

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bouldern spielerisch erlernen

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



I.A.30

Koordination und Kondition

Tritt- und griffsicher an der Wand – Bouldern spielerisch erlernen

Christian Gschott und Annelie Geige



Bouldern zählt zu einem Hand-Sportarten, die zunehmend von immer mehr Menschen praktiziert werden. Bouldern ist schnell zu erlernen und lässt die Wagnis-Liebe im Vordergrund für diese beliebte Sportart. Bouldern ist ein Material nur die Kletterwand und aufgeben der Lernenden Körperbeherrschung und Köpfe. Wenn es Zeit ist, kann das Leben von Bewegungskörpern auf dem Weg durch diese Kletterwand. Bouldern ist eine sportliche Aktivität, welche Energie und Spannung vermittelt, bei denen die SchülerInnen und Schüler prägende Erfahrungen des Kletterens erleben.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Alter: 5-10. Klasse

Dauer: 4 Doppelstunden

Kompetenzen: Förderung der Koordination, Verbesserung der Kondition und der Ausdauer, Leistung erlernen und reflektieren, sportbezogenes Handeln, kooperieren und selbsttätig

Theoretische Bereiche: Bouldern, Klettern, Sportarten, Beweglichkeit

Medien: Übungskarten, Spielanleitungen

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 (Trend-)Sportarten, 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 Köpfchen, 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 die Schülerinnen und Schüler grundlegende Techniken des Kletterns erlernen.

KOMPETENZPROFIL

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

Allgemeine Hinweise

Hintergrund

Der Begriff „Bouldern“ leitet sich vom englischen Wort „boulder“ ab, was im Deutschen „Felsblock“ oder „Felsbrocken“ bedeutet und frei als „Blöckeln“ übersetzt werden kann. Bouldern bezeichnet eine Teildisziplin des Klettersports, bei der in Absprunghöhe (drei bis vier Meter) und ohne Sicherung durch ein Seil geklettert wird. Im Zentrum steht das Lösen von Bewegungsproblemen, die in den kurzen Kletterpassagen („Boulder“) zwischen dem Start und dem Ziel auftreten (Krug, 2011). Bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio war Bouldern erstmals olympische Disziplin, kombiniert mit den Kletterdisziplinen Lead und Speed. Die (Trend-)Sportart Bouldern entwickelt sich zu einer weltweit anerkannten und verbreiteten Disziplin, die immer mehr Menschen begeistert. Die ursprüngliche Ausübung der Sportart Bouldern im Freien am Felsen wird heutzutage durch künstliche Indoor-Anlagen ersetzt oder ergänzt. Vor allem die jüngere Generation zieht es in Boulderhallen mit deren künstlichen Kletterwänden.

Für wen?

„Klettern ist eine Grundform menschlicher Bewegung und stellt ein elementares Bedürfnis in der kindlichen Entwicklung dar“ (Flecken & Heise-Flecken, 2008). Dieses natürliche Bedürfnis kann zur Bewegungsschulung im Sportunterricht genutzt werden und bietet als kreatives Element in der natürlichen Entwicklung der Lernenden viele Chancen und Möglichkeiten. Aus diesem Grund sollte die elementare Fertigkeit „Klettern“ mit Kindern und Jugendlichen auch im Sportunterricht geübt und gefördert werden. Durch die Offenheit des Kletterns und das Fehlen von festgelegten Bewegungsabläufen sind die Schülerinnen und Schüler frei, die für sie optimalen Bewegungen zum Lösen des Problems zu finden. Dadurch ist ein spielerisches und experimentelles Lernen möglich, das die Kreativität der Lernenden fördert und zur Erweiterung des Bewegungsrepertoires und der körpereigenen Wahrnehmung führt. Zudem leistet Bouldern einen Beitrag zur Gesundheitsförderung, denn durch die Aktivierung und Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, und insbesondere der Rumpfmuskulatur, kann eine gesunde Haltung gefördert werden.

Basics

Die Aufgabe beim Bouldern in künstlichen Anlagen ist meist, eine Route/Boulder erfolgreich zu klettern, d. h. bei dem oder den markierten Startgriff/en mit beiden Händen anzufangen, bis zum Top (Zielgriff) zu klettern und diesen kontrolliert (mindestens für drei Sekunden) zu halten. Die Start- und Zielpunkte sind in den meisten Boulderhallen gekennzeichnet.

Im Unterschied zum Seilklettern bestehen die Routen häufig aus nur wenigen, dafür aber schwierigen Einzelzügen, die nach einem Sturz direkt wieder versucht werden können, was potenziell zu einer hohen Bewegungsintensität führt. Weitere Vorteile beim Bouldern liegen in der Überschaubarkeit sowie in einer schnellen und direkten Hilfestellung und Korrektur.

Beim Bouldern können neben dem Training der koordinativen (Gleichgewicht usw.) und konditionellen (Kraft usw.) Fähigkeiten die Kreativität und die Eigenständigkeit, das Vertrauen in sich selbst und die Entscheidungsfähigkeit der Lernenden gefördert werden. Typisch für Bouldern ist, dass mehrere Versuche benötigt werden, um nach oben zu gelangen, aber auch unterschiedlichste Lösungen möglich sind, um den Zielgriff zu erreichen.

In schulischen Einrichtungen kann das Klettern als Bestandteil der Bewegungs- und Gesundheits-erziehung angeboten werden, und somit den Schülerinnen und Schülern neue Lernwege und -chancen eröffnen (Klein & Schunk, 2005). Das Bouldern ist besonders wegen des geringen Aufwands ge-

eignet, da keine komplizierte Seil- und Sicherungstechnik erlernt werden muss. Bouldern erfordert laut Winter (2010):

- keine speziellen motorischen und psychischen Voraussetzungen,
- keine besondere Ausrüstung und Kleidung,
- keine besondere Qualifikation des pädagogischen Personals.

Sicherheitsaspekte

Trotz der meist geringen Höhe beim Bouldern, darf der Sicherheitsaspekt nicht unterschätzt werden. Zu diesem zählen vor allem das Abklettern sowie das Trainieren vom sicheren Abspringen und Stürzen. Letzteres sollte unter erleichterten Bedingungen durchgeführt werden, sodass die Schülerinnen und Schüler sowohl das richtige Landen und Fallen lernen als auch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in die Sicherheit der Matten entwickeln können (Winter, 2010).

Bei der Landung sollte darauf geachtet werden, dass diese mit beiden Beinen abgefedert und ggf. der Schwung durch ein Abrollen nach hinten umgeleitet wird. Ebenso wichtig ist eine ausreichende allgemeine Erwärmung, die das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Durchblutung der Muskulatur anregt. Ein weiterer wichtiger Sicherheitsaspekt beim Bouldern ist das „Spotten“. Anders als häufig angenommen, wird beim Bouldern nicht vollständig ungesichert geklettert, sondern der Kletternde durch Hilfestellung von einem Partner am Boden vor ungünstigen Landungen geschützt. Dazu greift der Spotter den Stürzenden nah am Körperschwerpunkt und beeinflusst so die Sturzrichtung, um insbesondere Stürze auf den Kopf zu verhindern (Krug, 2011).

Um ein gefahrenloses Klettern an der Boulderwand zu unterstützen, sollten folgende Regeln beachtet werden (Kohl et al., 2012):

- Schmuck ablegen und Haare zusammenbinden.
- Nicht übereinander klettern.
- Nicht über eine bestimmte Höhe hinaus klettern.
- Nicht abspringen, sondern abklettern.
- Finger nicht in Bohrlöcher oder Hakenösen stecken.
- Nicht unmittelbar unterhalb der Boulder- oder Kletterwand stehen, wenn gerade geklettert wird.

Praktische Tipps

- Bei der Durchführung der Unterrichtsstunden zum Bouldern muss von der Lehrkraft zuvor geprüft werden, welche Klettermöglichkeiten zur Verfügung stehen. Etliche Schulen besitzen mittlerweile eine Boulder- oder Kletterwand in der Sporthalle oder auf dem Schulgelände bzw. haben Zugang zu einer. Wenn dies nicht der Fall ist, kann eine benachbarte Boulder- oder Kletterhalle aufgesucht werden, was aber mit zusätzlichen Fahrt- und Eintrittskosten verbunden ist. Ansonsten wird für das Klettern wenig Material benötigt. Niedersprungmatten sind jedoch zwingend notwendig.
- Eine mögliche Schwierigkeit ist die Klassengröße: Bei einer großen Anzahl an Kindern ist es für die Lehrkraft schwierig, beim Bouldern und Klettern den Überblick zu behalten. Eine Empfehlung für die Gruppengröße liegt beim Bouldern im Verhältnis 1 : 12 (Winter, 2004). Bei einer größeren Anzahl an Schülerinnen und Schülern ist es sinnvoll, neben einer ausreichend großen Kletterfläche eine zusätzliche Aufsichtsperson heranzuziehen, um einen guten Betreuungsschlüssel zu gewährleisten. Zu Beginn der Unterrichtseinheit muss die Lehrkraft gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern klären, welche Risiken beim Bouldern bestehen. Die

einzelnen Punkte können auf einem Flipchart, Whiteboard oder einer Tafel gesammelt und die entsprechenden Sicherheitsregeln besprochen werden.

- Vor jedem Klettern sollten sich die Kinder aufwärmen. Dies kann durch erste kletterspezifische Spiele oder durch ein allgemeines Aufwärmen erfolgen (z. B. Einlaufen oder Seilspringen). Es sollte auch immer eine Dehnphase bzw. Mobilisierung stattfinden (Armkreisen, Rumpfbeugen usw.). Die Spiele und Übungen sollten an das Alter und Leistungsniveau der Lernenden angepasst werden und Differenzierungen beinhalten, damit es zu keiner Über- oder Unterforderung kommt.
- Generell sollen erste Grundfertigkeiten verinnerlicht werden, indem die Kinder waagrecht in geringen Höhen klettern sowie Fallübungen (mit Spotten) und Gleichgewichtsübungen durchführen. Außerdem sollten die Schülerinnen und Schüler grundlegende Tritt- und Grifftechniken kennenlernen (siehe **M 4** und **M 5**). Die Herausforderung besteht darin, das Techniktraining für die Lernenden spielorientiert und kindgemäß zu gestalten, damit keine Eintönigkeit und Langeweile entsteht.
- Bouldern ist für den Schulsport leichter als Seilklettern umsetzbar, da keine gesonderte Aus- bzw. Fortbildung der Lehrkraft vonnöten ist. Selbstverständlich muss die Lehrkraft aber ihre Aufsichts- und Sorgfaltspflicht einhalten (Stabilität der Boulderwand, Absicherung durch Matten, Gesundheit der Kinder).

Hinweis: Mit verschiedenfarbigen Klebebändern kann eine Sprossenwand zu einer Boulderwand umfunktioniert werden.

Mediathek

- ▶ **Flecken, G. und Heise-Flecken, D.:** Klettern in der Halle (2. Aufl.). Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2008.
- ▶ **Hofmann, A.:** Besser Bouldern: Grundlagen & Expertentipps. tmms-Verlag, Hergensweiler 2007.
- ▶ **Klein, P. und Schunk, E.:** Klettern. Koordinativ-orientierte Sportarten (Band 14). Hofmann Verlag, Schorndorf 2005.
- ▶ **Kohl, B., Gauster, H. und Schieder, E.:** Alpenverein-Kletterspiele: 105 Bausteine für bunte Kletterstunden. Österreichischer Alpenverein, Innsbruck 2012. Aus diesem Buch sind die Kletterspiele bei M 7 entnommen.
- ▶ **Krug, G.:** Die 4. Dimension: Kletter- und Boulderlehrbuch, das Bewegungsbuch. Geoquest-Verlag, Halle 2011.
- ▶ **Winter, S.:** Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen (2. Aufl.). BLV Verlag, Hamburg 2004.
- ▶ **ebd.:** Richtig Klettern (3. Aufl.). BLV Verlag, Hamburg 2010.
- ▶ <https://raabe.click/sp-Sportklettern-Indoor> [letzter Abruf am 20.01.2023]

Hier findet sich ein Skript zur Kletterausbildung von Christian Strobl als PDF-Datei.

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, Springseile, 1 Kletterseil, Bonbons, 1 Leibchen pro Team, ggf. 1 Pfeife, 1 Stoppuhr, 1 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, Klebestreifen

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: Bouldern in Staffelform

M 7 **Kletterspiele**

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

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Kennenlernen der Boulder-Regeln und erste spielerische Übungen

Einführung (M 1)

Die Lehrkraft stellt den groben Verlauf der Einheit vor. Es werden die Sicherheitsregeln beim Bouldern (M 1) besprochen und die SuS zu deren Einhaltung aufgefordert. Danach werden die Vorkenntnisse der SuS zum Klettern bzw. Bouldern abgefragt.

Hinweis: Es sollte die Schulung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten herausgearbeitet werden, da diese eine wichtige Grundlage für das sportliche Handeln sowie für das motorische Lernen sind.

Aufwärmen

Erste-Hilfe-Spiel

Es werden 3–4 Turnmatten (= Krankenhäuser) in der Halle ausgelegt. Dann wird ein Kind als Fänger (= Mofafahrer) bestimmt. Die übrigen SuS (= Fußgänger) bewegen sich frei im Raum. Der Fänger versucht, möglichst viele Fußgänger zu ticken. Wer getickt wurde, muss sich in Rückenlage auf den Boden legen. Zwei bis vier SuS pro „verletzte“ Person eilen zu Hilfe, tragen diese an Armen und Beinen zu einer Matte und legen sie dort ab.

Hinweise:

- Die „Sanitäter“ sind während des Krankentransports für den Mofafahrer tabu. Im Krankenhaus angekommen, können die Verletzten wieder am Spiel teilnehmen.
- Die SuS sollen beim Tragen vorsichtig miteinander umgehen.

Variationen:

- Es können zwei oder mehrere Fänger bestimmt werden.
- Die Verletzten gehen selbstständig ins Krankenhaus und erledigen dort eine Aufgabe (z. B. 5 Hockstrecksprünge, 5 Liegestütze o. Ä.).

Hauptteil

Springen, Fallen, Spotten (M 2)

Die Lehrkraft erklärt das Spotten. Die SuS gehen in Kleingruppen zusammen und führen Übungen zum Springen, Fallen und Spotten durch. Hier geht es um Aufmerksamkeitsregulation, Miteinander, Vertrauen, Selbstwert und Abbau von Ängsten.

Erste Übungen zum Klettern (M 3)

Die SuS bleiben in ihren Gruppen und führen erste spielerische Übungen zum Klettern durch. Das Hauptaugenmerk liegt auf den ersten Klettertechniken wie Greifen und Treten.

Ausklang

Kleiderwechsel-Staffel

Die Gruppe wird in zwei gleich große Teams eingeteilt. Jedes Team erhält ein Leibchen und stellt sich hinter seinem Starthütchen an der linken bzw. rechten Seite der Kletterwand auf. Die Mitte der Kletterwand wird im Vorfeld markiert. Auf ein Signal der Lehrkraft hin zieht das erste Teammitglied das Leibchen an, klettert bis zur Mitte der Kletterwand und springt dann sicher ab. Danach läuft es zu seinem Team zurück und übergibt das Leibchen an den Nächsten. Das schnellste Team gewinnt

und erhält einen Punkt. Es sollten mehrere Durchgänge absolviert werden. Welches Team hat am Ende die meisten Punkte gesammelt?

Variation: Die Kleiderwechsel-Staffel kann mit mehreren Kleidungsstücken durchgeführt werden.

Reflexion

- Hat euch das Herunterspringen Überwindung gekostet?
- Wie fühlt es sich an, aus einer gewissen Höhe zu fallen?
- Wie hat sich das Spotten und Gespottet-Werden angefühlt?
- Fühlt ihr euch jetzt sicherer beim Klettern?

Doppelstunde 2: Erlernen der Grundtechniken Greifen und Treten

Einführung (M 4 und M 5)

Die Lehrkraft spricht mit den SuS über deren Eindrücke aus der ersten Kletterstunde. In dieser Unterrichtsstunde sollen die Klettertechniken Greifen und Treten explizit geschult werden. Die Lehrkraft verdeutlicht zu Beginn einige grundlegende Griffarten (**M 4**) und den Frontaltritt (**M 5**).

Aufwärmen

Atomspiel

In der Halle werden mehrere Turnmatten ausgelegt. Die SuS (= Atome) bewegen sich frei durch den Raum. Auf ein Signal der Lehrkraft hin stoppen die SuS. Die Lehrkraft nennt eine Anzahl von Atomen. Die SuS sollen sich möglichst schnell in dieser Anzahl in Handfassung auf einer Matte zusammensuchen.

Hinweise:

- Wenn Kinder übrigbleiben, absolvieren sie so viele Hampelmänner, wie Atome aufgerufen wurden.
- Da es sich hierbei um ein Spiel mit Körperkontakt handelt, sollten die Kinder vorsichtig miteinander umgehen.

Variationen:

- Die Fortbewegungsart wird variiert (z. B. Rückwärts-, Hopselauf usw.).
- Die Lehrkraft nennt zuerst die Anzahl der SuS, dann die Anzahl der Hände und anschließend die Anzahl der Füße, die die Turnmatte berühren dürfen.
- Die SuS sollen nach Nennung der Anzahl der Atome Zahlen oder Formen darstellen.

Hauptteil

Klettertechniken Greifen und Treten (M 4 und M 5)

Die SuS gehen in Kleingruppen zusammen und führen Übungen zu den verschiedenen Greif- und Trittmöglichkeiten durch.

Ausklang

Ordnung muss sein

Die SuS versammeln sich vor der Kletterwand. Die SuS sollen sich auf Anweisung der Lehrkraft an der Kletterwand sortieren (z. B. nach Körper- oder Schuhgröße, nach Geburtsdatum usw.).

Hinweis: Die SuS klettern aneinander vorbei. Sie dürfen nicht übereinander klettern (Verletzungsgefahr)!

Variation: Es können kleine Teams gegeneinander antreten und die Zeit gestoppt werden. Das schnellste Team gewinnt.

Reflexion

- Was ist euch aufgefallen? Welche Eindrücke zum Greifen und Treten habt ihr gemacht?
- Welche Grifftechnik und Fußstellung habt ihr am häufigsten genutzt?

Doppelstunde 3: Vertiefen der Grundtechniken**Einführung**

Die Lehrkraft spricht mit den SuS über die erlernten Klettertechniken Greifen und Treten aus der letzten Kletterstunde. In dieser Unterrichtsstunde werden die Griff- und Tritttechniken auf spielerische Weise vertieft.

Aufwärmen**Feuer – Wasser – Sturm**

Die SuS bewegen sich frei durch die Halle. Auf die Kommandos durch die Lehrkraft hin führen die SuS Bewegungsaufgaben aus: Feuer = 5 Liegestütze, Wasser = 5 Hocksprünge, Sturm = 5 Hampelmänner. Es sollten mehrere Durchgänge gespielt werden.

Variation: Das Spiel kann an der Kletterwand durchgeführt werden (Feuer = rote Griffe, Wasser = blaue Griffe, Sturm = beliebig).

Hauptteil**Klettertechniken verbessern (M 6)**

Die SuS gehen in Kleingruppen zusammen und führen Kletterübungen („Handicap-Boulder“ und „Boulder-Twister“) durch. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Vertiefung des Greifens, Haltens, Ziehens, Treten und Steigens. Zudem werden die Sinne geschult.

Ausklang**Stadt – Land – Fluss**

Die SuS werden in mehrere gleich große Teams eingeteilt. Die Teams stellen sich hinter je einem Starthütchen vor der Kletterwand auf. An der Kletterwand befinden sich pro Team ein Stadt-Land-Fluss-Blatt auf einem Klemmbrett (in ca. 2–3 Metern Höhe). Das jeweils kletternde Kind führt einen Stift bei sich, der dann an das nächste Kind weitergegeben wird. Das Spiel beginnt, wenn die Lehrkraft einen Buchstaben laut nennt. Nun laufen die jeweils ersten Teammitglieder zur Kletterwand, klettern zu ihrem Blatt und füllen dort das erste Feld aus. Dann klettern sie ab und übergeben den Stift an das nächste Kind. Dieses wiederholt den Vorgang usw. Das Team, das zuerst alle Felder (Stadt, Land, Fluss, Beruf, Sportlerin usw.) ausgefüllt hat, ruft „Stopp“. Daraufhin müssen alle Teams ihre Aktivitäten beenden. Danach beginnt das Spiel mit einem neuen Buchstaben. Am Spielende werden Punkte wie beim gängigen Stadt-Land-Fluss-Spiel vergeben.

Reflexion

- Was ist euch leicht-/schwergefallen?
- Glaubt ihr, dass das heute erlernte Wissen eure Leistung verbessern kann/wird?

Doppelstunde 4: Bouldern in Staffelform

Aufwärmen

Scrabble-Staffel

Die SuS werden in zwei gleich große Teams eingeteilt. Die Teams stellen sich hinter je einem Starthütchen an der linken bzw. rechten Seite der Kletterwand auf. In der Mitte der Kletterwand befindet sich ein Säckchen mit Buchstaben aus einem Scrabble Spiel. Auf ein Signal der Lehrkraft hin klettern die jeweils ersten Teammitglieder bis zur Mitte der Kletterwand, nehmen einen Buchstaben aus dem Säckchen, springen dann sicher ab und laufen zu ihren Teams zurück. Nun startet das nächste Kind usw. Nach einer bestimmten Zeit (z. B. 5 Minuten) endet das Spiel. Danach haben die Teams eine weitere Zeit (z. B. 3 Minuten) zur Verfügung, um aus den Buchstaben möglichst viele Wörter zu bilden. Das Team mit den meisten Punkten (wie beim regulären Scrabble-Spiel) gewinnt.

Hauptteil

Kletterspiele (M 7)

Die SuS bleiben in ihren Teams und führen die Kletterspiele bei M 7 („Boulder-Takeshi“ und „Elimination“) durch.

Ausklang

Reflexion

- Wie war die Unterrichtseinheit für euch?
- Was war/ist euch beim Bouldern besonders wichtig?
- Seid ihr motiviert, auch in eurer Freizeit zu bouldern/klettern?

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bouldern spielerisch erlernen

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



I.A.30

Koordination und Kondition

Tritt- und griffsicher an der Wand – Bouldern spielerisch erlernen

Christian Gschott und Annelie Geige



Bouldern zählt zu einem Hand Sportarten, die zunehmend von immer mehr Menschen praktiziert werden. Bouldern ist schnell zu erlernen und lässt sich überall im Freizeitsport für diese beliebige Sportart braucht es an Material nur eine Kletterwand und aufsteigen der Lernenden Körperbeherrschung und Können, wenn es Zielsetzen und das Lösen von Bewegungsaufgaben auf dem Weg durch diese Kletterwege. Bouldern ist eine sportliche Aktivität, welche Energie und Spannung vermittelt, bei denen die Schülerinnen und Schüler grundlegende Techniken des Kletterens erlernen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Alter: 5-10. Klasse

Dauer: 4 Doppelstunden

Kompetenzen: Förderung der Koordination, Verbesserung der Kondition und der

Stärke, Leistung erlernen und verbessern, sportbezogenes

Wissen, kooperieren und arbeiten

Theoretische Bereiche: Bouldern, Klettern, Koordination, Beweglichkeit

Methoden: Übungsaufgaben, Spielaktionen