

# Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern – Warm up: Stafette mit Barren

Während dieser Übung klettern die Schülerinnen und Schüler unterhalb der Barren wie einem Dach.

Die Schülerinnen und Schüler legen 5-10m im Vierfüssler-Gang zurück, klettern unterhalb der nahe nebeneinander aufgestellten Barren durch (mit den Füssen voran ist es schwieriger), laufen zur Kletterwand, klettern die Wand hoch und berühren mit einem Fuss den Farbpunkt.

Nun klettern sie wieder hinunter und sprinten zur Übergabe, wo sie per Handschlag die nächsten SuS auf die Runde schicken.

Siehe auch Übung: [Konventionelle Geräte: Barren](#)

---

Quelle: Markus Kümin, Sport- und Englischlehrer an der Kantonsschule Frauenfeld, Projektleiter climbingiscool.ch beim SVSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**