

Workshop 1

Bouldern – Trendsport oder olympische Disziplin ???

Das Bouldern ist das seilfreie Klettern in Absprunghöhe. Durch diesen „Aufbau“ bedarf es eigentlich nur einer Kletterwand und einer entsprechend angepassten Absprungsfläche. Weitere Materialien sind nicht notwendig. Durch diesen niedrighwelligen Aufbau bietet sich das Bouldern für die Schule und auch den Freizeitbereich an. Darüber hinaus wird das Bouldern auch im Leistungssport betrieben und ist mittlerweile der Trendsetter im Bereich Vertikalsport. Es handelt sich bei genauerem Betrachten allerdings nicht mehr um einen Trend, sofern dieser definiert wird über eine zeitlich limitierte Bewegung oder Entwicklung, sondern um eine etablierte Sportdisziplin, die mittlerweile mit dem Leadklettern und Speedklettern olympisch ist.

Das Bouldern und auch der Routenbau für das Bouldern hat sich mittlerweile eigenständig gemacht. Die Bewegungsabläufe und Dynamiken sind nur noch wenig mit dem Seilklettern gleichzusetzen. Die Griffe sind variantenreicher, z.T. größer und schlüpfriger (sogenannte Sloper) oder sind ersetzt über sogenannte Volumen. Sprünge, Maximalkraftzüge und dynamisch gekoppelte Kletterzüge bestimmen das Bild des Boulderns. Das Bouldern bewegt sich damit ein wenig zwischen Turnen, Parcours und dem klassischen Seilklettern. Aus unserer Sicht hat sich das Bouldern als eine eigenständige und für die Schule relevante Sportdisziplin etabliert.

In dem Workshop wollen wir mit verschiedenen Routen, sogenannten Bewegungsproblemen oder auch Bewegungsaufgaben versuchen, entsprechende Bewegungsantworten zu finden. Dabei sollen die Bewegungsprobleme auch die neueren Entwicklungen des Boulderns abbilden. Dabei sollen typische Klettertechniken des Boulderns thematisiert werden.

Inhaltlicher Aufbau des Workshops: Nach kleineren Boulderspielen werden im Stationsbetrieb verschiedene Bewegungsaufgaben gestellt, die entsprechende Bewegungslösungen erzwingen. Diese werden zusammengetragen und vorgestellt. In einer letzten Phase sollen die Teilnehmer einen eigenen Boulder definieren.