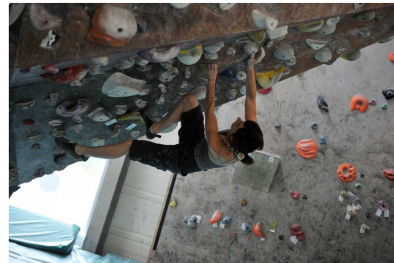




Fachartikel zu dem Stundenbeispiel

Bouldern

Klettern
ohne Kletterseil und Klettergurt
in Absprunghöhe



Ausgabe 05.2018

Soziale Kompetenzen durch Klettern
entwickeln – Mitbestimmung, Mitgestaltung,
Mitverantwortung

Fotos:
Bilddatenbank des
Landessportbundes
NRW

Bouldern

Bouldern ist das Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlichen Kletterwänden in Absprunghöhe.

Herkunft

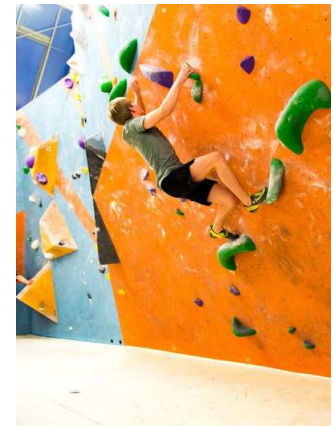
Seit den 1970er Jahren ist das Bouldern eine eigene Disziplin des Sportkletterns und hat vor allem seit den 1990er Jahren eine rasante Entwicklung erlebt. Auch wird das Bouldern durch die neuen vielen Kletterhallen an künstlichen Kletterwänden ein immer beliebter Sport, der auch im Winter, wenn man meist draußen nicht klettern kann, ausgeführt werden kann.

Bei den Kletterweltmeisterschaften 2001 wurde die Disziplin „Bouldern“ erstmals bei einer Weltmeisterschaft ausgetragen.

Der Bouldersport wurde durch John Gill (USA) und Wolfgang Fietz (Deutschland) bereits in den 1950er und 1960er Jahren maßgeblich durch neue Klettertechniken, die mit aus Geräteturn-Elementen bestanden, geprägt. Die bis dahin streng vermittelte „Drei-Punkt-Regel“ beim Klettern (immer drei der vier Gliedmaßen haben Kontakt zum Fels) wurde durch einen dynamischen Kletterstil ersetzt. Bei dieser neuen „Kletterart“ entstand eine fließende Gesamtbewegung, bei der der Schwung der letzten Bewegung für den nächsten Kletterzug genutzt wurde.

Das Bouldern („Klettern am Felsblock“) wird nur bis zu einer Abprunghöhe (ca. 2–3 m) durchgeführt. Das heißt, man kann sich aus der Kletterroute fallen lassen oder abspringen, ohne ernsthafte Verletzungen zu riskieren. Zur Absturzsicherungen werden spezielle Matten (Bouldermatten/Crashpad) ausgelegt.

Bouldern ist mit dem ursprünglichen Klettern eng verwandt, nur wird es ohne Sicherungstechniken (Klettergurt und Kletterseil) und ohne Partner/-in (mit Seil sichernde Person) durchgeführt. Beim Bouldern in der Natur, sollte man jedoch nie alleine unterwegs, da immer etwas passieren kann.



Ausrüstung

- *Sportbekleidung*, in der man sich gut bewegen kann
- *Kletterschuhe* (Bei Kletterschuhen ist die Reibung besser, was bei kleineren Tritten wichtig ist), in der Kletterhalle gehen auch Hallenturnschuhe oder draußen leichtere Bergschuhe
- *Magnesium/Chalk* (Mit diesem Pulver wird die Griffigkeit der Hände erhöht und der auftretende Handschweiß getrocknet.)
- *Bouldermatte/Crashpad* (Zur Absturzsicherungen und zum Schutz vor Sturzverletzungen werden drinnen wie draußen spezielle Matten, sogenannte Bouldermatten oder Crashpads, unter der Kletterroute ausgelegt.)
- *Kletterhelm* (Beim Outdoor-Klettern sollte der passende Helm auf keinen Fall fehlen!)

Erste Hilfe beim Klettern/Bouldern

Kleinere Hautverletzungen sind insbesondere beim Outdoor-Klettern nicht zu vermeiden. Deshalb sollte immer ein Erste-Hilfe-Set mitgeführt werden.

Kommt es in der Kletterhalle oder im Freien zu einem Absturz, wobei sich jemand verletzt hat, sollte die verletzte Person auf keinen Fall viel bewegt werden, da sie eine Verletzung der Wirbelsäule haben könnte und aufgrund von schwereren Folgeschäden sehr vorsichtig zu behandeln ist. Neben der Erstversorgung der verletzten Person, sollte eine weitere Person sofort den Notarzt verständigen (Mitführen eines funktionsfähigen Mobiltelefons!).

Trainingsinhalte

Beim Bouldern stehen ein gutes Körpergefühl, Körperbeherrschung und der Einsatz von effizienten Tritt- und Griffarten in Verbindung mit einem gezielten Krafteinsatz bei einem Kletterzug im Vordergrund.

Beim Einstieg ins Bouldern werden Trittarten und die Fußarbeit, die Grundlagen für effizientes Klettern sind, sowie Griffarten vermittelt. Dann folgt das Bewegen an der Wand (am wichtigsten hierbei ist: Körperschwerpunkt an der Wand halten) und für Fortgeschrittene das Bouldern mit kleineren Tritten/Griffen und an Überhängen.

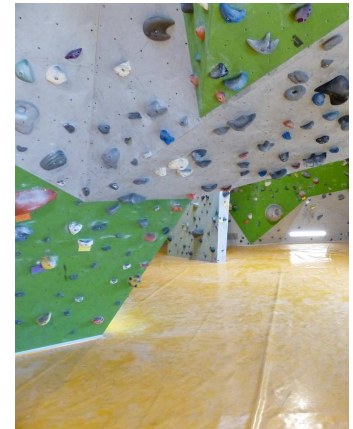


Will man das Bouldern erlernen, geht man am besten in eine Kletterhalle mit Boulderwand, da es dort viel mehr Möglichkeiten gibt, das Bouldern in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zu erlernen. Griffe in unterschiedlichen Größen und Abständen, die mit einer gleichen Farbe versehen sind, signalisieren eine Kletterroute mit einem ausgewiesenen Schwierigkeitsgrad und je nach Könnensstand kann eine Kletterroute gewählt werden. Ziel ist es, die gewählte Route vom Startgriff bis zum Endgriff (Top) zu erklettern - oftmals braucht man hierfür mehrere Anläufe, aber mit jeder gemeisterten Kletterroute steigt das Können und das Selbstvertrauen. Anfangs sollte man auch nicht direkt vom Endgriff aus abspringen, sondern ein paar Griffe wieder abklettern, bis man sich sicher ist, dass man die Landung beherrscht.

Am Fels im Freien stehen einem „nur“ die natürlichen Tritt- und Griffmöglichkeiten des Fels zur Verfügung, was den Einstieg ins Bouldern oft schwierig macht.

Sicherheitsregeln beim Bouldern

- Vor dem Bouldern gut aufwärmen!
- Von Routen, wo gerade geklettert wird, fernhalten!
- Übereinanderklettern ist nicht erlaubt!
- Sturz- und Absprungbereich immer frei halten!
- Bei Bedarf eine kletternde Person sichern/„spotten“, aber selber nicht im Sturzbereich aufhalten.
- Abspringen oder Abklettern? Eine sichere Landung geht immer vor, deshalb lieber ein Stück vor dem Absprung abklettern.
- Vor dem Absprung immer schauen/kontrollieren, ob der Absprungbereich auch frei ist.
- Kinder immer beaufsichtigen und Rücksicht auf Kinder nehmen
- Mit offenen Augen in der Kletterhalle unterwegs sein und niemanden behindern!



Das Anleiten von Gruppen, insbesondere von Kindern, sollte nur mit einer fundierten Ausbildung (z.B. DAV-Kletterschein) erfolgen.

In den meisten Kletterhallen wird vor dem ersten Klettern ein Einführungskurs als Nutzungsvoraussetzung durchgeführt, in dem dem wichtigsten Verhaltensregeln und Sicherungstechniken gezeigt werden.

Anfängern und Anfängerinnen wird empfohlen, zum Einstieg einen Kurs zu besuchen, in dem die grundlegenden Techniken des Boulderns erlernt werden können.

Trainingsaufbau

- Vor jeder Bouldereinheit ein allgemeines Aufwärmprogramm durchführen.
- Bouldern lernt man dadurch, dass man in der Boulderwand klettert. Zu Beginn sollte man sich jedoch entsprechend dem eigenen Könnensstand und den körperlichen Voraussetzungen nicht überfordern und eine Kletterroute entsprechend dem eignen Können wählen.
- Das Erlernen einer guten Fußarbeit lohnt sich, denn eine gute Fußarbeit schont die Arme und Finger.
- Langsam die Kletterhöhe und den Schwierigkeitsgrad der Kletterroute steigern.
- Immer mit Köpfchen klettern und nicht nur mit Kraft.
- Kinder spielerisch mit Kletterspielen an das Bouldern heranführen und Klettererfahrungen sammeln lassen.



Einsatzbereiche im Breitensport und bei unterschiedlichen Zielgruppen

- Bouldern/Klettern sollte immer auf freiwilliger Basis erfolgen.
- Kinder sowie auch Erwachsene nie überfordern und unter Druck setzen, um auch die Angst vor kleinen Höhen ohne Sicherung zu überwinden.
- Bouldern macht insbesondere Kindern viel Spaß, weil sie sich schnell über den Erfolg einer gekletterten Route freuen können und das Selbstvertrauen wächst mit jeder gekletterten Route.
- Klettern wird auch bei Kindern zu therapeutischen Zwecken, z.B. bei ADHS, eingesetzt.



Trainingsziele und Wirkungen

- Förderung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls
- Förderung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens
- Erwerb von sozialen Kompetenzen
- Förderung von motorischen Erfahrungen
- Ausgewogener Muskelaufbau des ganzen Körpers
- Schulung des Gleichgewichts (Balancefähigkeit)

Klettern und Naturschutz

Beim Klettern an Felsen in der Natur sind folgende Grundsätze zum naturverträglichen Klettern einzuhalten, damit die sensiblen Naturräume langfristig intakt bleiben.

- Nur dort am Fels klettern, wo es erlaubt ist und Kletterregeln!
- Umweltverträgliche Anreise (Fahrgemeinschaften, öffentliche Verkehrsmittel)
- Ausgewiesene Parkplätze nutzen („Wildes Parken“ ist tabu!)
- Nur ausgewiesene Zuwege zum Klettergebiet begehen
- Pflanzen- und Tierwelt schützen / Tabu- und Sperrzonen (Sperrzeiten in Brutgebieten)
- Keinen Müll zurücklassen!
- Kein „wildes Campen“ im freien Gelände (Gasthöfe, Pensionen oder Zeltplätze nutzen)

Weitere Informationen zum Thema Klettern und Naturschutz gibt es unter

https://www.alpenverein.de/natur/naturvertraeglicher-bergsport/klettern-naturschutz/klettern-naturschutz-halle-fels-bouldern-naturvertraeglich-leitbild-kletterkonzeption_aid_10291.html

Literaturempfehlungen

- Deutscher Alpenverein/DAV (2017): Indoor-Klettern - Das offizielle Lehrbuch zum DAV-Kletterschein. BLV Buchverlag, München
- Ralf Winkler (2015): Grundkurs Bouldern. CreateSpace Independent Publishing Platform
- Rene Kittel und Christiane Hupe (2014): Oskar lernt klettern: Kletterlehr- und Spielebuch. Geoquest Verlag, Halle
- Ingrid Taubert und Ferdinand Triller (2013): Bouldern und Klettern für die Grundschule: Von der Bewegungslandschaft in der Turnhalle bis zur Kletterwand (1. bis 4. Klasse) (Themenhefte Sport Grundschule). Auer Verlag in der AAP Lehrerfachverlage GmbH, Augsburg

Links im Internet

- **Sicherheitsmanual für den Abenteuer- und Erlebnissport des Landessportbundes NRW**
<http://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/abenteuer-und-erlebnissport/>
- **Deutscher Alpenverein: Kletterregeln / Sicherheit beim Klettern**
https://www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/klettern/kletterregeln-boulderregeln-hallenregeln-kletterhallen-knigge_aid_16638.html
- **Am Fels - Infos, News und Tipps zum Bouldern**
<http://www.am-fels.de/>
- **Kletterspiele für die Kletterhalle**
http://www.alpenverein.it/de/kinder-jugendliche/jugendf%C3%BChrer/kletterspiele-f%C3%BCr-die-kletterhalle-60_140977.html
- **Kletterspiele**
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:3YuCEbhUNOgJ:mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2015/06/Kletterspiele.pdf+&cd=2&hl=de&ct=clnk&gl=de>

Videos

- **Bouldern: Tipps für Anfänger-Grundlagen/Techniken**
<https://youtu.be/TDi8-VRngbY>
- **Richtiges Aufwärmen vor dem Bouldern und Klettern in der Halle**
<https://youtu.be/MyA3YLfQHbE>
- **Bouldern - Klettern mit Köpfchen**
<https://youtu.be/UvwFfYqMOT4>
- **Kletterspiele mit Kindern**
<https://youtu.be/a1fEzOQVE8o>