

# Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern – Wetteifern: Team-Boulder

Ein Team von SuS klettert während einer bestimmten Zeit einen Boulder so oft wie möglich und addiert am Schluss die Kletterzüge aller Teammitglieder.

<https://youtu.be/npw9sxS046w>

## Wettkampfbestimmungen

- Es wird in Teams von 3 bis 5 SuS geklettert.
- Es gilt, einen Boulder während 5 Minuten so oft wie möglich zu klettern.
- Jeder Versuch muss beim Startgriff begonnen werden.
- Die nächste Person darf starten, sobald die vorhergehende Person eine Markierung berührt hat (z. B. einen Farbpunkt oder einen Farbbändel).
- Der Schlussgriff muss mit beiden Händen 2 Sekunden lang gehalten werden. Dann gilt der Boulder als geklettert.
- Wer vor dem Schlussgriff stürzt, merkt sich die Nummer des zuletzt gehaltenen Griffes.
- Nach 5 Minuten wird abgepfiffen und es zählt wiederum der zuletzt gehaltene Griff.
- Die Mitglieder des Teams zählen alle von ihnen gekletterten Züge zusammen und tragen das Resultat in die Tabelle ein.
- Nach einer kurzen Pause wird zum nächsten Boulder gewechselt und das Ganze beginnt von vorne.

## Variationen

- Ohne laufende Uhr: Welches Team hat zuerst eine bestimmte Anzahl Züge geklettert (im Schnitt ca. 50 pro Person)?
- Bei 2–3 Personen: Die nächste Person startet erst dann, wenn die vordere Person nicht mehr weiter kommt oder den Schlussgriff erreicht hat.
- Falls wenig Platz zur Verfügung steht, kann zuerst gerade hoch und dann schräg abwärts geklettert werden. Wenn die vordere Person den höchsten Punkt erreicht hat, darf die nächste Person starten.

## Vorbereitungsarbeiten

- Pro Boulder ca. 4 m Wandbreite einberechnen.
- Die Boulder definieren: 10–15 Griffe pro Boulder. Nur Seitwärts-Züge! Die Schwierigkeit der Züge darf gegen Schluss etwas zunehmen.
- Die Griffe der Boulder nummerieren (Tapestreifen beschriften).
- Markierungen für die Startintervalle aufhängen.
- Tabelle für das Eintragen der Resultate vorbereiten.

## Methodisch-didaktische Hinweise

- Ein Pluspunkt dieser Wettkampfform ist, dass weniger gute SuS ähnlich viel zum Klettern kommen, wie die starken SuS. Sie kommen zwar weniger weit und stürzen vielleicht schon beim fünften oder sechsten Zug. Weil sie aber sogleich wieder einsteigen dürfen, kommen sie auf ähnlich viel Kletterzeit, wie diejenigen, die jeweils den ganzen Boulder klettern.
- Dadurch, dass die SuS denselben Boulder mehrmals klettern, werden die Bewegungen von Mal zu Mal präziser und flüssiger und damit ökonomischer, auch wenn die Ermüdung insgesamt zunimmt.

---

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**