

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

Bei dieser Wettkampfform klettern die SuS eine bestimmte Anzahl Boulder. Die Griffe der Boulder sind nummeriert (z. B. von 1–5). Für das Resultat zählt der Griff, der zuletzt gehalten wurde. Im Idealfall ist dies der Topgriff. Wer am Schluss am meisten Punkte hat, gewinnt.

<https://youtu.be/fQ-ikKPCgoE>

## Wettkampfbestimmungen

- Die Boulder müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge geklettert werden.
- Für jeden Boulder haben die SuS 2 Minuten Zeit.
- Während dieser Zeit dürfen sie den Boulder so oft klettern, wie sie wollen. Einzige Bedingung ist, dass sie immer wieder beim Startgriff beginnen.
- Ein Versuch beginnt, wenn beide Hände am Startgriff und beide Füße an der Wand sind.
- Es dürfen nur die mit einem Tape (oder einer anderen Markierung) bezeichneten Griffe gehalten werden. Die Tritte sind nicht definiert und deshalb frei wählbar.
- Jeder gehaltene Griff ergibt einen Punkt. Wenn der Griff nur flüchtig berührt wurde, zählt der Punkt nicht.
- Der Schlussgriff muss mit beiden Händen 2 Sekunden lang gehalten werden. Wer den Schlussgriff erreicht, erhält die Maximalpunktzahl.
- Nach 2 Minuten ertönt ein Signal: Die SuS gehen zuerst zur Wandtafel, wo sie ihr Resultat eintragen und dann zum nächsten Boulder, wo sie hinten anstehen.

## Vorbereitungsarbeiten

- Die Boulder definieren: 5–8 Griffe pro Boulder. Aus Platzgründen eher gerade hoch! Die Schwierigkeit der Züge darf gegen Schluss etwas zunehmen.
- Die Griffe der Boulder nummerieren (Tapestreifen beschriften): Der Topgriff erhält die Nummer 5. Bei schweren Bouldern können zur Vereinfachung Zusatzgriffe definiert und mit einem farbigen Punkt gekennzeichnet werden (insbesondere für Schülerinnen oder schwächere Schüler).
- Die einzelnen Boulder gross anschreiben (z.B. I–VIII).
- Hinter jedem Boulder eine Langbank hinstellen, wo die SuS auf ihren nächsten Einsatz warten können.
- Intervall-Timer für das Wechselsignal einstellen.
- Tabelle für das Eintragen der Resultate vorbereiten.

## Methodisch-didaktische Hinweise

- Es ist möglich, dass am Schluss mehrere SuS die gleiche Punktzahl haben. Auf diesen Fall sollte man mit einem «Finalboulder» vorbereitet sein.
- Dieser Wettkampf ist organisatorisch einfach durchführbar und kann problemlos während einer Doppellektion durchgeführt werden (vorausgesetzt natürlich, dass alles schon

vorbereitet und aufgestellt ist).

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**