

# Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern – Kooperieren: Blindfolded

Dies ist eine hervorragende Übung für die Verbesserung der Wahrnehmung beim Klettern. Indem der Sehsinn ausgeschaltet wird, kommen die anderen Wahrnehmungsorgane besser zum Zuge. Sie beinhaltet auch eine soziale Komponente, nämlich die des verantwortungsvollen Lenkens.

Schüler A hat die Augen verbunden und wird von Schüler B an der Wand herumdirigiert. Da die Befehle «rechts», «links hoch», «höher» etc. nicht immer eindeutig sind, wird den SuS empfohlen, sich die Hüfte als Zentrum eines Zifferblatts vorzustellen.

Dementsprechend lauten die Befehle dann «den rechten Fuss Richtung fünf Uhr» oder «die linke Hand Richtung elf Uhr».

## Variationen

### Einfacher

- Schüler B führt die Hand/den Fuss von Schüler A zum Griff/Tritt.

### Schwieriger

- Schüler B gibt keine Anweisungen mehr, ist aber trotzdem verantwortlich, dass Schüler A nichts passiert (d. h. B greift ein, wenn A nicht mehr weiter kommt oder etwas Gefährliches macht).

**Material:** Augenbinden

---

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**