

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern – Einstieg leicht gemacht

Das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe ist eine Disziplin des Sportkletterns. Das sogenannte Bouldern eignet sich ausserordentlich gut für den Sportunterricht. Bezüglich Sicherheit sollten gewisse Verhaltensregeln befolgt werden.

Der Begriff wurde aus dem englischen Wort Boulder (Felsblock) abgeleitet. Man klettert dabei in geringer Höhe über dem Boden, um jederzeit gefahrlos auf spezielle Sprungmatten abspringen zu können, vorzugsweise an kleinen Felsblöcken, am Fuss höherer Wände oder – eben im Sportunterricht – an einer künstlichen Kletterwand.



Bouldern ist eine eigene Disziplin des Sportkletterns. Es erfordert neben Kraft und Technik ein gutes Bewegungsgefühl.

Verhaltensregeln

- Wärme gut auf.
- Wer nicht klettert, wartet hinter der Matte.
- Klettere nicht oberhalb einer anderen Person.
- Die maximale Tritthöhe sollte nicht überklettert werden.
- Achte darauf, dass sich keine Personen oder Gegenstände im Sturzbereich befinden.
- Steigere die Schwierigkeiten langsam und bouldere nicht zu hoch über dem Boden.

Zu den [Übungen «Bouldern»](#)

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