

# Bouldern: Wetteifern

**Ob im Klassenverband oder stufenübergreifend: In folgenden Wettkampf-Formen wenden die SuS die erworbenen Boulder-Fertigkeiten an, um erfolgreich zu sein.**

## Boulder Jam

**Bei dieser Wettkampfform klettern die SuS eine bestimmte Anzahl Boulder. Die Griffe der Boulder sind nummeriert (z. B. von 1–5). Für das Resultat zählt der Griff, der zuletzt gehalten wurde. Im Idealfall ist dies der Topgriff. Wer am Schluss am meisten Punkte hat, gewinnt.**

### Wettkampfbestimmungen

- Die Boulder müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge geklettert werden.
- Für jeden Boulder haben die SuS 2 Minuten Zeit.
- Während dieser Zeit dürfen sie den Boulder so oft klettern, wie sie wollen. Einzige Bedingung ist, dass sie immer wieder beim Startgriff beginnen.
- Ein Versuch beginnt, wenn beide Hände am Startgriff und beide Füße an der Wand sind.
- Es dürfen nur die mit einem Tape (oder einer anderen Markierung) bezeichneten Griffe gehalten werden. Die Tritte sind nicht definiert und deshalb frei wählbar.
- Jeder gehaltene Griff ergibt einen Punkt. Wenn der Griff nur flüchtig berührt wurde, zählt der Punkt nicht.
- Der Schlussgriff muss mit beiden Händen 2 Sekunden lang gehalten werden. Wer den Schlussgriff erreicht, erhält die Maximalpunktzahl.
- Nach 2 Minuten ertönt ein Signal: Die SuS gehen zuerst zur Wandtafel, wo sie ihr Resultat eintragen und dann zum nächsten Boulder, wo sie hinten anstehen.

### Vorbereitungsarbeiten

- Die Boulder definieren: 5–8 Griffe pro Boulder. Aus Platzgründen eher gerade hoch! Die Schwierigkeit der Züge darf gegen Schluss etwas zunehmen.
- Die Griffe der Boulder nummerieren (Tapestreifen beschriften): Der Topgriff erhält die Nummer 5. Bei schweren Bouldern können zur Vereinfachung Zusatzgriffe definiert und mit einem farbigen Punkt gekennzeichnet werden (insbesondere für Schülerinnen oder schwächere Schüler).
- Die einzelnen Boulder gross anschreiben (z.B. I–VIII).
- Hinter jedem Boulder eine Langbank hinstellen, wo die SuS auf ihren nächsten Einsatz warten können.
- Intervall-Timer für das Wechselsignal einstellen.
- Tabelle für das Eintragen der Resultate vorbereiten.

### Methodisch-didaktische Hinweise

- Es ist möglich, dass am Schluss mehrere SuS die gleiche Punktzahl haben. Auf diesen Fall sollte man mit einem «Finalboulder» vorbereitet sein.
- Dieser Wettkampf ist organisatorisch einfach durchführbar und kann problemlos während einer Doppellektion durchgeführt werden (vorausgesetzt natürlich, dass alles schon vorbereitet und aufgestellt ist).



[→ zum Video](#)

## Foto-Boulder Contest

Diese klassen- und stufenübergreifende Wettkampfform kann über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Die einzelnen Wettkampfboulder sind auf Fotos eingezeichnet. Vorteil dieser Form ist, dass auf Tapestreifen verzichtet werden kann, welche nicht gerade eine Zierde sind und unter Umständen immer wieder ersetzt werden müssen.

### Wettkampfbestimmungen

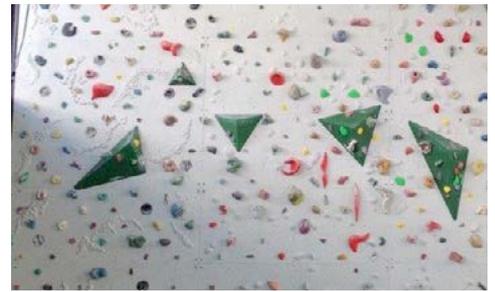
- Auf einem Schwedenkasten liegen 12–16 «Boulderkärtchen». Auf jedem dieser «Boulderkärtchen» ist auf einem Foto ein Boulder eingezeichnet (siehe Foto).
- Die Schwierigkeiten reichen von «einfach» bis «sehr schwierig». Für das Klettern eines einfachen Boulders erhalten die SuS 1 Punkt. Für einen mittleren Boulder erhalten sie 2 Punkte, für einen schwierigen 3 und für einen sehr schwierigen 4.
- Ein Boulder darf beliebig oft geklettert werden, d. h. auch in nachfolgenden Lektionen.
- Sobald sie einen Boulder geklettert haben, legen die SuS das Boulderkärtchen zurück und tragen die entsprechende Punktzahl auf dem Resultatblatt ein, das ebenfalls auf dem Schwedenkasten liegt.

### Vorbereitungsarbeiten

- Die Boulderkärtchen mit Hilfe einer Vorlage am Computer vorbereiten: Pro Schwierigkeitsstufe 2–3 Boulder kreieren. Die vier Schwierigkeitsstufen (einfach, mittel, schwierig und sehr schwierig) farblich unterscheiden.
- Die Boulderkärtchen laminieren!
- Ein Resultatblatt vorbereiten.

### Methodisch-didaktische Hinweise

- Dies ist eine Wettkampfform, die sich über mehrere Lektionen erstrecken kann.
- Ein grosser Vorteil der Boulderkärtchen ist, dass gänzlich auf Tapestreifen (oder andere Markierungen) verzichtet werden kann. Tapestreifen können sich lösen und müssen in der Folge wieder ersetzt werden. Allzu viele Tapes erschweren zudem die Übersicht.
- In der Regel klettern die SuS in Zweierteams: Person A klettert, während Person B mit dem Foto in der Hand die nächsten Griffe ansagt und Tipps gibt. Das heisst, dass bei dieser Wettkampfform der Aspekt des Miteinanders ebenso bedeutend ist wie der des Gegeneinanders: Die SuS versuchen die Boulderprobleme gemeinsam zu lösen!



### Boulderkärtchen mit definierten Boulder

→ [Foto-Boulder-Contest einfach \(pdf\)](#)

→ [Foto-Boulder-Contest mittel \(pdf\)](#)

→ [Foto-Boulder-Contest schwierig \(pdf\)](#)

→ [Foto-Boulder-Contest sehr schwierig \(pdf\)](#)

## Team Boulder

Ein Team von SuS klettert während einer bestimmten Zeit einen Boulder so oft wie möglich und addiert am Schluss die Kletterzüge aller Teammitglieder.

### Wettkampfbestimmungen

- Es wird in Teams von 3 bis 5 SuS geklettert.
- Es gilt, einen Boulder während 5 Minuten so oft wie möglich zu klettern.
- Jeder Versuch muss beim Startgriff begonnen werden.
- Die nächste Person darf starten, sobald die vorhergehende Person eine Markierung berührt hat (z. B. einen Farbpunkt oder einen Farbbändel).
- Der Schlussgriff muss mit beiden Händen 2 Sekunden lang gehalten werden. Dann gilt der Boulder als geklettert.
- Wer vor dem Schlussgriff stürzt, merkt sich die Nummer des zuletzt gehaltenen Griffes.
- Nach 5 Minuten wird abgepiffen und es zählt wiederum der zuletzt gehaltene Griff.
- Die Mitglieder des Teams zählen alle von ihnen gekletterten Züge zusammen und tragen das Resultat in die Tabelle ein.
- Nach einer kurzen Pause wird zum nächsten Boulder gewechselt und das Ganze beginnt von vorne.

### Variationen

- Ohne laufende Uhr: Welches Team hat zuerst eine bestimmte Anzahl Züge geklettert (im Schnitt ca. 50 pro Person)?
- Bei 2–3 Personen: Die nächste Person startet erst dann, wenn die vordere Person nicht mehr weiter kommt oder den Schlussgriff erreicht hat.
- Falls wenig Platz zur Verfügung steht, kann zuerst gerade hoch und dann schräg abwärts geklettert werden. Wenn die vordere Person den höchsten Punkt erreicht hat, darf die nächste Person starten.

### Vorbereitungsarbeiten

- Pro Boulder ca. 4 m Wandbreite einberechnen.
- Die Boulder definieren: 10–15 Griffe pro Boulder. Nur Seitwärts-Züge! Die Schwierigkeit der Züge darf gegen Schluss etwas zunehmen.
- Die Griffe der Boulder nummerieren (Tapestreifen beschriften).
- Markierungen für die Startintervalle aufhängen.
- Tabelle für das Eintragen der Resultate vorbereiten.

### Methodisch-didaktische Hinweise

- Ein Pluspunkt dieser Wettkampfform ist, dass weniger gute SuS ähnlich viel zum Klettern kommen, wie die starken SuS. Sie kommen zwar weniger weit und stürzen vielleicht schon beim fünften oder sechsten Zug. Weil sie aber sogleich wieder einsteigen dürfen, kommen sie auf ähnlich viel Kletterzeit, wie diejenigen, die jeweils den ganzen Boulder klettern.
- Dadurch, dass die SuS denselben Boulder mehrmals klettern, werden die Bewegungen von Mal zu Mal präziser und flüssiger und damit ökonomischer, auch wenn die Ermüdung insgesamt zunimmt.



→ [zum Video](#)