

# Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern: Challenge – Handicap-Klettern

Diese Übung ist besonders anspruchsvoll, weil die Bewegungsfreiheit beim Klettern durch Zusatzaufgaben eingeschränkt wird.

Die Schülerinnen und Schüler müssen, von A nach B kletternd Gegenstände transportieren oder balancieren:

- einen Tennis-, Volley-, Basket-, Medizinball  
einen Bierdeckel oder Frisbee auf dem Kopf  
einen Plastikbecher auf einem Tablett

**Bemerkung:** Voraussetzung sind viele und gute Griffe/Tritte

**Material:** Verschiedene Bälle, flache Gegenstände wie z.B. Frisbees oder Bierdeckel, ein Tablett mit Plastikbechern

---

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**