

Schoolbook

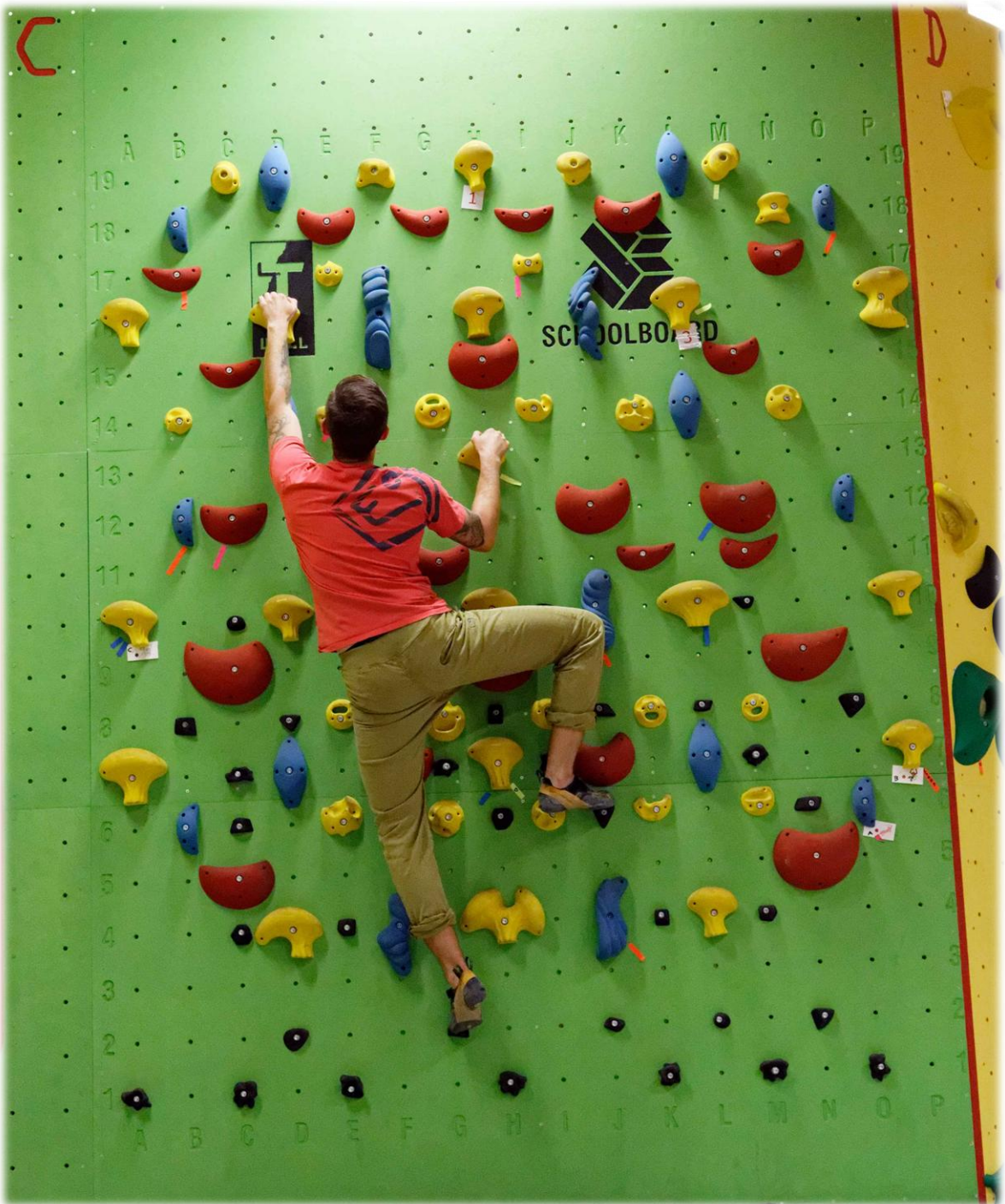
Jerry Medernach

Version: Original Set-Up 2018/A



www.schoolboard.lu

Bouldern am Schoolboard



Vorwort

Liebe Schoolboarder,

Das **Schoolbook** beinhaltet insgesamt **15 Aufgaben** und **60 Boulder**, welche am Schoolboard gemeistert werden müssen. Diese Aufgaben sind auf fünf verschiedene, aufeinander aufbauende Themenbereiche aufgeteilt. Jeder Themenbereich beinhaltet primär eine elementare Grundfertigkeit: In der ersten Unterrichtseinheit wird das **Greifen** thematisiert, in der zweiten Unterrichtseinheit das **Treten**. Darauf aufbauend wird in der dritten Unterrichtseinheit die **Körperposition** und in der vierten die **Körperwelle** behandelt, um anschließend mit dem **Dynamischen Klettern** in der fünften Unterrichtseinheit abzuschließen. Im vorletzten Kapitel wird schließlich ein **Evaluationsverfahren** vorgestellt, mit dem der Kompetenzerwerb am Schoolboard überprüft werden kann.

Auf der nachfolgenden Seite befindet sich ebenfalls eine **Aufgaben- und Boulderliste**. Alle Aufgaben und Boulder, die du meistern konntest, kannst du in diese Liste eintragen. Sie zeigt dir deine bisherigen Erfolge, aber auch mögliche Bereiche, in denen du dich noch verbessern kannst.

Diese erste Version des Schoolbooks kann den Bouldersport in seiner Gesamtheit selbstverständlich nicht vollständig erfassen, sondern lediglich einen kleinen Beitrag dazu leisten, das Bouldern vermehrt im Schulsport zu fördern. Zur Weiterentwicklung des Schoolboards wird **deine Hilfe** benötigt! Denn die Grundidee des Schoolboards liegt darin, dass Schüler und Sportlehrer gemeinsam neue Aufgaben und Boulder erstellen. Nur so kann das Schoolbook wachsen und langfristig eine Vielzahl an abwechslungsreichen Boulder gewährleistet werden. Im letzten Kapitel findest du hierfür eine **Vorlage**, mit der du selber neue Aufgaben und Boulder erstellen kannst.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Aufgaben- und Boulderliste

Unterrichtseinheit 1: Greifen		Boulder 21		Boulder 41	
N°	✓	Aufgabe 22		Boulder 42	
Aufgabe 1		Aufgabe 23		Boulder 43	
Aufgabe 2		Boulder 24		Boulder 44	
Aufgabe 3		Unterrichtseinheit 3: Körperposition		Boulder 45	
Boulder 1		N°	✓	Boulder 46	
Boulder 2		Aufgabe 7		Boulder 47	
Boulder 3		Aufgabe 8		Boulder 48	
Boulder 4		Aufgabe 9		Unterrichtseinheit 5: Dynamisches Klettern	
Boulder 5		Boulder 25		N°	✓
Boulder 6		Boulder 26		Aufgabe 13	
Boulder 7		Boulder 27		Aufgabe 14	
Boulder 8		Boulder 28		Aufgabe 15	
Boulder 9		Boulder 29		Boulder 49	
Boulder 10		Boulder 30		Boulder 50	
Boulder 11		Boulder 31		Boulder 51	
Boulder 12		Boulder 32		Boulder 52	
Unterrichtseinheit 2: Treten		Boulder 33		Boulder 53	
N°	✓	Boulder 34		Boulder 54	
Aufgabe 4		Boulder 35		Boulder 55	
Aufgabe 5		Boulder 36		Boulder 56	
Aufgabe 6		Unterrichtseinheit 4: Körperwelle		Boulder 57	
Boulder 13		Aufgabe 10		Boulder 58	
Boulder 14		Aufgabe 11		Boulder 59	
Boulder 15		Aufgabe 12		Boulder 60	
Boulder 16		Boulder 37		Unterrichtseinheit 6: Evaluation	
Boulder 17		Boulder 38		A	B
Boulder 18		Boulder 39		C	D
Boulder 19		Boulder 40			
Boulder 20					

Und so funktioniert´s

In jedem Kapitel findest du zunächst drei Aufgaben als Einleitung in die jeweilige Thematik. Im Anschluss an diese Aufgaben erfolgen pro Kapitel zwölf Boulder, mit deren Hilfe du die jeweils thematisierte Grundfertigkeit erlernen sollst – und dies ganz einfach durch Ausprobieren und Lösen der verschiedenen Boulder.



Dabei werden die Boulder in den jeweiligen Kapitel, aber auch im Verlauf der fünf Themenbereiche zunehmend anspruchsvoller - Du sollst also mit deinem zunehmenden Kompetenzerwerb mit den einzelnen Boulder „mitwachsen“. Beachte dabei, dass der sogenannte Liegefaktor auch ein Wörtchen mitzureden hat: Durch deine körperlichen Voraussetzungen fallen dir manche Boulder besonders leicht, andere wiederum scheinst du einfach nicht hinzukriegen. Hier gilt die Devise: Viel Geduld und niemals aufgeben, denn gerade an diesen Bouldern, wo du etwas mehr Zeit benötigst, wirst du auch am meisten davon wegtragen.

Beim Bouldern gibt es Regeln: Jeder Boulder muss an den markierten Startgriffen und in einer stabilen Position begonnen werden. Du darfst also nicht an einem beliebigen Griff starten, sondern nur an dem für den jeweiligen Boulder vorgesehenen Startgriff. Eine stabile Körperposition bedeutet, dass du dich nicht von der Matte abdrücken darfst, sondern deinen Körper an den Startgriffen erst positionieren musst, bevor du weitergreifst.

Neben den Startgriffen gibt es auch einen Schlussgriff, den du mit beiden Händen stabil halten musst. Um sicher zu gehen: Zähle beim Greifen des Schlussgriffs, auch Top genannt, jeweils bis zwei.

Welche Griffe du zwischen dem Start- und Schlussgriff benutzen darfst, hängt je nach Boulder ab. In den jeweiligen Aufgaben und Boulder wird dies genauer erklärt.

Auf geht´s zum Kapitel 1: Wir entdecken das Bouldern und lernen zu greifen!



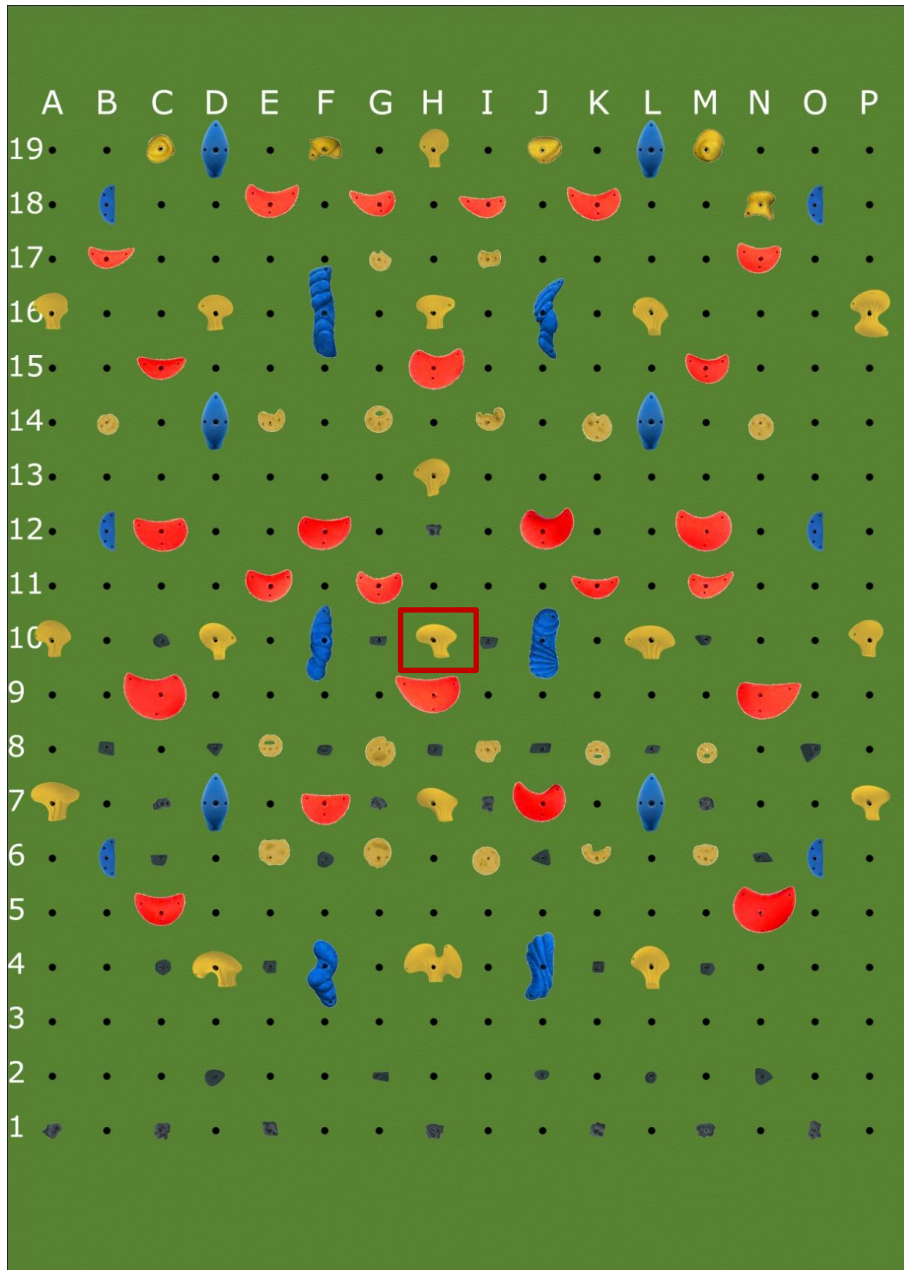
Unterrichtseinheit 1

Greifen



www.schoolboard.lu

Aufgabe N°1: „Wir entdecken das Bouldern“



Beschreibung:

Eine Minute kreuz und quer auf dem Schoolboard klettern.

Du darfst hierfür alle Tritte und Griffe benutzen.

Dein Partner stoppt die Zeit.

Anschließend tauscht ihr die Rollen.

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

Griffe:

Alle Griffe und Tritte

Top:

Beliebig

Das rote Kästchen markiert den Startgriff. Wie bei einer Straßenlampe ist dieser immer rot markiert. Hast du bemerkt, dass es unterschiedliche Griffformen gibt? An manchen kann man sich besser festhalten, während andere ganz schön rutschig sind...



Aufgabe N°2: „Greif die Henkel“



Beschreibung:

Versuche möglichst alle gelben „Pilz-Griffe“ mit einer Hand zu greifen.

Alle Tritte sind erlaubt.

Start:

Mit rechts an P10

Mit links an P7

Griffe:

Alle gelben Henkel-Griffe greifen

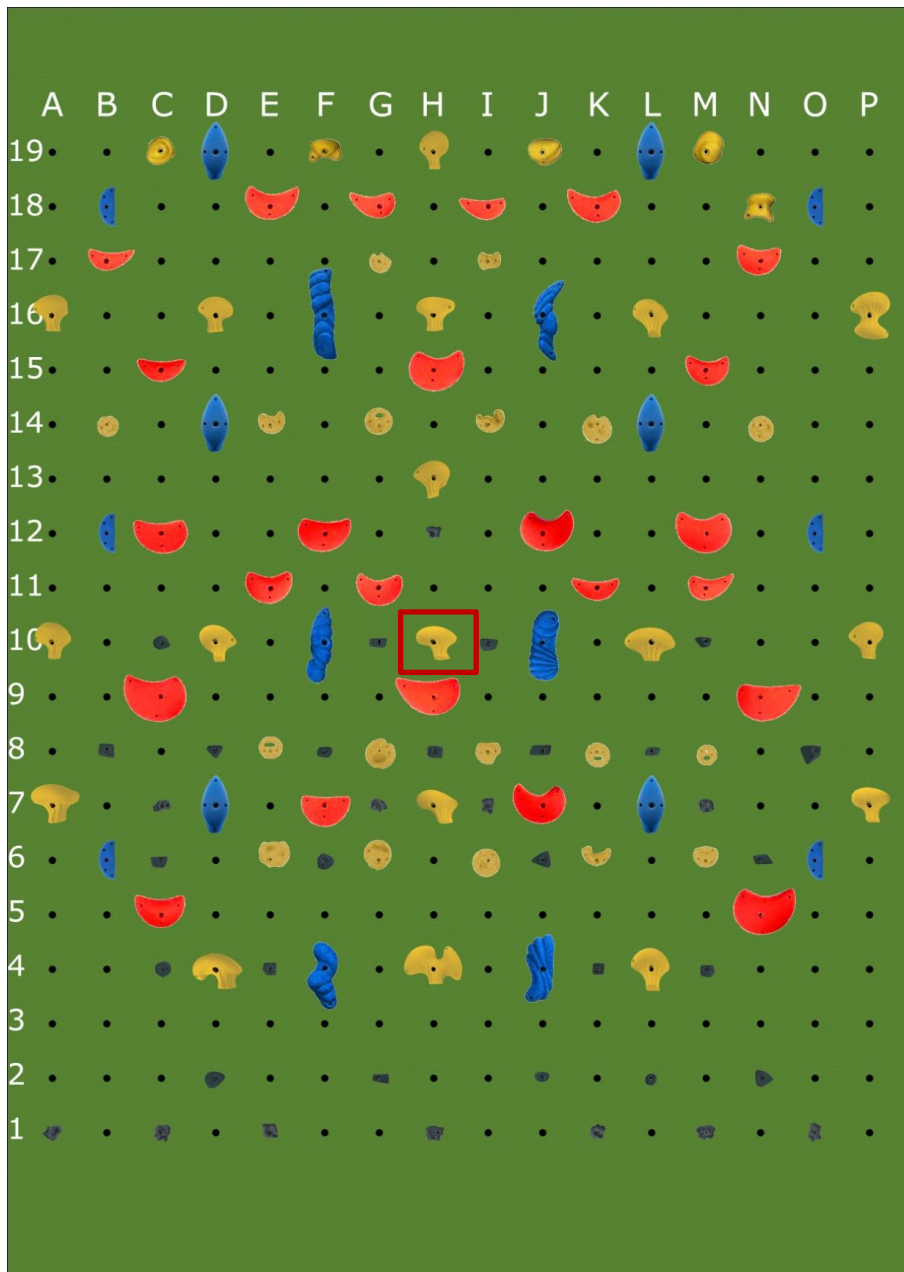
Top:

Am letzten gelben Henkel-Griff

Wie du sicherlich bemerkt hast, lassen sich vor allem die großen, gelben „Henkel“ sehr gut greifen. Die roten Griffe heißen „Aufleger“ und die blauen Griffe „Zange“: Beide sind schwieriger zu greifen.



Aufgabe N°3: „Greif erst nur rot, dann blau“



Beschreibung:

1 min kreuz und quer am Schoolboard bouldern.

Davon 30s nur blaue Griffe greifen und anschließend 30s nur rote Griffe greifen. Alle Tritte sind erlaubt.

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

Griffe:

30s nur die blauen Griffe, anschließend 30s nur die roten Griffe

Top:

An einem beliebigen roten Griff nach 1 min

Die blauen Zangengriffe und die roten Ableger sind schwierig zu halten. Ein kleiner Tipp vorweg: Hier hilft es, wenn du mit deinem Körper tief unter dem Griff bleibst.



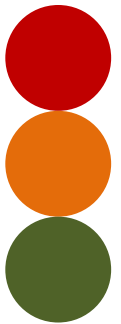
Wichtige Hinweise

Toll! Du hast nun die ersten Aufgaben ausprobiert und somit deine ersten Schritte im Bouldern hinter dir.

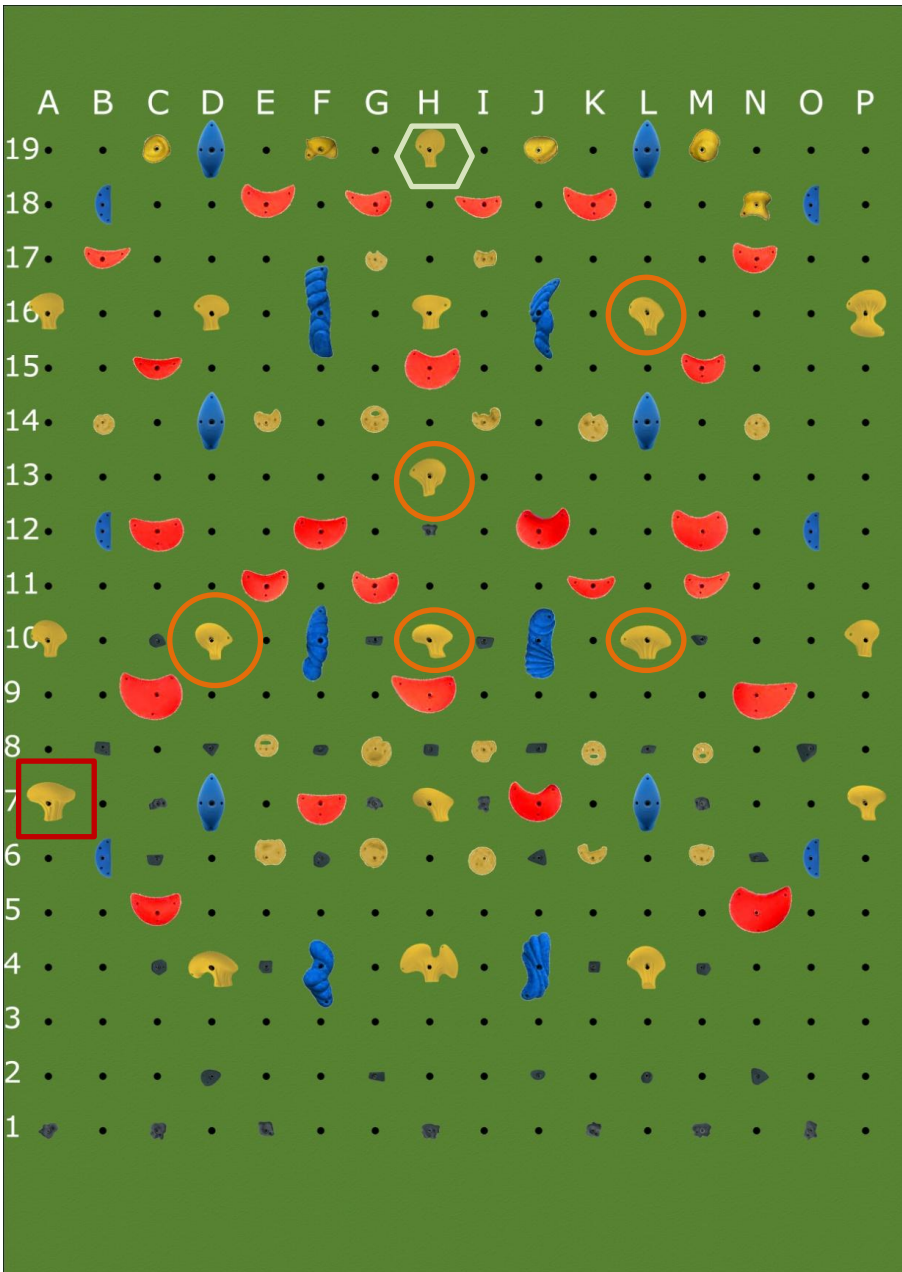
Bevor du jetzt an deine ersten Boulder übergehst, hier nochmals die wichtigsten Regeln beim Bouldern:

- 1) Jeder Boulder hat einen markierten Startgriff. Wie bei einer Straßenampel ist er rot markiert.
- 2) Alle Griffe, die du bist zum Top benutzen darfst, sind, ebenfalls wie bei einer Straßenlampe, orange markiert.
- 3) Und der Schlussgriff muss mit beiden Händen stabil gehalten werden – er ist grün markiert.

Und noch etwas: Bei einigen Boulder sind die Fußtritte, auf die du treten darfst, ebenfalls festgelegt. Ist dies der Fall, wird beim jeweiligen Boulder nochmals darauf hingewiesen. Ansonsten gilt immer: Du darfst auf allen Tritten, unabhängig von der Farbe und der Größe, treten.



Boulder N°1:



Start:

Mit rechts an A7

Mit links an A7

Griffe:

D10

H10

L10

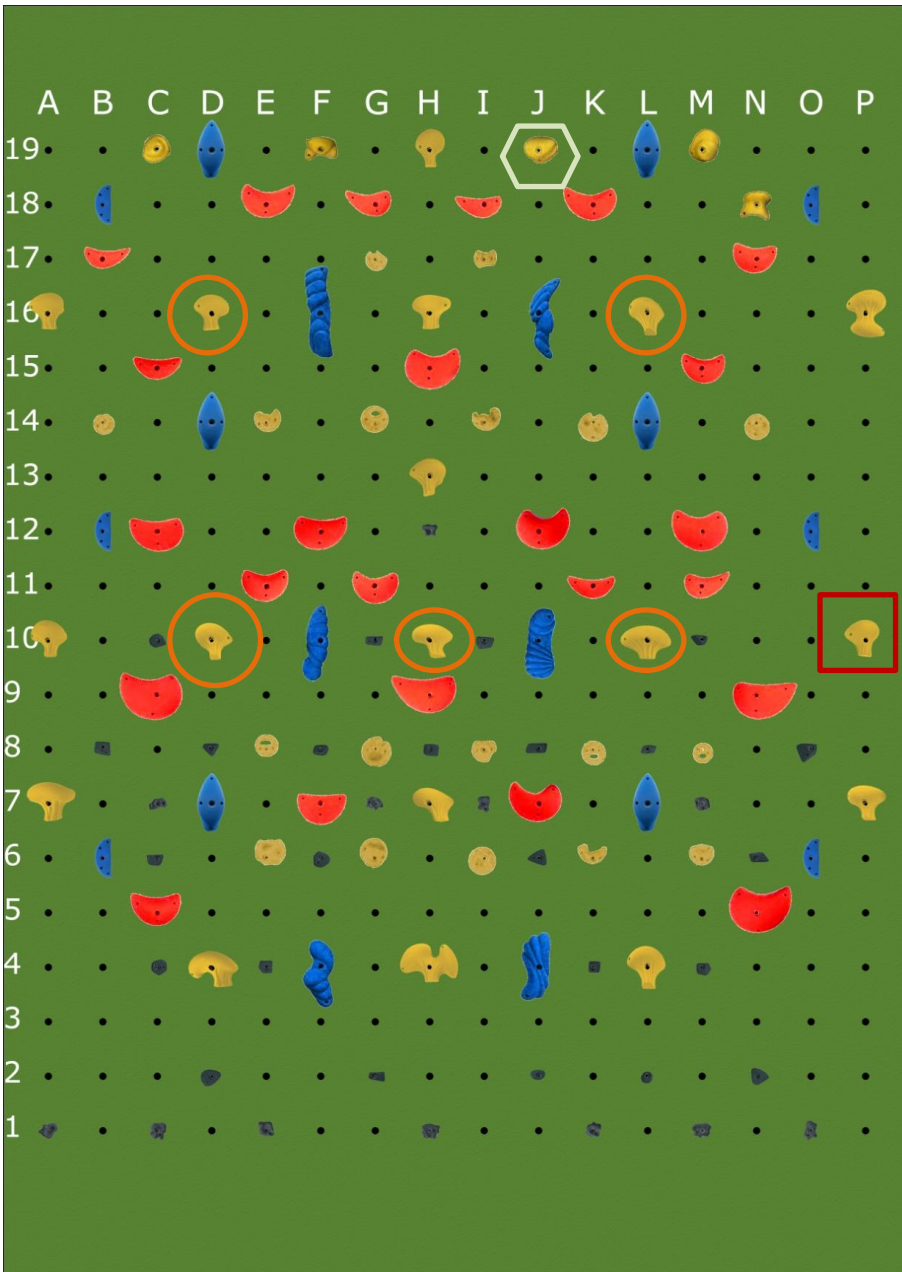
H13

L16

Top:

H19

Boulder N°2:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an P10

Griffe:

L10

H10

D10

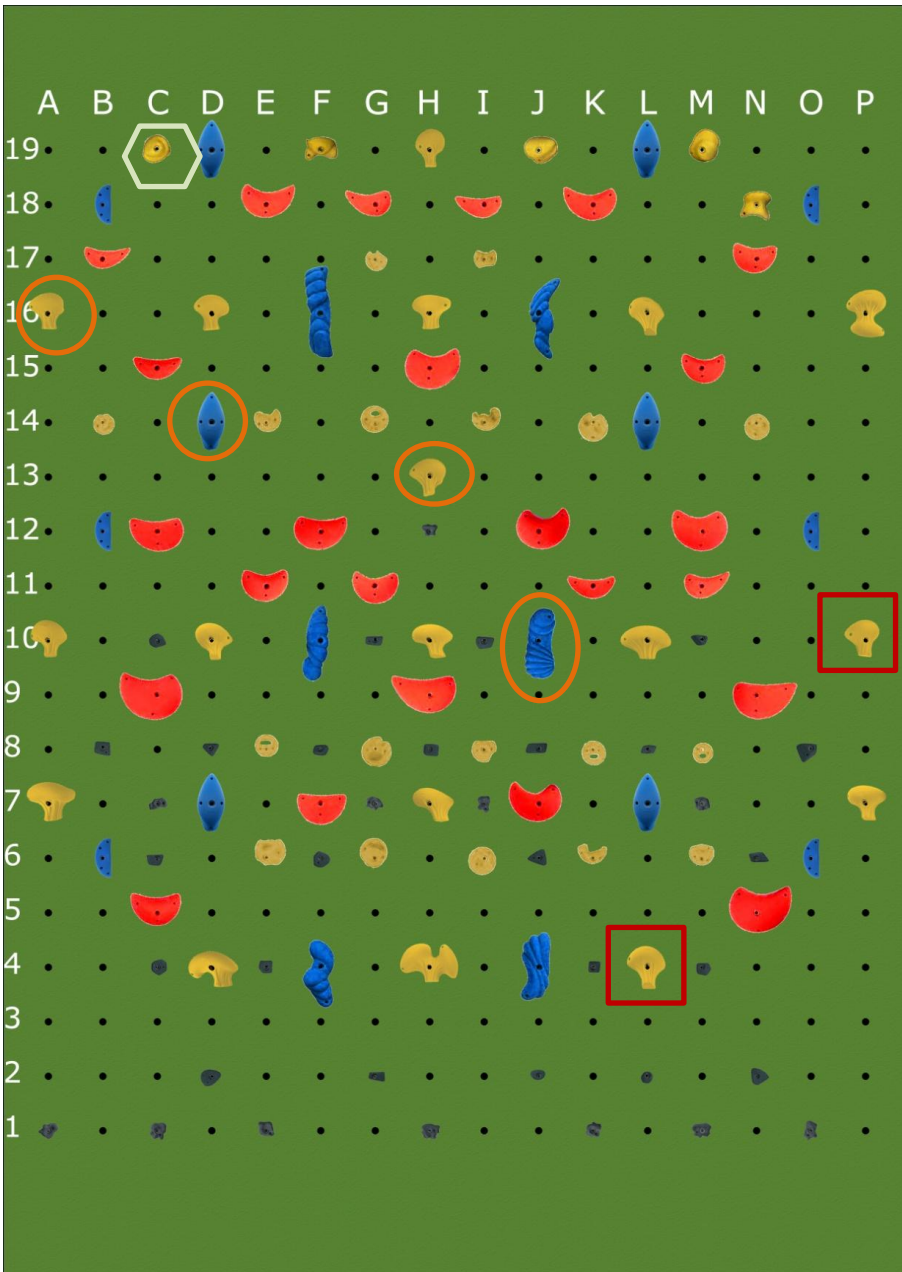
D16

L16

Top:

J19

Boulder N°3:



Start:

Mit rechts an P10
Mit links an L4

Griffe:

J10

H13

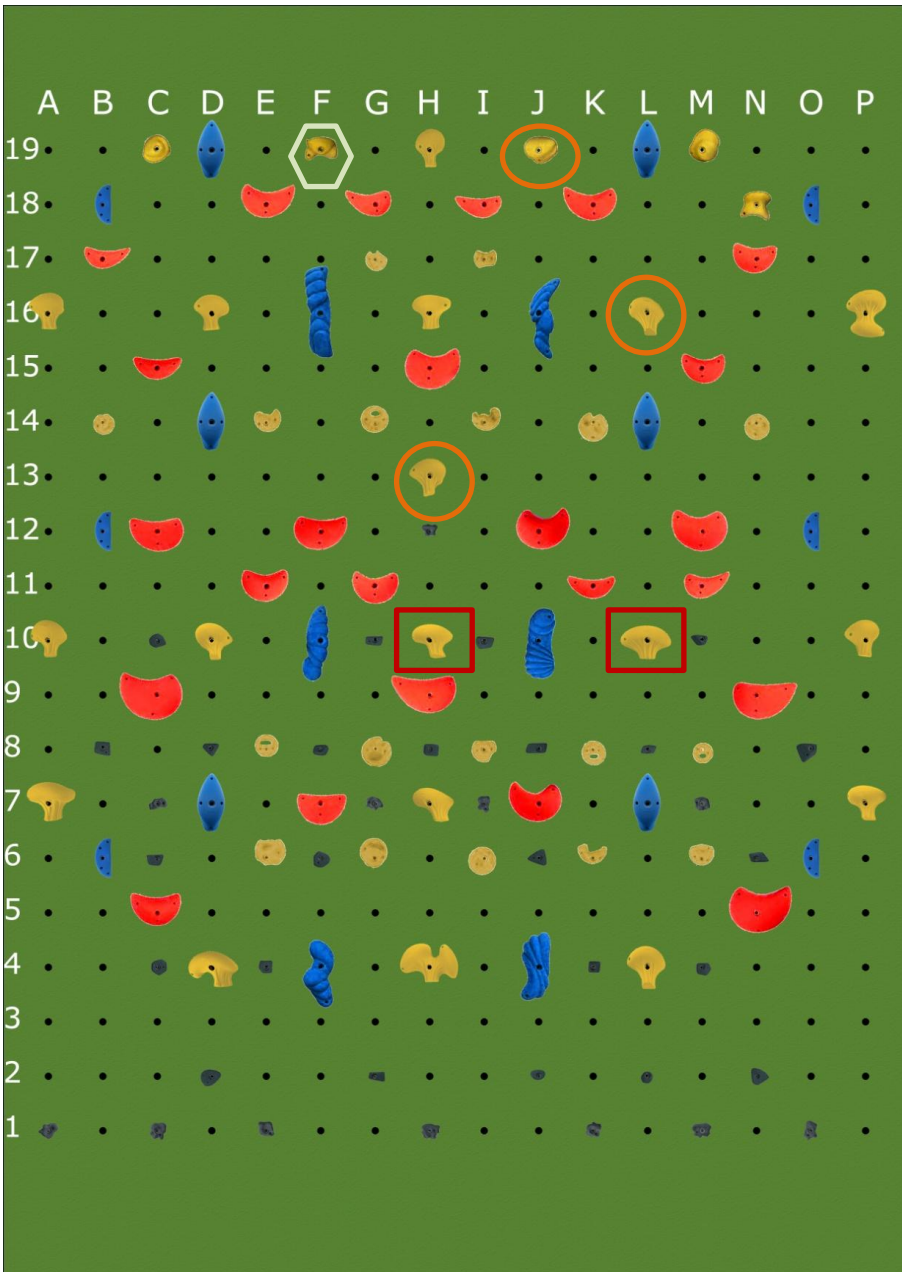
D14

A16

Top:

C19

Boulder N°4:



Start:

Mit rechts an L10
Mit links an H10

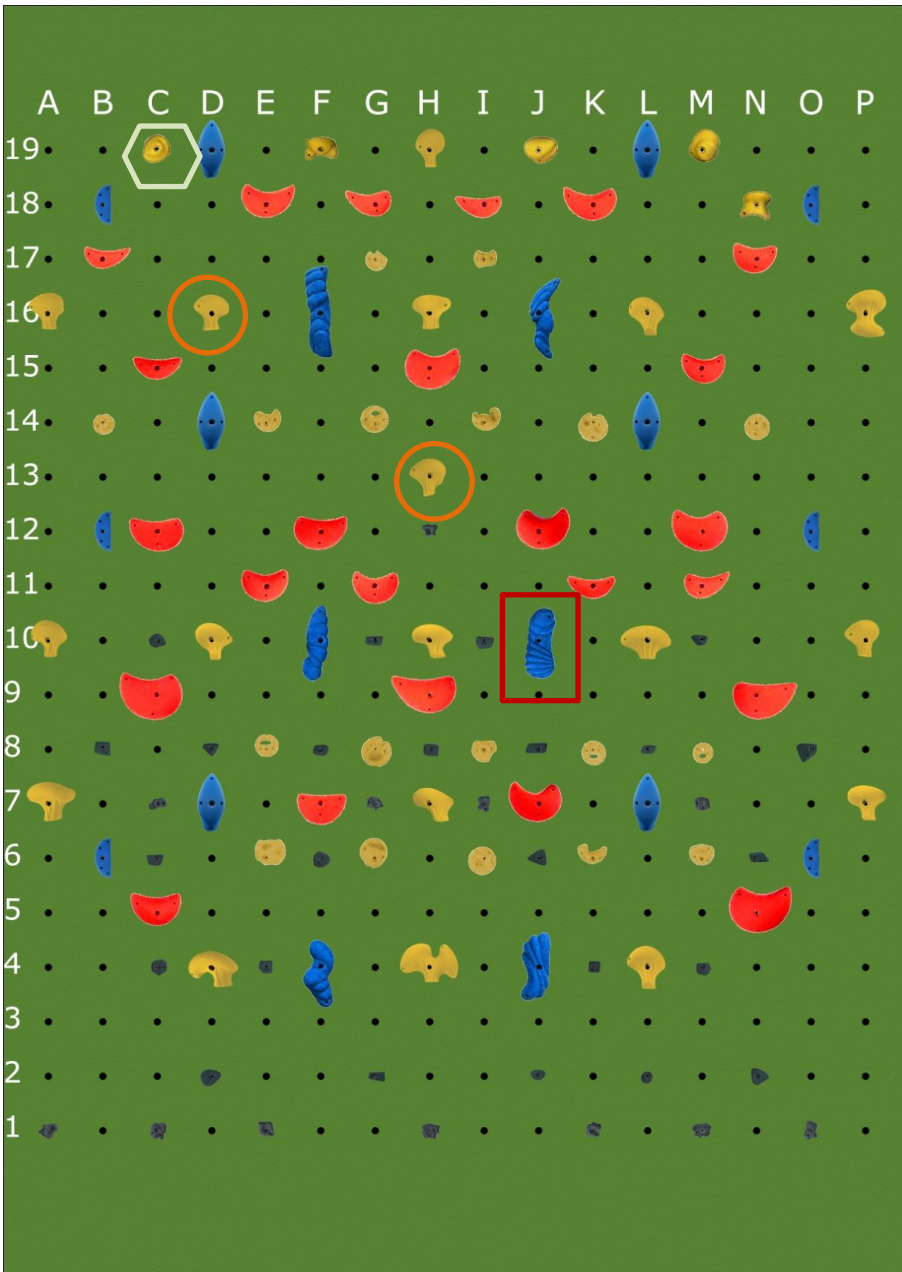
Griffe:

H13
L16
J19

Top:

F19

Boulder N°5:



Start:

Mit rechts an J10

Mit links an J10

Griffe:

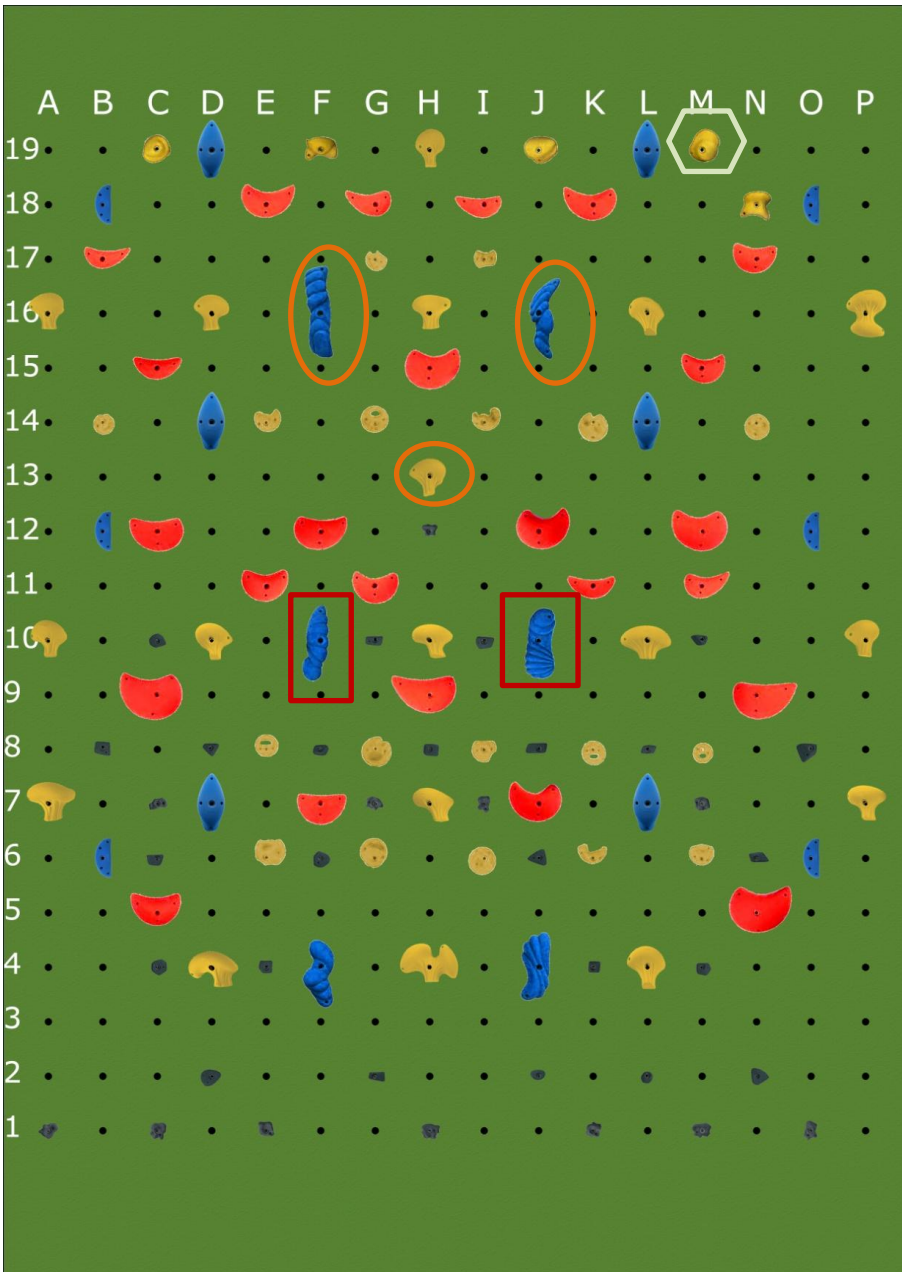
H13

D16

Top:

C19

Boulder N°6:



Start:

Mit rechts an J10

Mit links an F10

Griffe:

H13

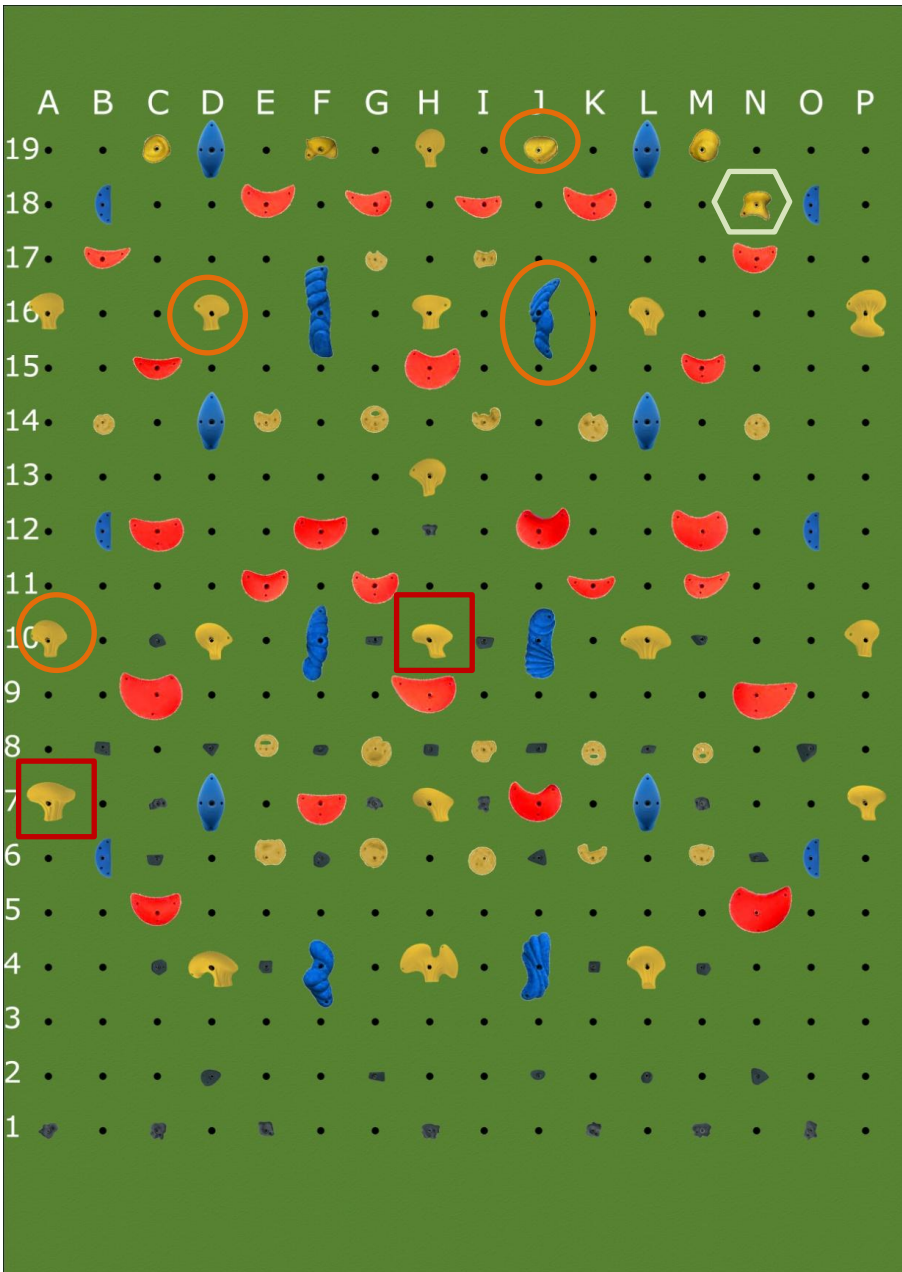
F16

J16

Top:

M19

Boulder N°7:



Start:

Mit rechts an H10
Mit links an A7

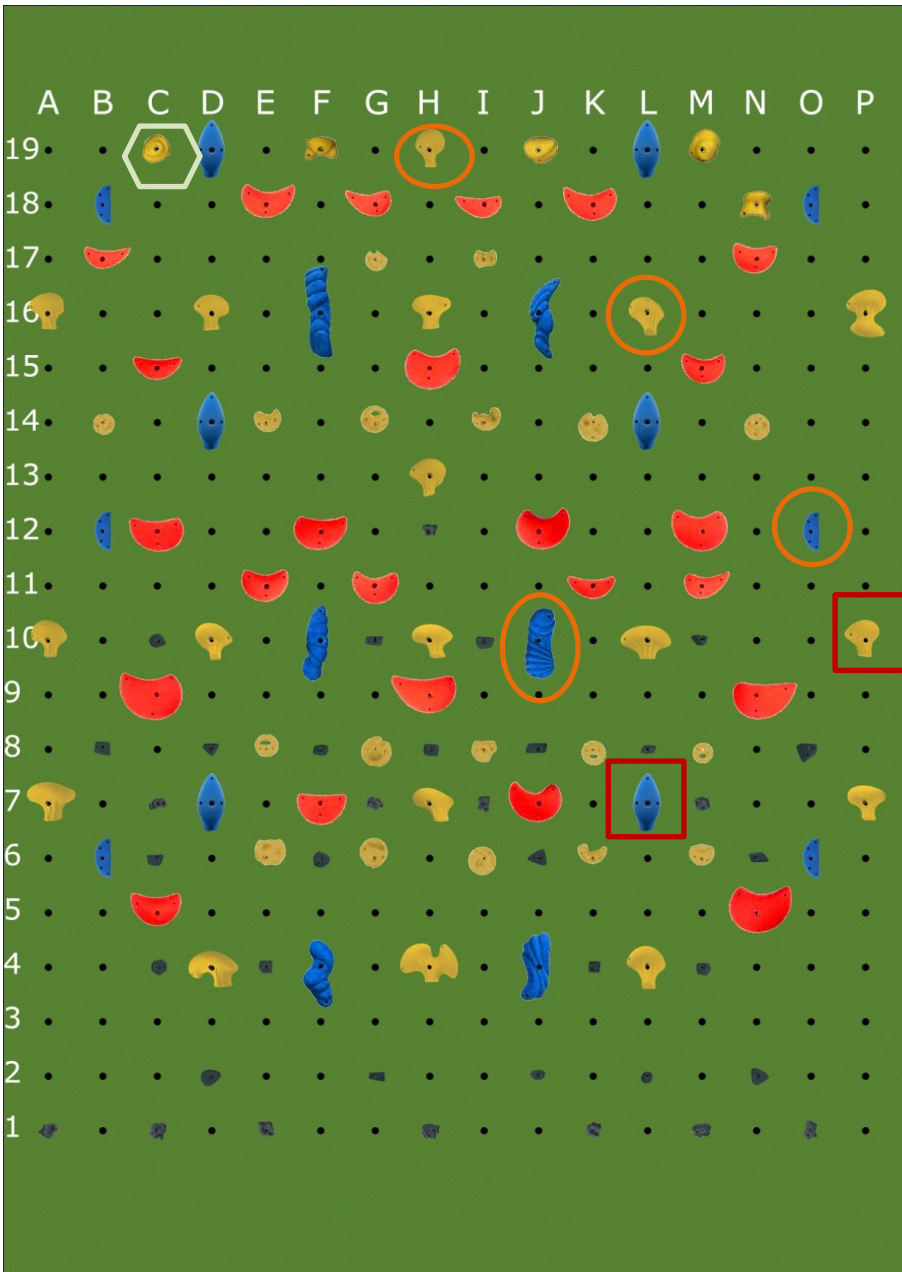
Griffe:

A10
D16
J16
J19

Top:

N18

Boulder N°8:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an L7

Griffe:

J10

O12

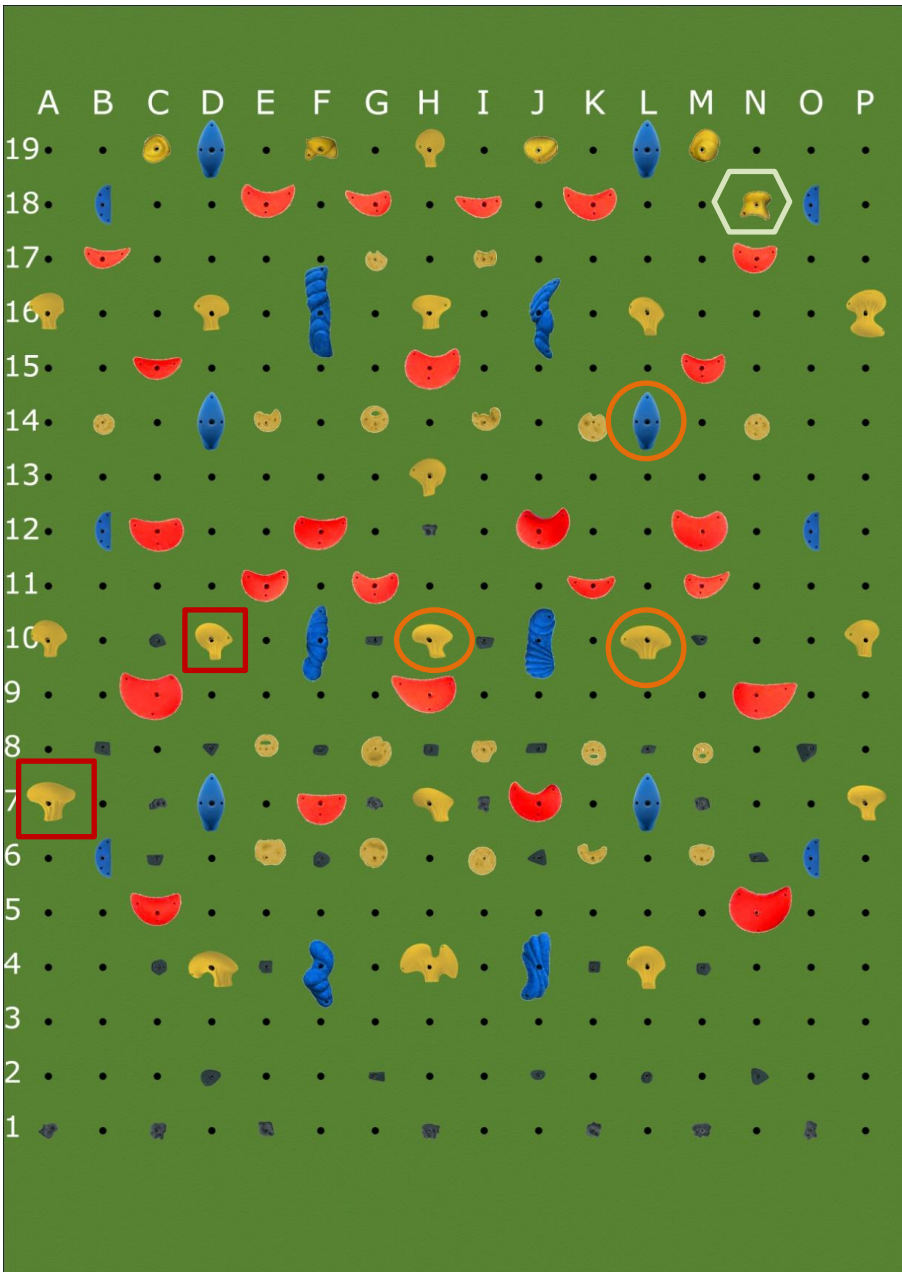
L16

H19

Top:

C19

Boulder N°9:



Start:

Mit rechts an D10
Mit links an A7

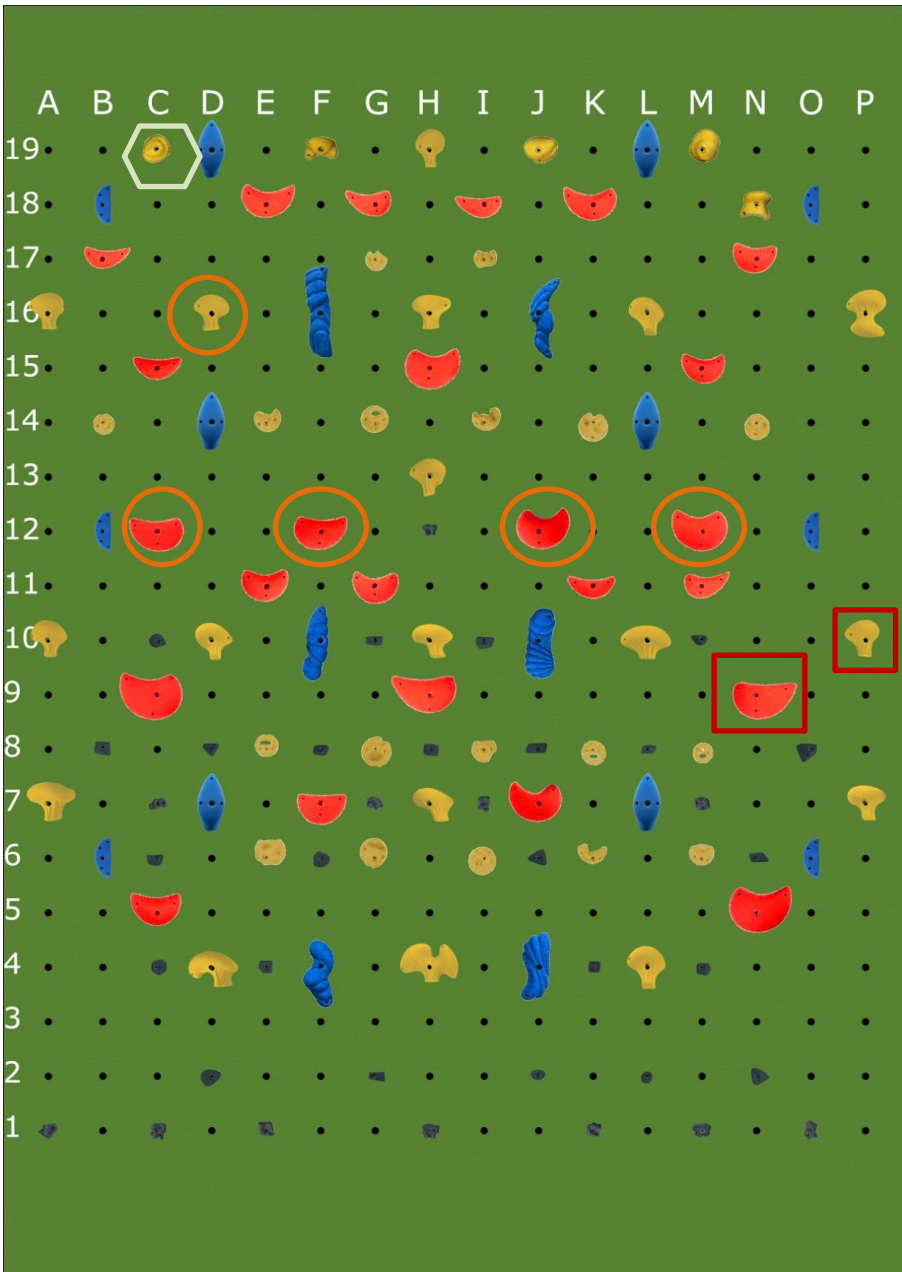
Griffe:

H10
L10
L14

Top:

N18

Boulder N°10:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an N9

Griffe:

M12

J12

F12

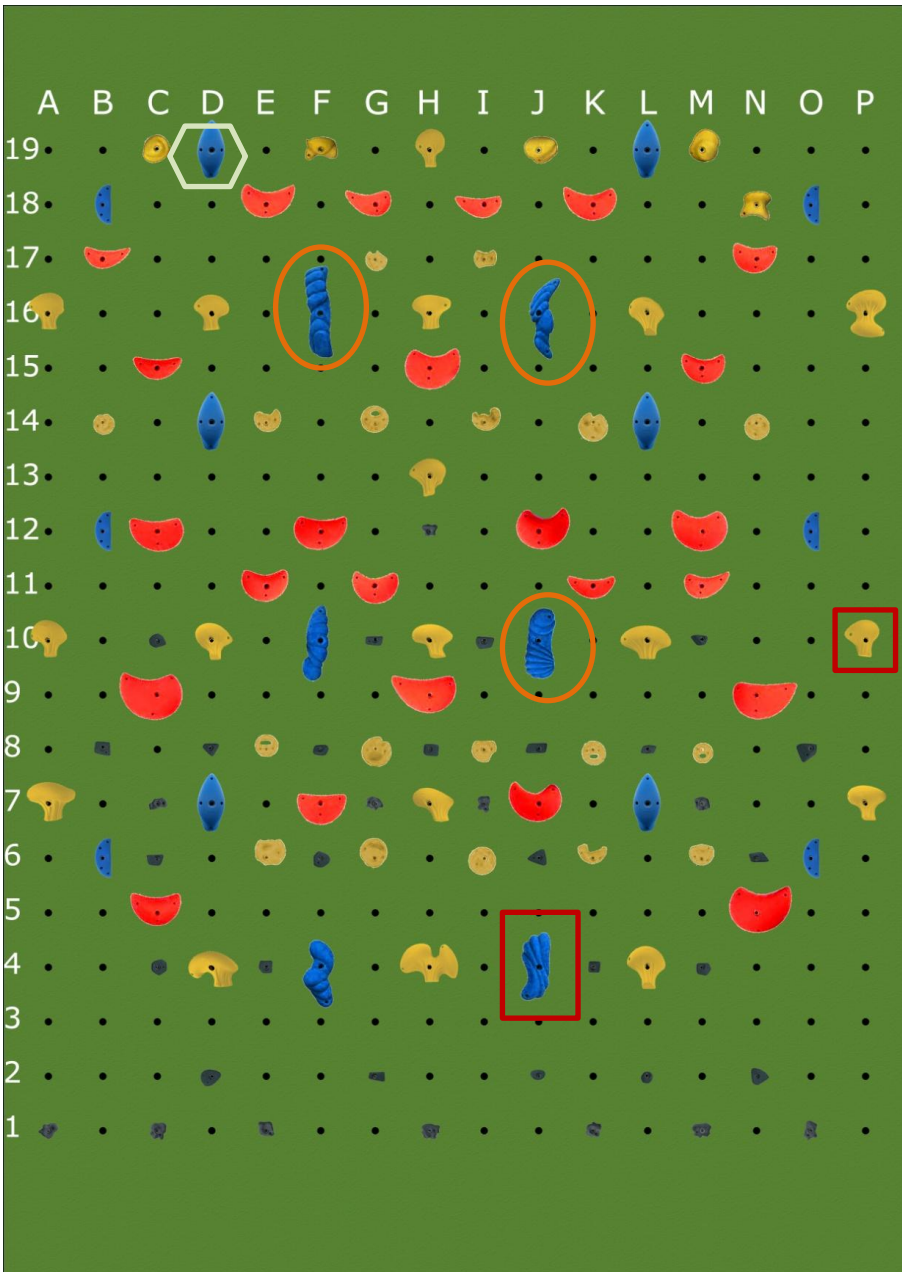
C12

D16

Top:

C19

Boulder N°11:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an J4

Griffe:

J10

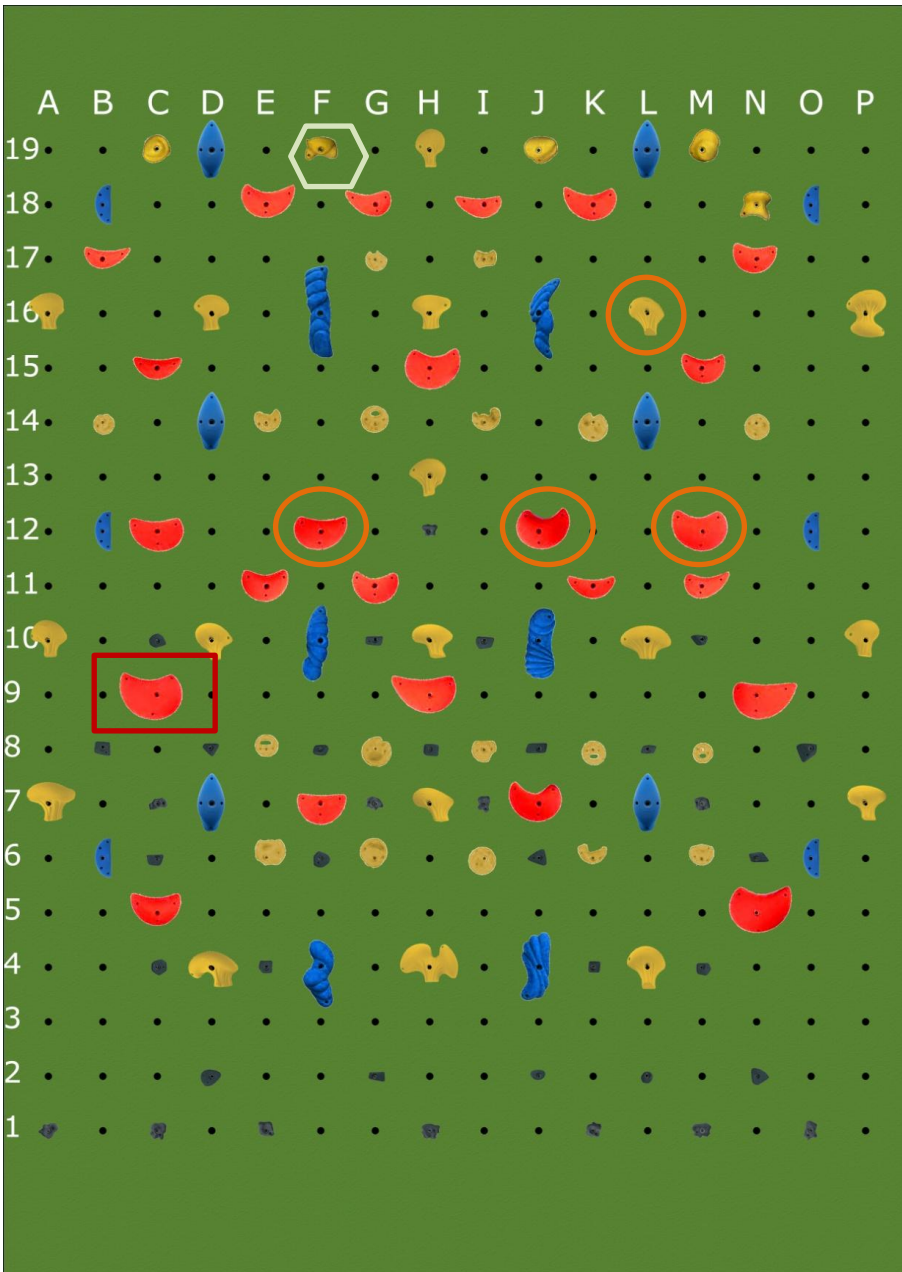
J16

F16

Top:

D19

Boulder N°12:



Start:

Mit rechts an C9

Mit links an C9

Griffe:

F12

J12

M12

L16

Top:

F19

Zusammenfassung „Greifen“

Bevor wir zum nächsten Kapitel übergehen, wollen wir nochmals die wichtigsten Punkte beim „Greifen“ zusammenfassen.

Du hast gelernt, dass jeder Boulder einen markierten Startgriff und einen definierten Schlussgriff hat. Beide müssen laut Reglement in einer stabilen Position gehalten werden.

Beim Bouldern ist es wichtig, zunächst auf die Größe der Griffe und wie gut du diese greifen kannst zu achten. Du konntest selber feststellen, dass sich die großen, gelben Henkel besonders gut greifen lassen, während die roten Aufleger und die blauen Zangengriffe schwieriger zu greifen sind.

Als kleiner Tipp für die weiteren Unterrichtseinheiten: Manchmal hilft es, wenn du deine untere Hand kurz zu deiner höheren Hand dazu nimmst, bevor du weitergreifst – dadurch wird die Distanz zum nächsten Griff verkürzt, da du den Griff mit der oberen Hand kurz als Zwischengriff benutzen kannst.



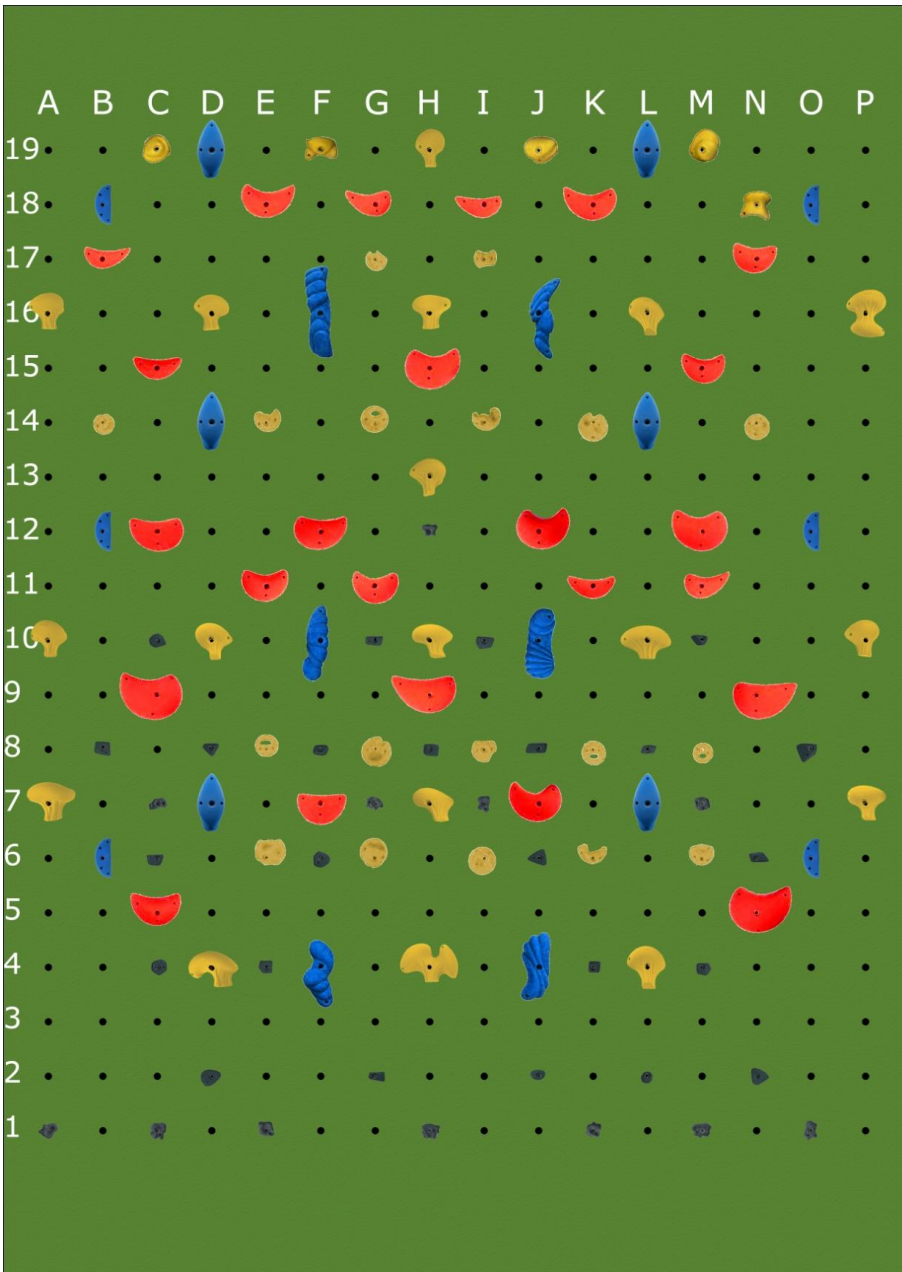


Selber Boulder bestimmen



www.schoolboard.lu

Boulder N° ____:



Beschreibung:

Start:

Mit rechts an

Mit links an

Griffe:

Top:

Bemerkungen:



Luxemburg 2018

Erfindung und Konzeption des Schoolboards: Jerry Medernach

Technische Realisierung des Schoolboards: T-Wall GmbH

Grafik : Laurent André

Darsteller: Romain Houtsch

Fotos: Benny Medernach

Webseite: www.schoolboard.lu, erstellt durch ION Group

Alle Lernkarten können kopiert und an dritte Personen
weiterleitet werden