Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern: Challenge – Jump

Im Sinne der Verletzungsprophylaxe will auch das Hinunterspringen gelernt sein!

Die SuS klettern ein wenig hoch (ca. 1 m), drehen sich von der Wand weg und springen vorwärts auf die Matte. Dabei federn sie gut ab, indem sie in die Knie gehen. Nach und nach steigern sie die Sprunghöhe (max. ca. 2,5 m = Sprossenwandhöhe). Grundsätzlich klettern sie nur so hoch, wie sie sich getrauen und wie sie auch kontrolliert hinunterspringen können.

Diese Bewegungsaufgabe eignet sich ausserdem zum Einüben der wichtigsten Verhaltensregel beim Bouldern: Niedersprungbereich muss freigehalten werden. D. h. wer nicht klettert, wartet hinter den Niedersprungmatten. Wer die Matte betritt, schaut, ob die Wand in diesem Bereich frei ist.

Sicherheitsvorkehrungen: Abdeckung mit dicken (40 cm) Niedersprungmatten, Spalt zwischen den Matten mit Klettstreifen verschliessen, Boulderregeln einhalten.

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