

## Workshop 2

### Spielerisches Training im Boulderbereich

Das **Bouldern** ist neben dem **Top-Ropen** und **Vorsteigen** eine der für den Schulbereich relevanten Form des Kletterns.

Bouldern hat sich in den letzten Jahren zu einer eigenen Disziplin innerhalb des Kletterns entwickelt und erfreut sich steigender Beliebtheit. Dabei versteht man unter Bouldern das Klettern ohne Sicherung und in Absprunghöhe. Eine bestimmte Abfolge von Griffen muss dabei ohne Bodenberührung geklettert werden. So hat man die Möglichkeit, ohne großen Materialaufwand (Klettergurt, Kletterseil, Sicherungsgerät) die ersten Erfahrungen im Klettern zu sammeln.

Gerade im Schulbereich können dadurch im Vergleich zum Top-Ropen ganze Klassen ohne lange Theorievermittlung, verbunden mit der notwendigen Aufsichtspflicht, das Klettern als Bewegungssportart erlernen.

Hierbei bieten sich besonders Boulderspiele als vorbereitende Übungen zum gezielten Techniktraining (z.B. Greifen, Treten, Gewichtsverlagerung) an. Durch die Art der Aufgabenstellung erzwingen Boulderspiele bestimmte Bewegungsabläufe, die später beim Techniktraining gezielt geschult und verbessert werden. Im Workshop stellen wir einzelne Spiele vor, die von den Teilnehmern durchgeführt und im Schulbereich angewendet werden können.