite der Eindrücke ermöglicht uns immer wieder das Gleichgewicht zu finden.

### **Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmungen**

#### *Zeitlupenklettern:*

Die Boulderstrecke soll extrem langsam geklettert werden. Die Schüler sollen sich auf alle Kraftimpulse sowie An- und Entspannung konzentrieren.

#### *Bouldern mit Handschuhen:*

Der Tastsinn wird durch die Benutzung der Handschuhe eingeschränkt. Achten Sie darauf, dass beim Bouldern die Hüfte an die Wand kommt bzw. aktiv getreten wird.

#### *Klettern mit Schranken:*

Geklettert wird mit einer tief ins Gesicht gezogenen Schirmmütze, mit einem Tuch über einem bzw. beiden Augen. Dadurch erfolgt eine hohe Konzentration auf den Tastsinn. Variation: Mit geschlossenen Augen drei Griffe ertasten und anschließend mit geöffneten Augen wiederfinden.

#### *Zeitgenauigkeitsklettern:*

Wer schafft es, genau nach 30 Sekunden von der Boulderwand abzusteigen?

#### *Wegbeschreibung:*

Nach dem Klettern einer Route soll der Schüler seinem Partner die Form und Farbe der Griffe beschreiben.

#### *Klettern ohne Hörsinn:*

Geklettert wird mit Watte in den Ohren. Lassen Sie anschließend das Gefühl beim Klettern beschreiben.

## Kombinationsübungen

Der Körperschwerpunkt beim Klettern ist zwischen Händen und Füßen so auszubalancieren, dass die Haltearbeit der Arme möglichst gering und die Hubarbeit der Beine möglichst hoch ist. Hüfte dabei an die Wand! Die Bewegung beim Klettern kommt idealer Weise vorrangig aus den Beinen. Es heißt ja auch Bergsteigen und nicht Bergziehen. Man unterscheidet zwischen einer frontalen und einer seitlichen Kletterposition.

### *Klettern mit Erschwernissen:*

Geklettert werden kann mit einem Rucksack auf dem Rücken oder vor dem Oberkörper bzw. mit einem Luftballon unter dem T-Shirt oder zwischen den Knien.

### *Eindrehen:*

In der Richtung, in der weitergeklettert werden soll, wird der Fuß auf den Außenrist gesetzt. Dadurch befindet sich die Hüfte seitlich an der Wand, was den Körperschwerpunkt näher an die Wand verlagert.

### *Drehwurm:*

Beim Klettern wird sich um die Längsachse gedreht.

### *Froschstellung:*

Beide Füße stehen mit Innenrist an der Wand (Knie nach außen). Es wird nacheinander ein Punkt (Hand oder Fuß) gelöst und anschließend in der Bewegungsrichtung wieder aufgesetzt („Drei-Punkt-Technik“).

### *Abwerfen:*

Ein Partner klettert, der andere versucht ihn mit einem Softball zu treffen. Der kletternde Schüler weicht durch geschickte Veränderung der Körperpositionen den Abwürfen aus.

### *Seilpendel:*

Jeder bindet sich ein Seil um, dessen eines Ende herunterhängt und mit einem Gegenstand beschwert wird. Es darf erst weiter geklettert werden, wenn das Pendel den in der Bewegungsrichtung befindlichen Fuß berührt. (Das Pendel zeigt den Körperschwerpunkt an. Dieser sollte sich, sobald der hintere Fuß gelöst wird, über dem vorderen Fuß befinden.)

### *Seitenwechsel:*

Von beiden Seiten klettern zwei Schüler aufeinander zu und ohne die Wand zu verlassen, aneinander vorbei.

## Das „Spotten“

„Spotten“ ist eine Sicherungstechnik beim Bouldern. Der Sichernde steht unterhalb bzw. hinter dem Kletternden mit nach vorn-oben gestreckten Armen, um ihn beim Sturz abzufangen. Alle Gelenke sind gebeugt. Der Partner gibt Hilfestellung durch Zurufe bzw. beide Kletterpartner helfen sich in der Auswahl der Route und der gefundenen Lösung gegenseitig.

### Übungen zum Spotten:

#### *Abfangen:*

Das Abfangen des Kletterers soll aus geringen Höhen geübt werden. Zuerst mit akustischer Unterstützung, d. h. der Kletterer sagt an, wann er von der Wand fällt. Später muss ein Sturz ohne vorherige Ankündigung abgefangen werden. Es sollte immer eine gegenseitige Rückmeldung der beiden Kletterpartner erfolgen.

### Pausenspiele

Klettern sollte vor allem eins: Spaß machen. Damit dies so bleibt und Ihre Boulderwand auch nach dem Ansturm der ersten Tage ein Dauerbrenner wird, finden Sie auf den folgenden Seiten 12 lustig illustrierte Spielideen.

Kopieren und vergrößern Sie einfach eine Vorlage nach der anderen und hängen Sie diese neben Ihre Boulderwand; einige Tage später wird gewechselt. Wenn Sie dann noch regelmäßig die Routen umschrauben, wird so schnell keine Langeweile aufkommen.



Dieses Sichern heißt „Spotten“

## Hänsel und Gretel

Hier braucht man nicht nur Kraft und Geschicklichkeit, sondern auch Köpfchen! Prägt euch beim Klettern jeden Griff und jeden Tritt genau ein.

Der Erste versucht so weit zu kommen, wie es ihm aus der Erinnerung möglich ist, an den gleichen Griffen oder Tritten zurück zum Ausgangspunkt zu klettern.

Die Anderen merken sich den Umkehrpunkt und passen auf, dass auch die Griffe oder Tritte in der richtigen Reihenfolge für den Rückweg genommen werden. Gewonnen hat, wer den weitesten Boulderquergang hin und zurück schafft. Bei Gleichstand entscheidet die Zeit.



## Alle wie einer

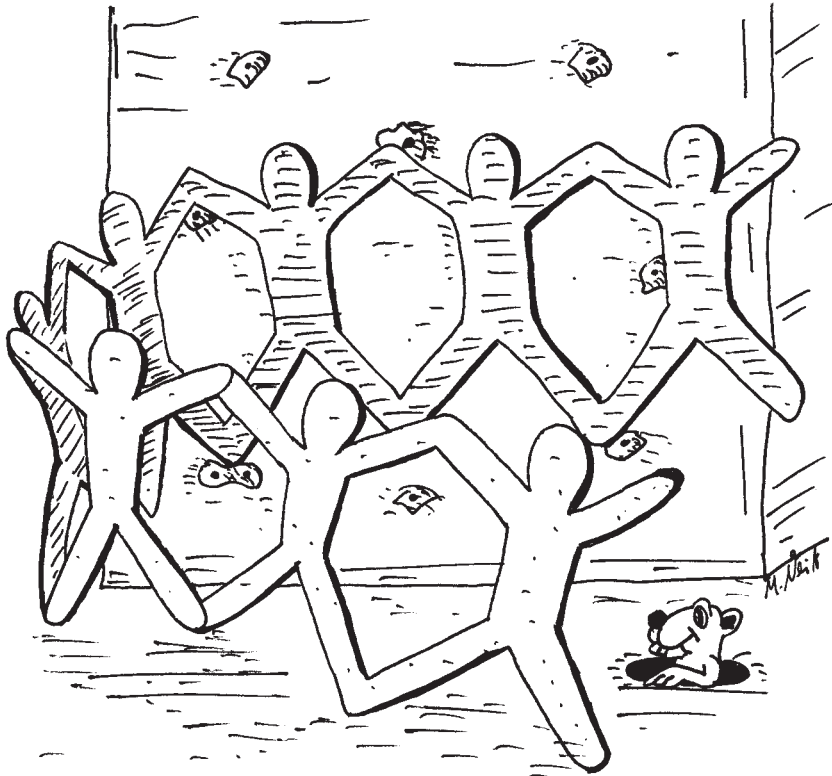
Einer klettert voraus und alle anderen versuchen, ihm zu folgen.

Wenn ihr es kniffliger mögt, dürfen die Nachkletterer nur die gleichen Tritte benutzen oder nur die gleichen Griffe.

Noch anspruchsvoller wird es, wenn ihr

beides, gleiche Griffe und gleich Tritte, benutzt.

Noch schwieriger wird es mit Handfassung: Das bedeutet, der Vordermann wird mit einer Hand am Handgelenk umfasst.

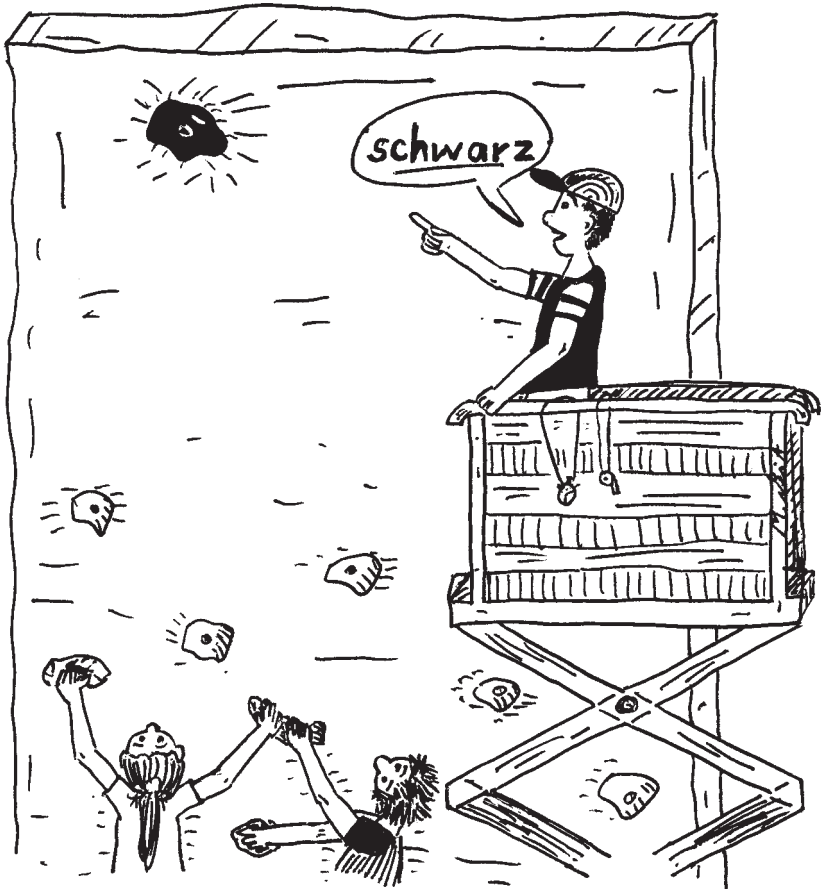


## Farbhasche

Alle klettern an der Boulderwand, bis auf den Ansager. Der Ansager ruft eine Farbe, die in den Griffen und Tritten vorkommt. Nun müssen alle schnellstmöglich an einen Griff oder Tritt dieser Farbe gelangen. Verloren hat derjenige, der zuletzt einen Griff oder Tritt dieser Farbe erwischt.

So wird's schwieriger: Der Ansager nennt wieder eine Farbe und dazu, ob diese für einen Griff oder Tritt gilt.

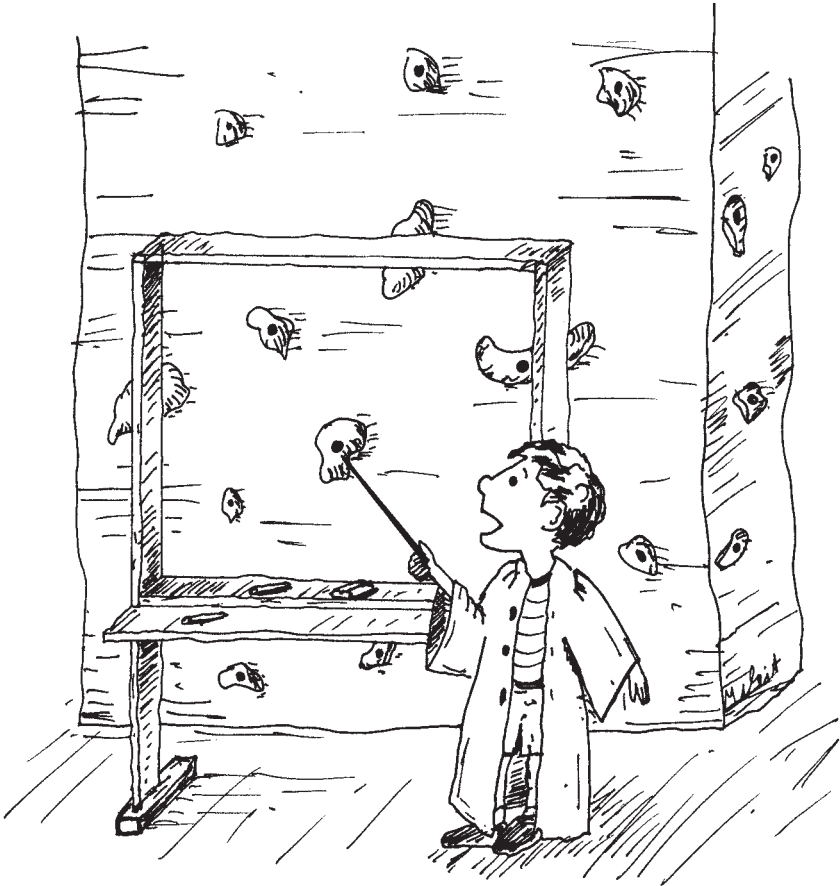
Noch schwieriger: Es wird angesagt, ob der Griff oder Tritt mit rechts oder links zu berühren ist. Beispiel: blauer - Griff - rechts



## Boulder-map

Ihr sollt zu zweit einen Boulder (mehrere Kletterzüge) erfinden, ausprobieren und klettern. Malt eure benutzten Griffe und Tritte so auf, dass andere euren Boulder mit dieser Skizze nachklettern können.

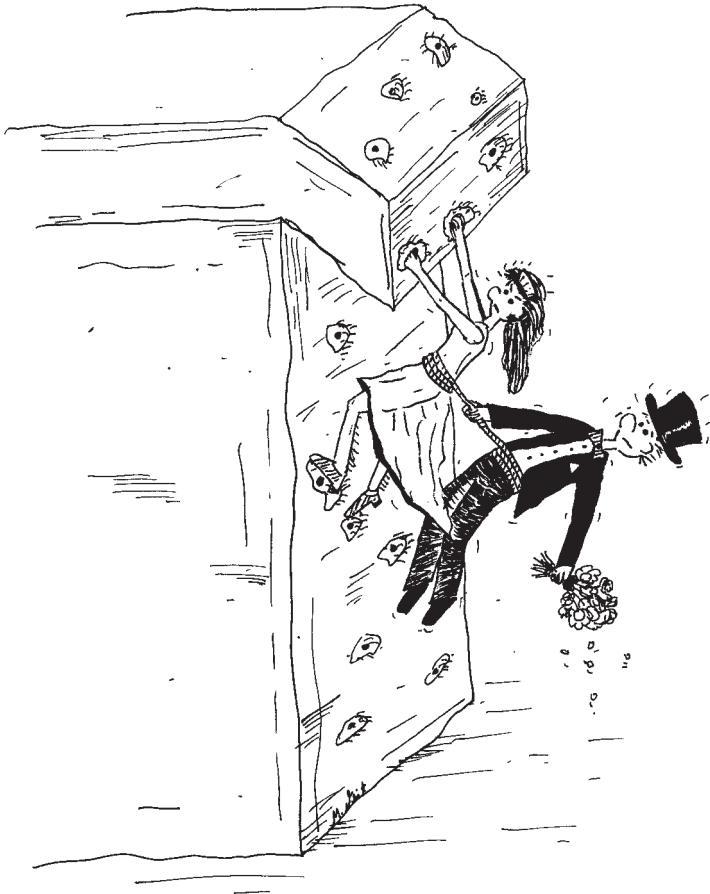
Versucht, mehrere Boulder zu erfinden und sie in einer Schwierigkeitsskala zu bewerten. Tauscht sie mit Freunden aus. Wer hat die schwersten und kompliziertesten Kletterzüge erfunden und geklettert?



## Verheiratet

Zwei von euch werden am Unterarm und Unterschenkel mit einem Seil/Tuch zusammengebunden. Sie sollen die Boulderwand möglichst schnell queren.

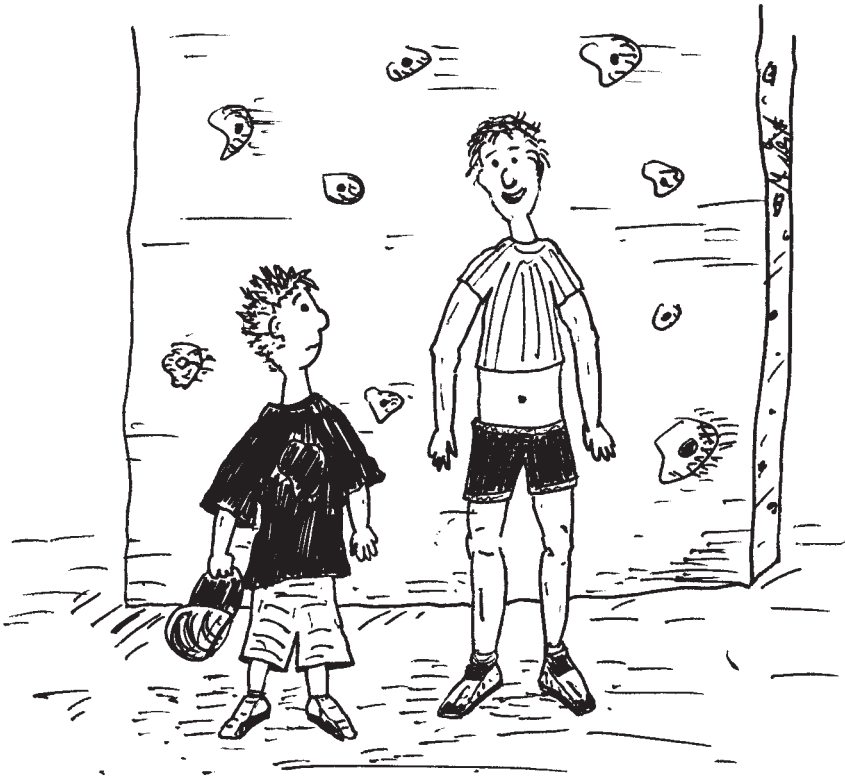
Gewonnen hat das schnellste Team.  
So wird's schwieriger: Der Zweite klettert mit verbundenen Augen.



## Klamottentausch

Der eine beginnt rechts und der andere links an der Boulderwand zu klettern. Am Treffpunkt tauscht ihr eure Pullover und klettert wieder zurück.

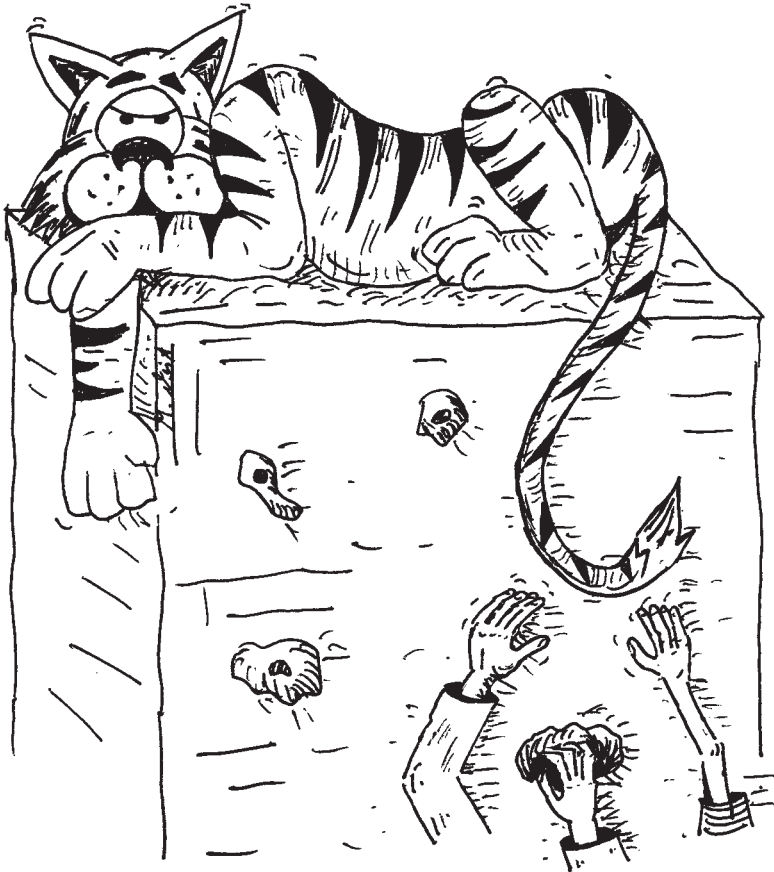
Deutlich schwerer wird es, wenn ihr versucht, eine übergroße Jogginghose zu tauschen. Garantiert bleibt bei dieser Übung kein Auge trocken!



## Schwänze fangen

Alle stecken sich ein Stück Strick in den Hosenbund und postieren sich anschließend an der Boulderwand. Versucht nun, den anderen den Strick während des Kletterns abzuziehen. Wer seinen Strick verliert, scheidet aus.

Gewonnen hat, wer zuletzt übrig bleibt. Mögliche Variante: bildet zwei Mannschaften, die gegeneinander spielen. Gewonnen hat das Team mit den meisten Stricken. Natürlich könnt ihr dieses Spiel auch einfach zu zweit spielen.



## Schwarzer Peter

Ein Spielleiter stoppt die Zeit, alle anderen klettern an der Boulderwand. Einer bekommt eine Wäscheklammer, die er möglichst unbemerkt einem andern anzwickelt. Verloren hat, wer nach einer

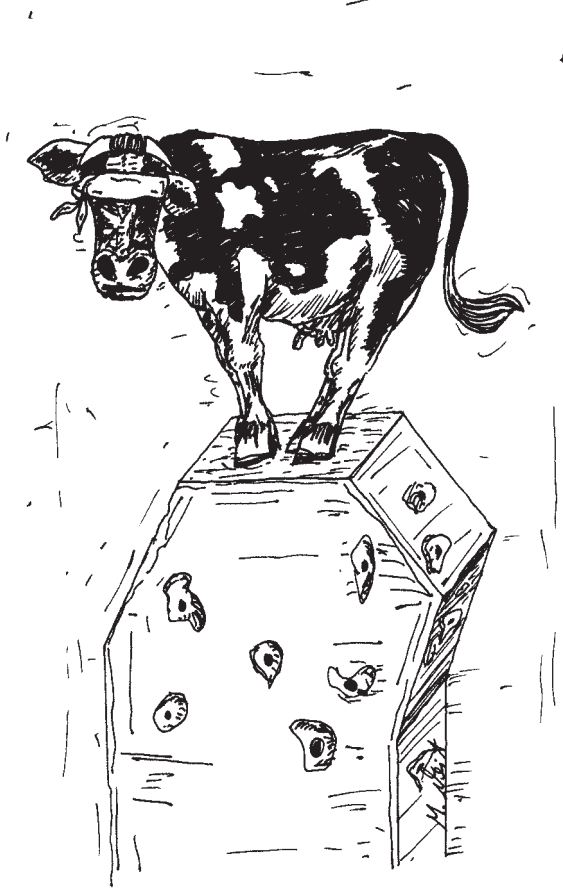
Minute die Wäscheklammer trägt. Eine lustige Variante dazu: Jeder bekommt eine Wäscheklammer. Verloren hat nach 3 Minuten der Spieler mit den meisten angehefteten Wäscheklammern.



## Blinde Kuh

Alle verteilen sich an der Boulderwand. Einem Spieler – der blinden Kuh – werden die Augen verbunden. Die „Blinde Kuh“ muss einen anderen berühren, der dann diese Rolle übernimmt.

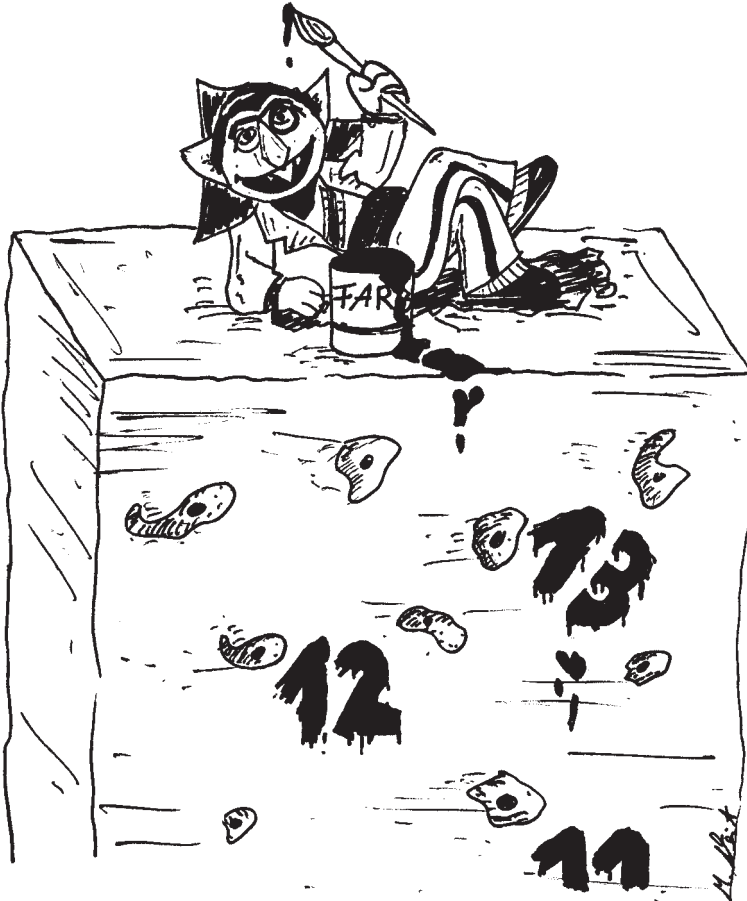
Oder probiert dies Variante. Berührt die „Blinde Kuh“ einen anderen, werden demjenigen ebenfalls die Augen verbunden. Wer zuletzt keine Binde trägt, hat gewonnen.



## Graf Zahl

Neben die Griffe und Tritte klebt ihr Zahlen von 1 bis 10, völlig durcheinander. Dann geht's los. Klettert den Zahlen hinterher und versucht sie mit der linken Hand zu berühren. Gewonnen hat, wer alle Zahlen erreicht, ohne abzusteigen.

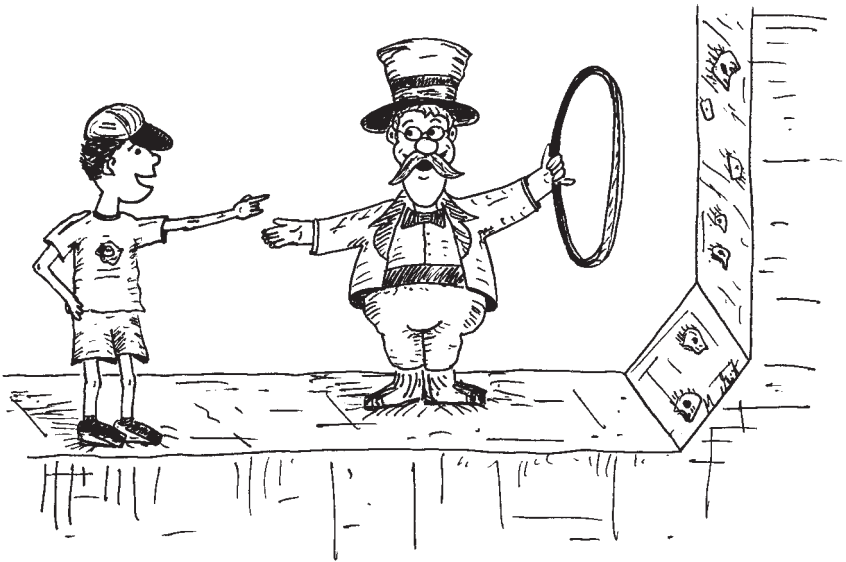
Probiert auch diese Varianten: Wer schafft es am schnellsten? Wer schafft es mit dem linken Fuß. Ist das zu leicht, versucht Zahlen addierend zu klettern. Wer klettert am schnellsten die Zahl 37?



## Give me the Ring

Bildet zwei bis drei Gruppen, die sich an der Boulderwand verteilen. Während die ganze Gruppe an der Wand hängt, muss jeder durch einen Reifen klettern, ohne abzustiegen. Dabei dürft ihr den Reifen nicht verlieren. Wer durchgestiegen ist, gibt den Reifen an den Nächsten weiter,

bis alle durch sind. Man darf sich gegenseitig beim Durchsteigen helfen. So wird's schwieriger: Lasst den Reifen erst von links nach rechts und dann zurückwandern und das ohne Hilfe beim Durchsteigen.



## Zeitlimit

Wer schafft es, möglichst genau 1 Minute zu klettern? Wer das beste Zeitgefühl hat, gewinnt.

Wer schafft es, in 2 Minuten eine bestimmte Kletterstrecke möglichst oft zu wiederholen?

