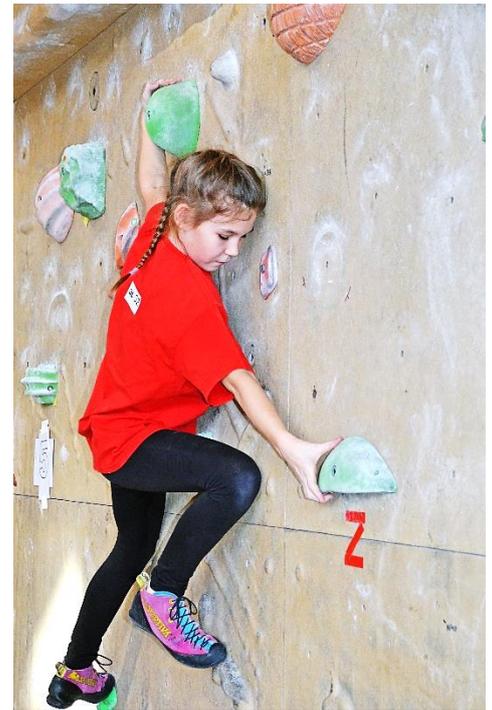


Begriffsklärung: Bouldern =

- spielerischer Einstieg ins Klettern
- Bewegungserfahrung
- Bewegungstraining
- Klettern in Absprunghöhe
(bis 1,7 m Fußhöhe „Low Events“
bzw. Wandhöhe 3 m ausreichend)

Erlässe und Rundschreiben:

- Sicherheits- und Risikomanagement in BSPO
- Umgang mit Risiken und Gewährleistung von Sicherheit
RS 16/2014

Was bringt Bouldern im Unterricht?

- ✓ Abwechslung!!!!
- ✓ Spaß!!!!
- ✓ mehr Sicherheit (vgl. Gitterleitern, Kletterstangen, Taue, Sprossenwände)
- ✓ Erfolgserlebnisse für alle Kinder
- ✓ Bewegungserfahrungen
- ✓ Bewegungsgefühl
- ✓ Koordination
- ✓ Gesundheit – Kräftigung

Was bringen Boulderspiele?

- ✓ „Sozialkompetenz“
- ✓ Partnerbezug
- ✓ Gruppenbezug

Wer darf Bouldern unterrichten?

- ✓ jeder geprüfte Sportlehrer, VS-Lehrer
- ✓ jeder Lehrer mit Ausbildung (PH)

Was braucht man zum Bouldern?

- ✓ Boulderwand (max. 3 m hoch, mind. 4 m breit, nur senkrecht – keine Überhänge, keine Strukturen), Alternativ: Sprossenwand adaptieren!
- ✓ Griffe (passende!) und einige Bouldertouren (Farbe!)
- ✓ Weichböden (Stöße überdecken!!!) im Sturzraum (seit 1,5m, rückwärts 2m)
- ✓ Turnmatte für die Randbereiche

Was brauchen die Kinder?

- ✓ Turn- oder Gymnastikschuhe

Was braucht der „Boulderlehrer“?

- ✓ Kletterspiele – ÖAV (www.alpenverein.at)
- ✓ natürlich eine „Stundenplanung“ (man sollte schon wissen, was man tut ...)
- ✓ farbige Klebebänder (Isolierband, Gewebepband, ...)
- ✓ Kluppen, Markierungsbänder, -leibchen, Sprungsnüre, Softbälle, Softtennisbälle, Textmarker, Notizblock, Zauberschnur, Gymnastikreifen, Turnstäbe, Kinderpuzzle, usw.
- ✓ kurze Griffschrauben
- ✓ event. Laschen für Zwischensicherungen (Sicherheitsbelehrung!!!)
- ✓ Seckskantschrauber (6 und 8 mm)

Boulderstunde – Spiel & Spaß

- Wer ist der Letzte? - Aufwärmen
- Kleiderwechsel
- Reifenklettern
- Griffe zählen/Tritte zählen
- Platzwechsel

Boulderstunde – Grundtechniken

- Krokodilfluss – Aufwärmen
- Indianerschleichen
- Affenklettern mit Schnur
- Piiip – Show
- Sparprogramm

Boulderstunde – Technik/fortgeschritten

- Zeichenstaffel – Aufwärmen
- Elimination
- Einarmig klettern
- Dirigent
- Trichterklettern

Boulderstunde – Ausdauer

- Schwanz ab – Aufwärmen
- Stille Post
- Überblocken
- Roboterklettern
- Abfaulen

Anmerkungen:

- ✓ Spielwiederholung mit **Richtungswechsel!** (Einseitigkeit)
- ✓ **Seitenwechsel** bei Staffeln (Benachteiligung einer Gruppe)
- ✓ Matten = Sturzraum, Nichtkletterer stehen oder sitzen nie auf den Matten

Spiel	Aufwärmen	Beschreibung	Bewegungs-			Maximalkraft	Ausdauer	Einzel	Partner	Gruppe
			Beobachtung	Planung	Wahrnehmung					
Krokodilfluss	A	Das andere Ufer erreichen, ohne in den Fluss zu fallen		x		x			x	x
Platzwechsel	A	Am Partner vorbeiklettern		x		x	x		x	
Wer ist der Letzte auf...?	A	Aufwärmübungen, Grifffarbe nennen	x	x	x		x			x
Stille Post	A	Gegenstände weitergeben	x				x			x
Kleiderwechsel	A	Leibchen tauschen		x			x		x	
Schwanz ab	A	Schleife aus dem Hosenbund ziehen		x			x		x	
Zeichenstaffel	A	Strichmännchen malen		x		x				x
Sparprogramm		Start-, Zielgriff. Wer schafft es mit den wenigsten Zügen	x	x		x		x	x	x
Abfaulen		Klettern bis zum Abstieg, Wiederholung		x			x	x		
Überblocken		Vor dem Zug Zielgriff 3x berühren		x	x	x		x	x	
Einarmig Klettern		Ein Arm am Rücken		x	x	x		x		
Trichterklettern		Mit Gummischnur Trichter spannen (Eindrehen)		x	x	x		x	x	x
Reifenklettern		Griffe nur innerhalb/außerhalb der Reifen		x			x	x	x	x
Indianerschleichen		Leises Ansteigen		x	x		x	x		x
Affenklettern		Schnur im Hosenbund	x	x	x		x	x		
Piip-Show		Präzises Ansteigen			x		x	x		
Roboterklettern		Gleichmäßiges Steigen und Greifen		x	x		x	x		
Dirigent		Züge vorgeben, mit Stock Griffe ansage		x			x		x	
Elimination		Abkleben von Griffen (wegdefinieren), Route wird immer schwieriger	x	x		x	x		x	x
Griffe/Tritte zählen		Partner zählt mit, Bewegungsumfang erfahren		x	x		x		x	

Sicher Bouldern

- ▶ Benützung auf **eigene Gefahr!**
- ▶ Der gesamte Boulderbereich muss mit entsprechenden Matten (1,5 m seitwärts, 2 m nach hinten, Stöße überdecken) abgesichert werden und frei von Gegenständen sein!
- ▶ Zum Klettern nur Griffe verwenden – keine Teile der Unterkonstruktion!
- ▶ Barfußklettern, Klettern nur mit Socken oder Klettern mit Straßenschuhen können wir aus hygienischen Gründen nicht erlauben!
- ▶ Vermeide die Sturzzonen unterhalb der kletternden Person!
- ▶ Nicht übereinander klettern und halte ausreichenden seitlichen Abstand!
- ▶ Beachte im Dachbereich die Möglichkeit eines Pendelsturzes!
- ▶ Bei schwierigen Zügen: Partnersicherung („Spotten“)

Klettern ohne Kletterwand

Alternative



Formen



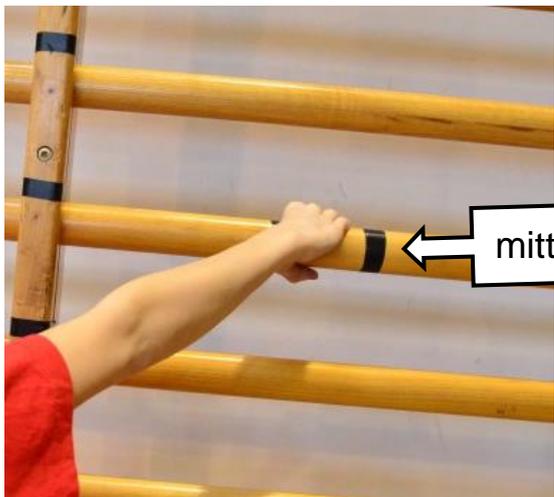
Aus der Sprossenwand wird eine Boulderwand:



- „Griffe“ mit farbigem Textilband markieren
- Boulder definieren mit gleicher Farbe
- Reepschnurschlingen als Haken
(Befestigungspunkte für Expressschlingen, Reifen, usw.)



Griffvarianten:



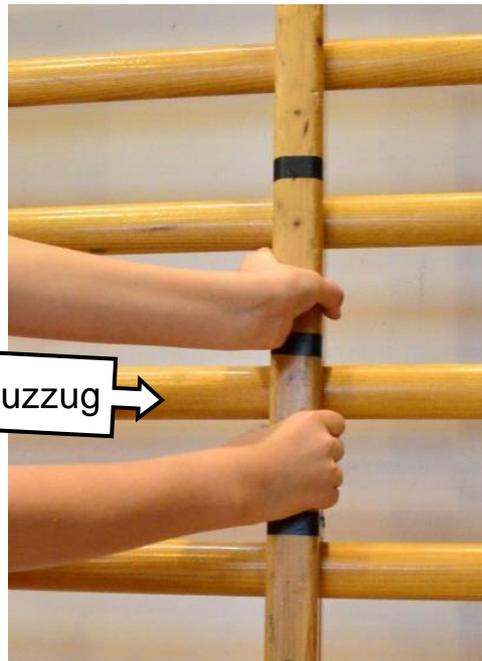
mittlerer Griff



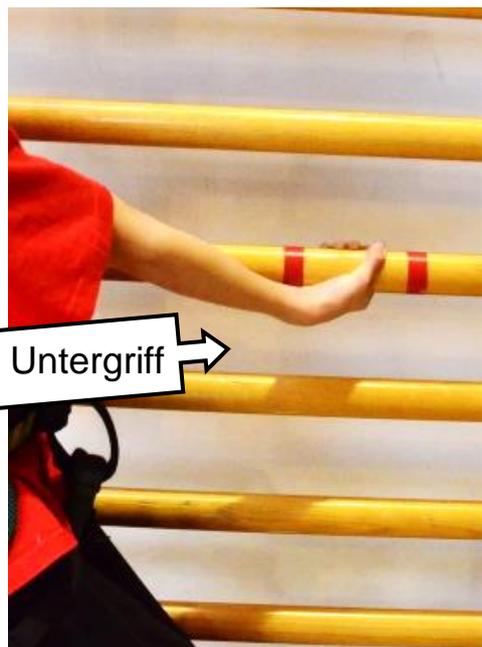
„Kessel“



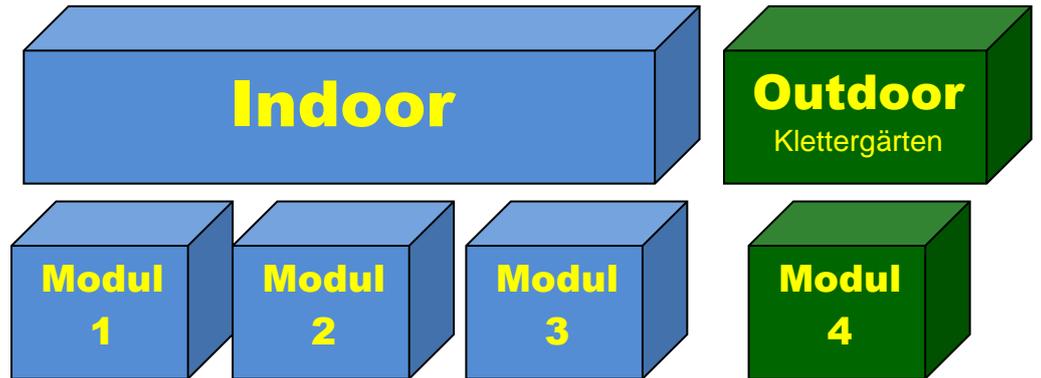
Zange



Kreuzzug



Untergriff



	Modul 1 Bouldern	Modul 2 Topropeklettern	Modul 3 Vorstieg- klettern
Wer?	Keine Vorkenntnisse <u>Basismodul</u>	Keine Kletterpraxis Erwerb von Kletterpraxis	Ausreichende Kletterpraxis
Was?	Bouldern als Spiel Bouldern als Training	Bouldern, Toprope- Klettern mit Kindern	Bouldern, Toprope, Vorstieg mit Kindern
Rahmen	Klassenstärke	ca. 15	Ca. 10
Funktion	„Turnlehrer“	Klettergruppen- begleiter	Kletter- gruppen leiter
Eigenkönnen	-	bis 5 im Toprope	5 und mehr im Vorstieg