

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern: Geräte – Barren

In Ergänzung zur Kletterwand können sehr gut auch konventionelle Geräten wie zum Beispiel Barren zum Klettern benützt werden.

Bewegungsaufgaben

- Unterhalb der Barren klettern wie in einem Dach: Mit den Fersen auf den Holmen ist dies relativ einfach. Werden nur die Fussspitzen gegen die Holme gedrückt, wird es anspruchsvoller. Es braucht viel Körperspannung, damit die Füsse nicht abrutschen. Mit dem Kopf voran ist die Übung einfacher als mit den Füßen voran.
- Auf die Barren steigen und über die Holme balancieren.
- In einer «8» um die Holme klettern.
- Obige Aufgaben erschweren, indem die Holme unterschiedlich hoch gestellt werden.

Bemerkung: 3-5 Barren nahe nebeneinander aufgestellt, den Boden mit dünnen Matten abgedeckt (siehe Bild).

Siehe auch Übung: [Warm up: Stafette mit 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