

Sicher Bouldern

an schuleigenen Kletterwänden



Climbingiscool.ch
Ein Projekt des SVSS
November 2015



Sicher Bouldern an schuleigenen Kletterwänden

1 Infrastruktur

- 1.1 Die Niedersprunghöhe vor der Kletter-/Boulderwand mit geeigneten Matten abdecken. Diese, wenn möglich, mit Klettstreifen verbinden. Beachten, dass bei geneigten oder schwenkbaren Wänden Pendelstürze möglich sind und deshalb die Niedersprunghöhe entsprechend grösser ist.
- 1.2 Die empfohlene Kletterhöhe beim Bouldern hängt ab von der Beschaffenheit und Dicke der Matten. Bei 40 cm dicken Niedersprungmatten sollte die Tritthöhe resp. Niedersprunghöhe von ca. zwei Metern (d.h. ca. 2.40 m gemessen ab Hallenboden) nicht überschritten werden. Mit anderen Worten, die SuS sollten diese Höhe mit den Füßen nicht überklettern. Es empfiehlt sich, diese Grenze mit einer Markierung (z.B. einem Klebband) zu kennzeichnen. Grundsätzlich sollen die SuS nur so hoch klettern, wie sie auch kontrolliert hinunterspringen können.
- 1.3 Wenn durch die Art der Boulder seitliche Pendelstürze möglich sind, sollten die Seitenwände ebenfalls mit Matten abgedeckt werden.

2 Verhaltensregeln / Boulderregeln

- *Der Niedersprungbereich muss frei gehalten werden. Grundsätzlich darf sich niemand auf den Matten aufhalten, d.h. wer nicht klettert, wartet hinter den Matten.*
- *Es darf nicht übereinander geklettert werden (Ausnahme: Partneraufgaben).*
- *Die maximale Tritthöhe darf nicht überklettern werden.*

3 Empfehlungen für den Unterricht

- 3.1 Das Bouldern eignet sich ohne Einschränkungen für alle Schulstufen.
- 3.2 *Unterrichtsvorbereitung:* Herausfordernde, stufen- und niveaugerechte Bewegungsaufgaben/Boulderprobleme definieren (z.B. die Farbe, Reihenfolge oder Anzahl der Griffe oder das Bewegungsmuster vorgeben).
- 3.3 *Organisation und Sozialform:* Bestens geeignet ist der Unterricht in Teilklassen. Es empfiehlt sich, die Boulderwand in ca. 3m breite Sektoren zu unterteilen und pro Sektor 1-3 Boulderprobleme zu definieren, die dann in Kleingruppen (2-3 SuS) gelöst werden können. Das Parallelprogramm darf die Klettergruppe nicht gefährden (gut geeignet ist z.B. Badminton).
- 3.4 *Unterrichtsdurchführung:* Gut aufwärmen. Die Boulderregeln (siehe Kap. 2) bekanntgeben und auf mögliche Gefahren hinweisen (z.B. unkontrollierter Sturz oder Sturz auf eine andere Person). Kontrollieren, ob die Regeln auch eingehalten werden. Je jünger und unerfahrener die SuS, desto enger sollte die Betreuung sein.

- 3.5 Das kontrollierte Niederspringen einführen und üben. Das Niederspringen kann umgangen werden, indem genügend grosse Griffe an die Wand geschraubt werden, an denen die SuS wieder hinunter klettern können.
- 3.6 *Ausrüstung:* Kletterschuhe sind nicht zwingend. Sind viele und genügend grosse Tritte vorhanden, kann sehr gut in Hallenschuhen geklettert werden. Dies erlaubt u.a. einen schnellen Wechsel bei Teilklassen-Unterricht. Entfällt der Schuhwechsel, eignet sich die Kletterwand bestens auch als Station innerhalb eines Aufwärmens oder (Kraft-)Circuits.