

# Bouldern: Kooperieren

Während der folgenden Übungen sollen die SuS die Wichtigkeit der Zusammenarbeit beim Klettern erfahren.

## Zeig mir den nächsten Griff

**Diese Übung ist nicht nur für die kletternden SuS anspruchsvoll. Sie stellt auch hohe Anforderungen an die Vorstellungskraft der SuS, welche die Griffe vorgeben.**

Person A zeigt mit einem Stock auf den Griff, welchen Person B als nächstes halten soll. Person B versucht nun, mit geschickten KSP-Verlagerungen (die Tritte sind frei wählbar) diesen Griff zu erreichen. Ist ihr dies gelungen, versucht sie sofort, sich zu stabilisieren und eine Hand loszulassen. Sobald ihr Person A den nächsten Griff gezeigt hat, klettert sie weiter.

Die SuS lieben diese Übung, weil auch die zeigenden SuS zumindest mental am Klettern sind und den jeweils nächsten Zug so zu gestalten versuchen, dass ihn die kletternde Person gerade noch schafft.

### Variation

- Anstelle der Griffe können auch die Tritte vorgegeben werden.

**Material:** Unihockeyschläger oder Gymnastikstab

Siehe auch: [Technik – Storch](#)

Quelle: Kümmin, Ch., Kümmin, M., Lietha, A. (1997). Sportklettern, Einstieg zum Aufstieg. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/SVSS.



→ [zum Video](#)

## 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.**

SuS A hat die Augen verbunden und wird von SuS 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».

### Einfacher

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

### Schwieriger

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

**Material:** Augenbinden



→ [zum Video](#)

**Bouldern: Kooperieren**

→ [Weitere Übungen](#)