



# Schoolbook

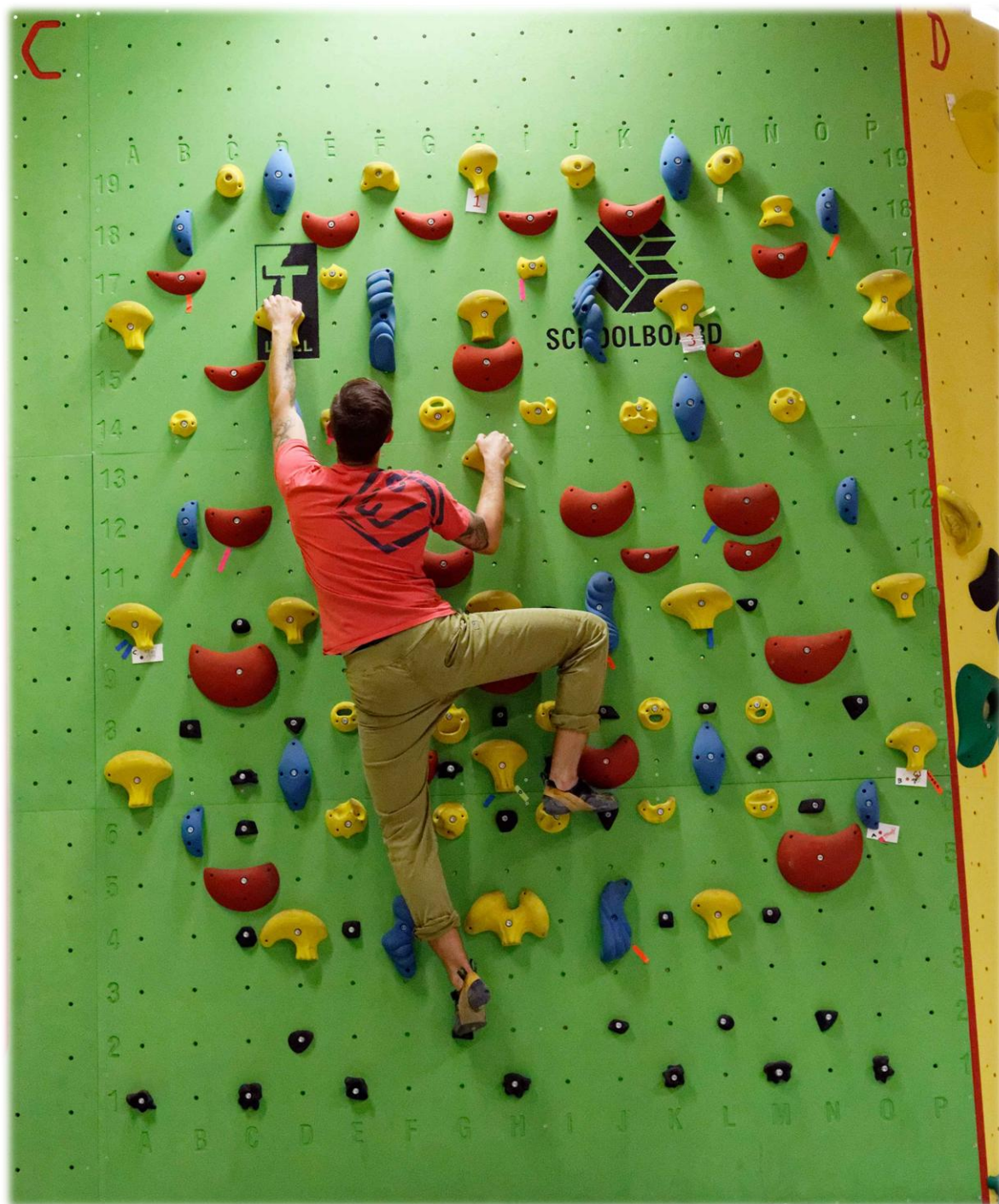
**Jerry Medernach**

Version: Original Set-Up 2018/A



[www.schoolboard.lu](http://www.schoolboard.lu)

# Bouldern am Schoolboard



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 gewährleisten 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

N°	✓
Aufgabe 1	
Aufgabe 2	
Aufgabe 3	
Boulder 1	
Boulder 2	
Boulder 3	
Boulder 4	
Boulder 5	
Boulder 6	
Boulder 7	
Boulder 8	
Boulder 9	
Boulder 10	
Boulder 11	
Boulder 12	

## Unterrichtseinheit 2: Treten

N°	✓
Aufgabe 4	
Aufgabe 5	
Aufgabe 6	
Boulder 13	
Boulder 14	
Boulder 15	
Boulder 16	
Boulder 17	
Boulder 18	
Boulder 19	
Boulder 20	

Boulder 21	
Aufgabe 22	
Aufgabe 23	
Boulder 24	

## Unterrichtseinheit 3: Körperposition

N°	✓
Aufgabe 7	
Aufgabe 8	
Aufgabe 9	
Boulder 25	
Boulder 26	
Boulder 27	
Boulder 28	
Boulder 29	
Boulder 30	
Boulder 31	
Boulder 32	
Boulder 33	
Boulder 34	
Boulder 35	
Boulder 36	

## Unterrichtseinheit 4: Körperwelle

Aufgabe 10	
Aufgabe 11	
Aufgabe 12	
Boulder 37	
Boulder 38	
Boulder 39	
Boulder 40	

Boulder 41	
Boulder 42	
Boulder 43	
Boulder 44	
Boulder 45	
Boulder 46	
Boulder 47	
Boulder 48	

## Unterrichtseinheit 5: Dynamisches Klettern

N°	✓
Aufgabe 13	
Aufgabe 14	
Aufgabe 15	
Boulder 49	
Boulder 50	
Boulder 51	
Boulder 52	
Boulder 53	
Boulder 54	
Boulder 55	
Boulder 56	
Boulder 57	
Boulder 58	
Boulder 59	
Boulder 60	

## Unterrichtseinheit 6: Evaluation

A	B	C	D

# 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 2**

# **Treten**



[www.schoolboard.lu](http://www.schoolboard.lu)



# Vorbemerkungen

In diesem Kapitel sollst du deine Fußtechnik verbessern und lernen auch an kleineren Tritten sicher zu stehen. Deshalb ist es dir in dieser Unterrichtseinheit 2 ausschließlich erlaubt, deine Füße auf die schwarzen Fußtritte zu stellen.

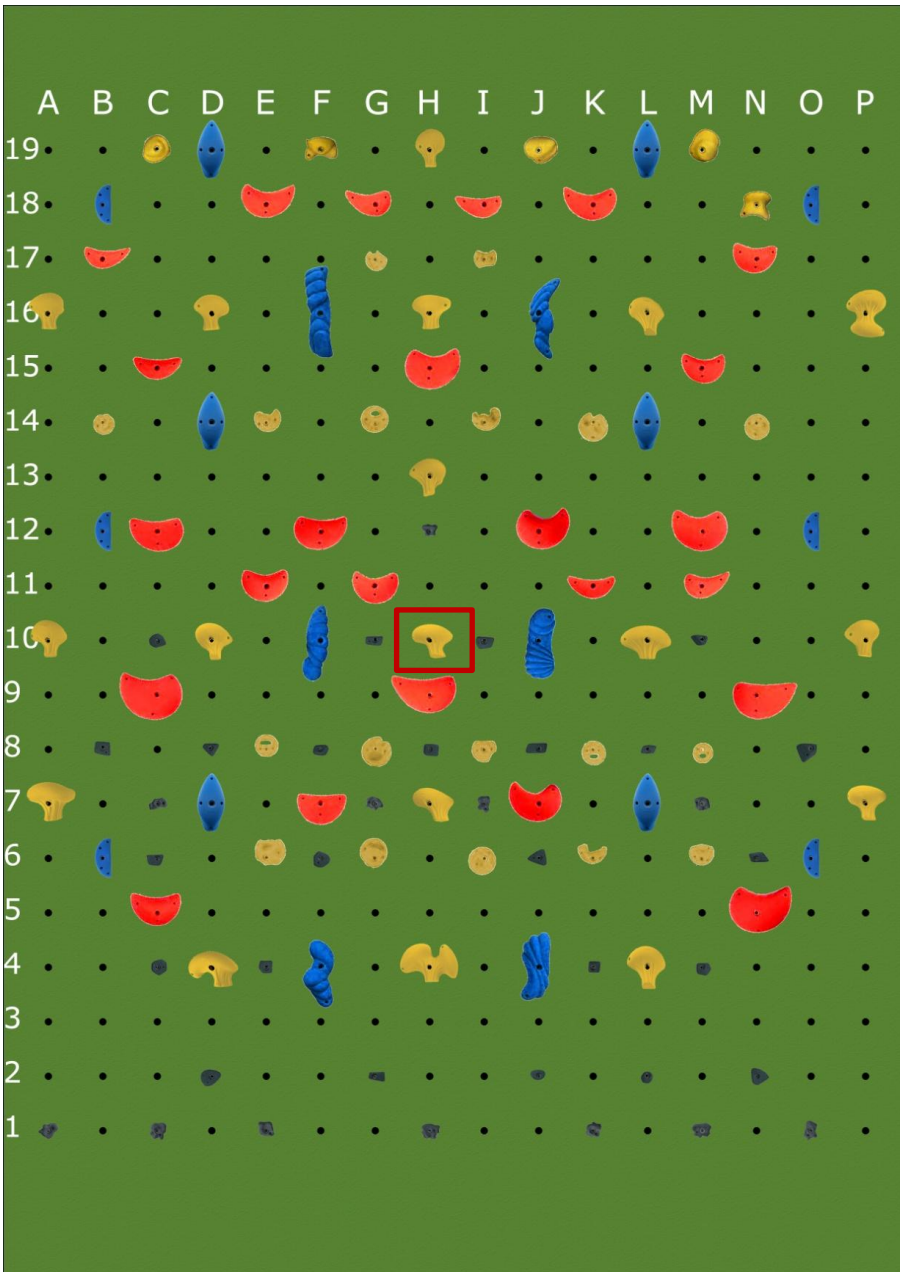


Die Grundposition des Fußes, damit du auch an kleinen Tritten sicher stehst, ist folgende: Stell deinen Fuß im Bereich der Innenseite des Ballens und der Spitze des großen Zehs auf den Fußtritt. Die Ferse wird dabei leicht nach innen und in Richtung Wand gedreht.

Versuche in dieser Unterrichtseinheit auch folgendes auszuprobieren: Bei jedem Kletterzug versuchst du erst die Füße zu stellen, und anschließend mit den Händen zu greifen – Dieses Grundprinzip lautet: „Fuß vor Hand“.



# Aufgabe N°4: „Nur schwarz Treten“



## Beschreibung:

Eine Minute kreuz und quer auf dem Schoolboard klettern.

Du darfst hierfür alle Griffe, aber nur die schwarzen Tritte benutzen.

Dein Partner stoppt die Zeit.

Anschließend tauscht ihr die Rollen.

## Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

## Griffe:

Beliebig greifen, aber nur auf schwarz treten

## Top:

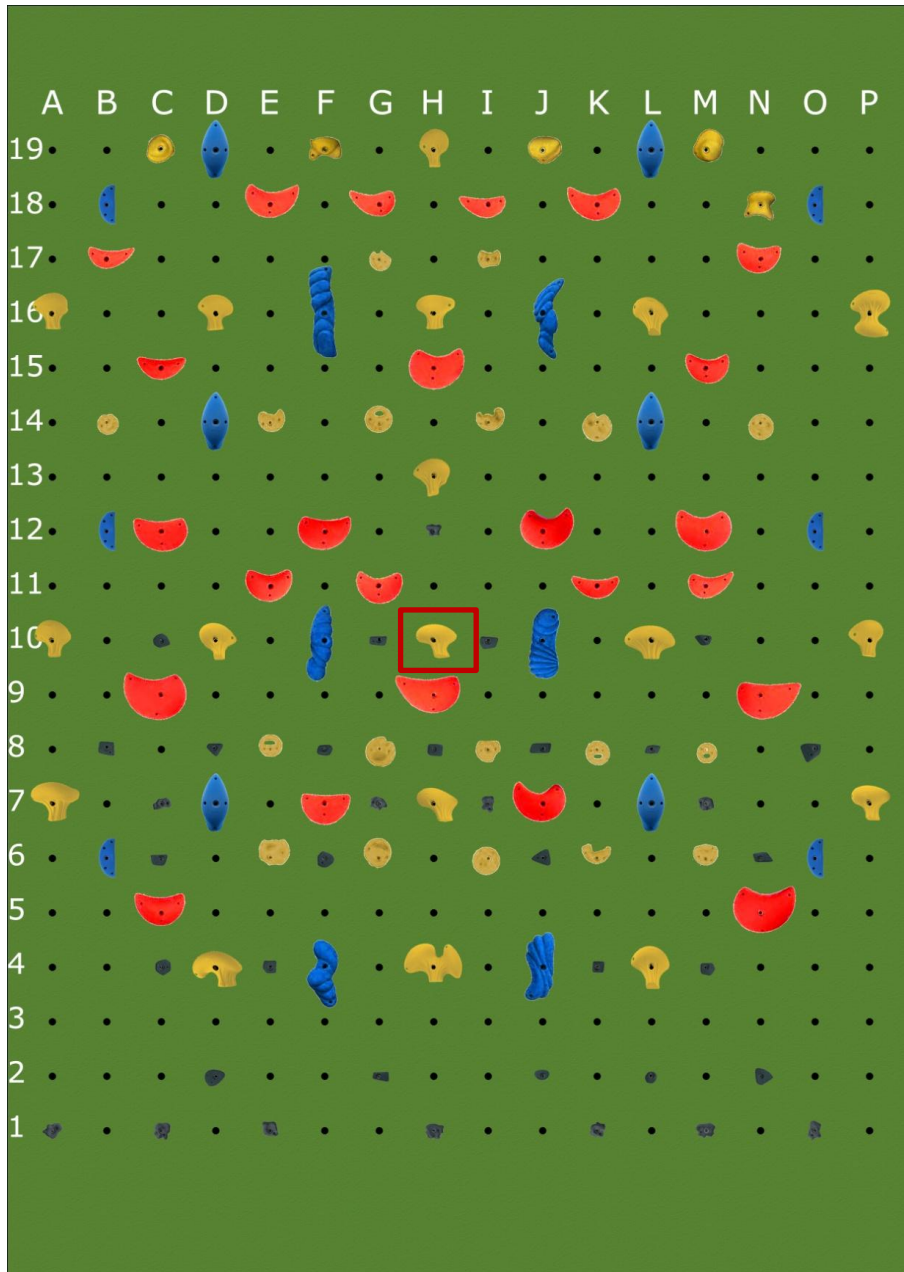
An einem beliebigen Griff

Die schwarzen Fußtritte sind ziemlich klein. Am besten stehst du im Bereich der Innenseite des Ballens und der Fußspitze. Die Ferse ist dabei leicht nach innen und in Richtung Wand gedreht.





# Aufgabe N°5: „Tritt die Tritte“



## Beschreibung:

Halte dich mit beiden Händen an H10 fest.

Mit dem rechten Fuß versuchst du zehn schwarze Tritte nacheinander leise und präzise anzutippen.

Anschließend das gleiche mit dem linken Fuß.

## Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

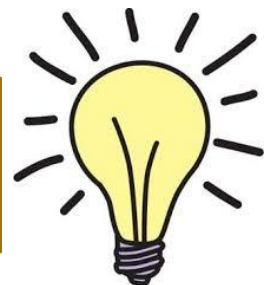
## Griffe:

Nur H10

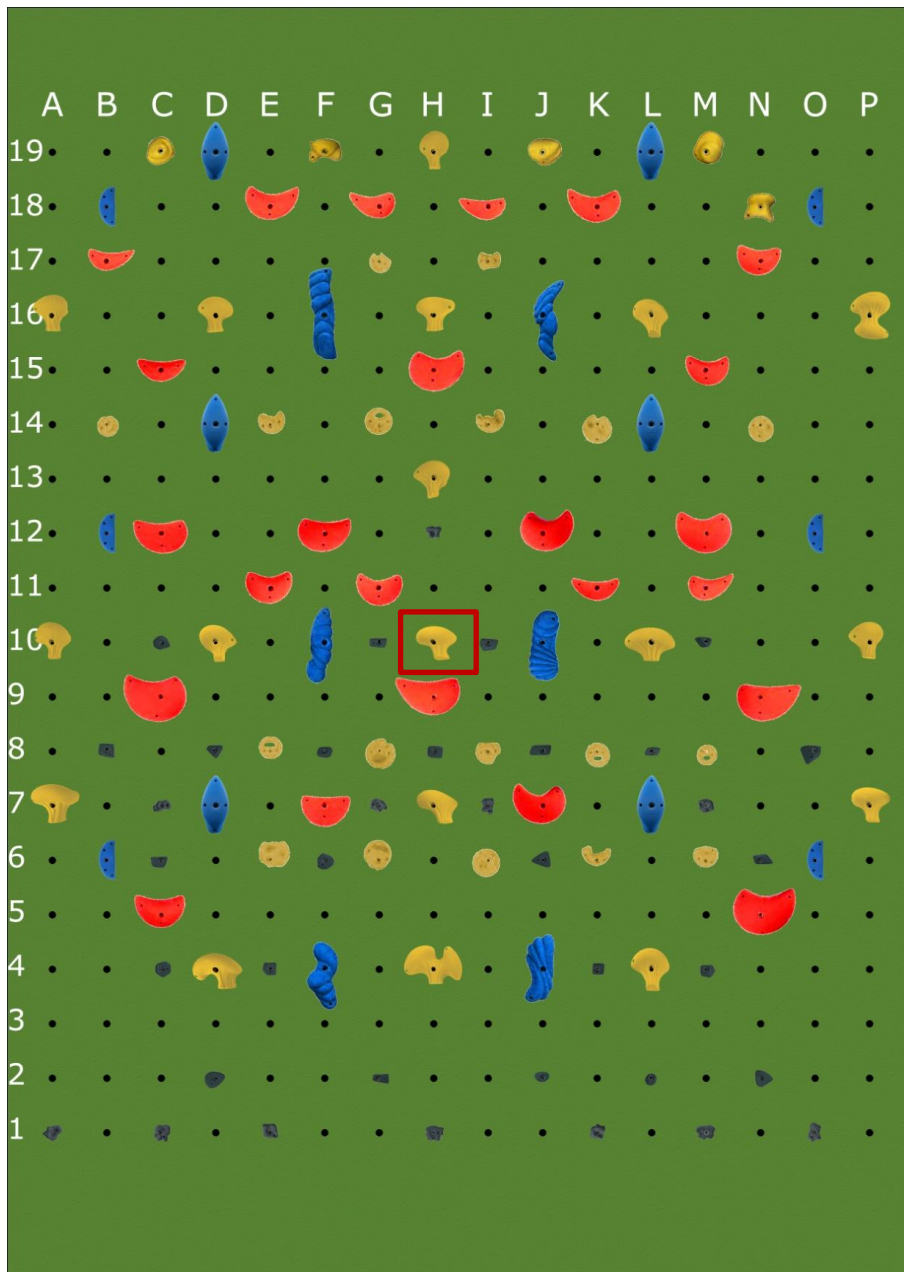
## Top:

H10

Versuche deine Fußspitze leise und präzise auf die schwarzen Fußtritte zu stellen. Du kannst die Beine vor und hinter deinem Körper kreuzen, um besser an die Tritte zu gelangen.



# Aufgabe N°6: „Überall Fußwechsel“



## Beschreibung:

Starte an H10 und klettere 1min kreuz und quer auf dem Schoolboard.

Dabei darfst du alle Griffe benutzen, aber nur auf den schwarzen Fußtritten stehen.

Jedes Mal wenn du deinen Fuß stellst, musst du an diesem Fußtritt einen Fußwechsel ausführen.

## Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

## Griffe:

Beliebig, aber nur schwarze Tritte

## Top:

Beliebig

Ein Fußwechsel bedeutet, dass du deinen einen Fuß (z.B. den rechten) vom Tritt löst und deinen anderen (in dem Fall den linken) auf den Tritt stellst. Auch der Fußwechsel erfolgt mit der Fußspitze, in dem du deinen einen Fuß über den anderen stellst und den unteren Fuß anschließend langsam wegziehst.



# Wichtige Hinweise

Die Besonderheit dieses Kapitels liegt, wie Anfangs bereits erläutert, darin, dass du in dieser Unterrichtseinheit nur die schwarzen Fußtritte benutzen darfst. Dies gilt nun auch für die nachfolgenden zwölf Boulder.

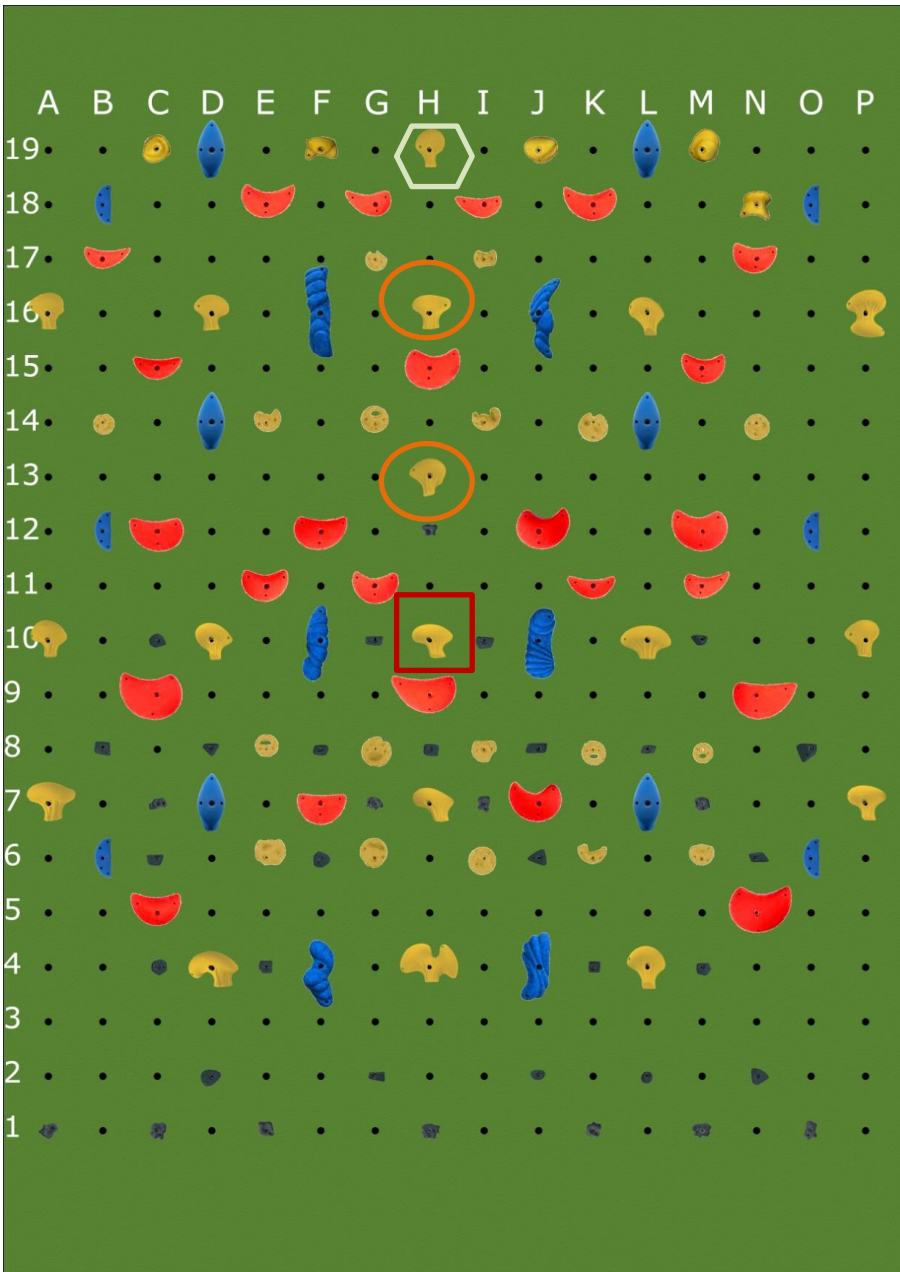


Mogeln ist hier ausnahmsweise beim Üben erlaubt: Wenn du also einfach nicht auf den kleinen Fußtritten stehen bleibst, darfst du beim Ausprobieren auch den einen oder anderen nicht schwarzen Fußtritt mitbenutzen.





# Boulder N°13:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

## Griffe:

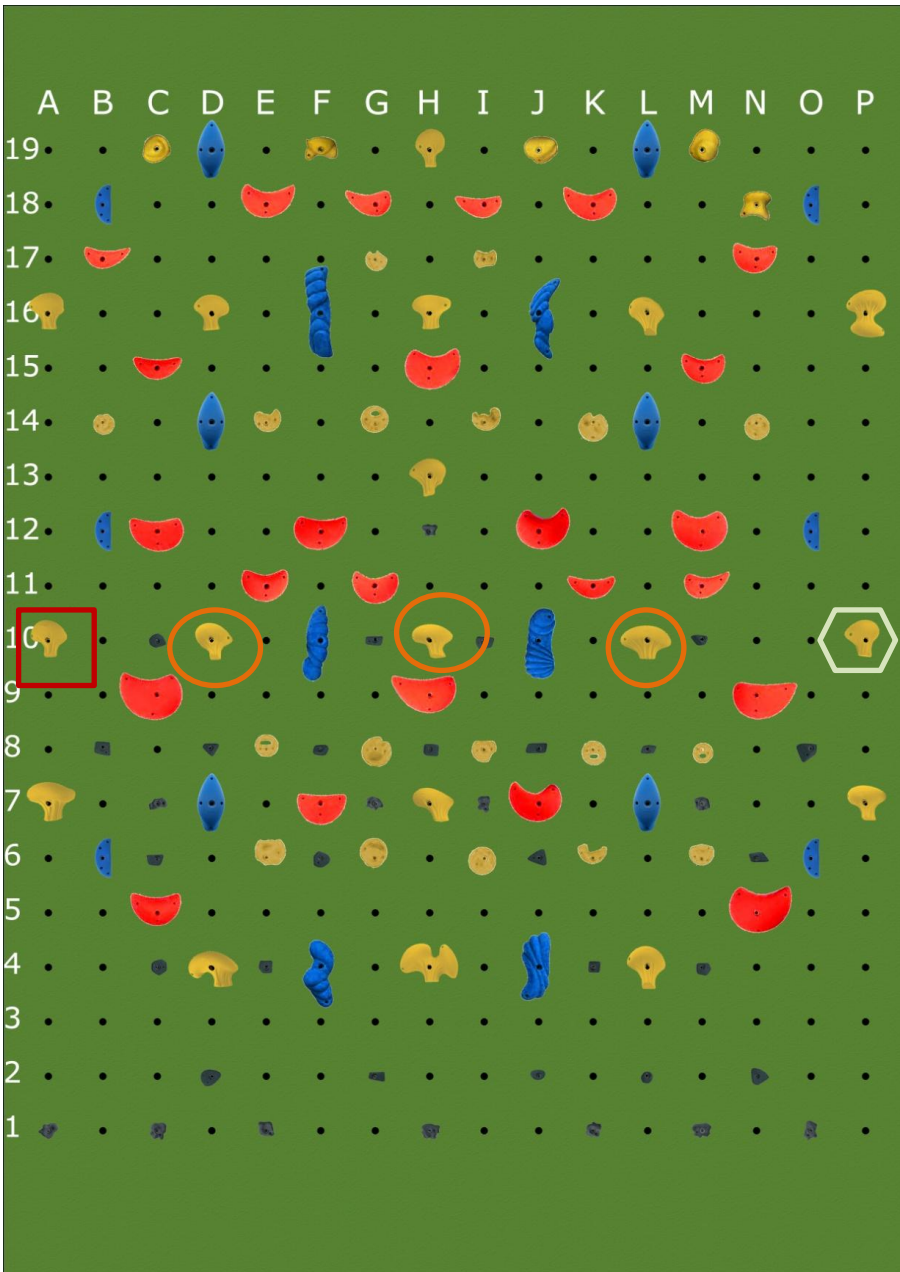
H13

H16

## Top:

H19

# Boulder N°14:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an A10

Mit links an A10

## Griffe:

D10

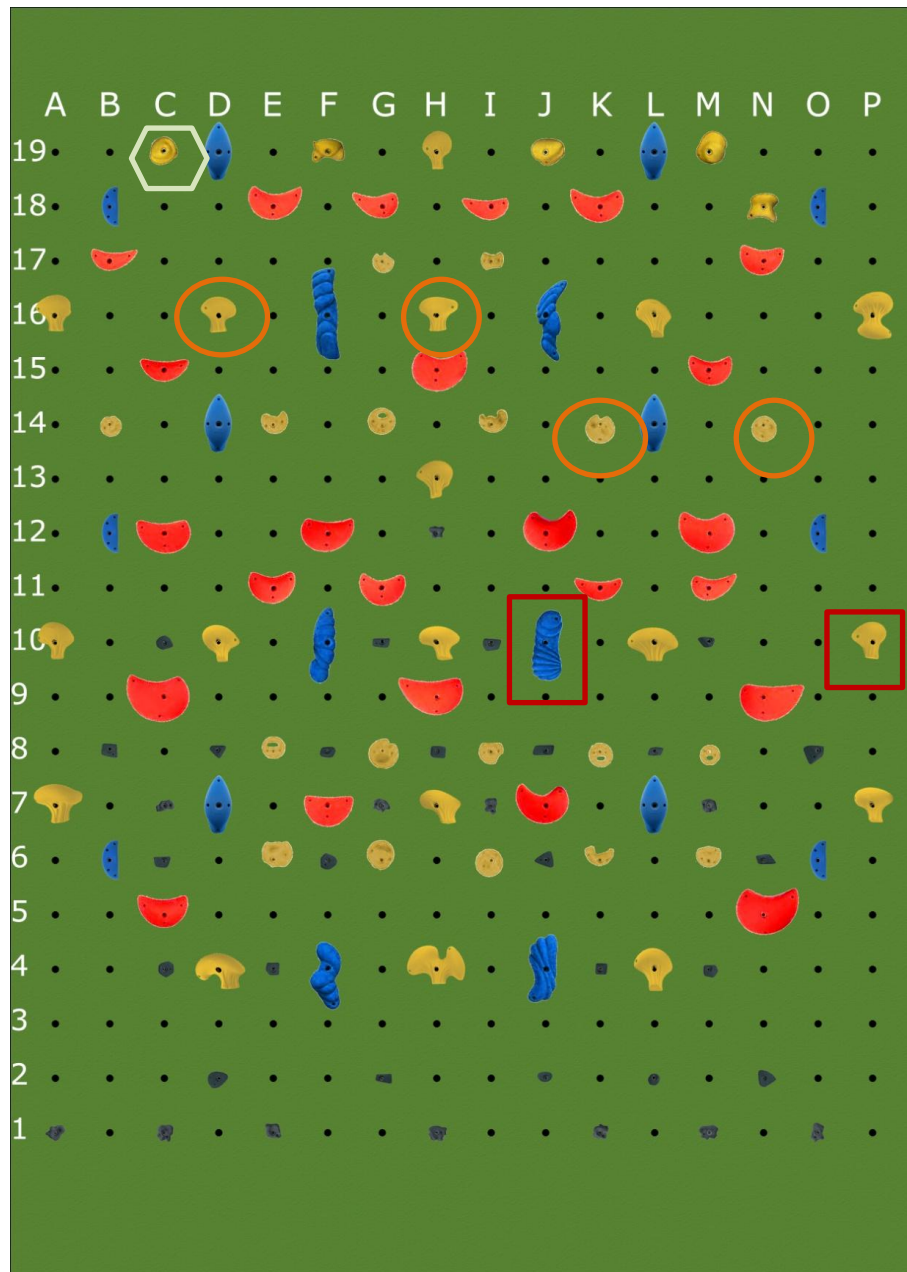
H10

L10

## Top:

P10

# Boulder N°15:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an P10

Mit links an J10

## Griffe:

N14

K14

H16

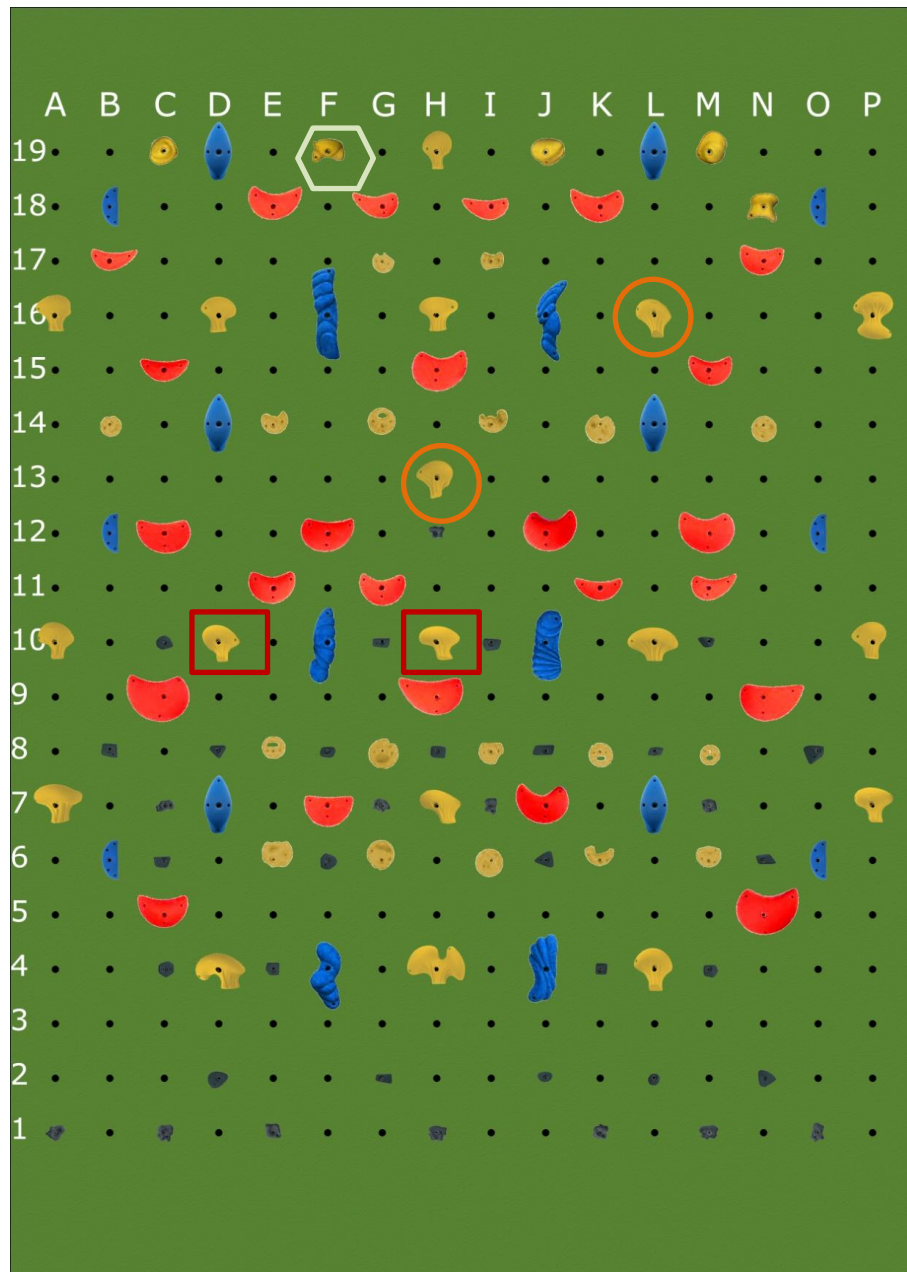
D16

## Top:

C19



# Boulder N°16:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an H10

Mit links an D10

## Griffe:

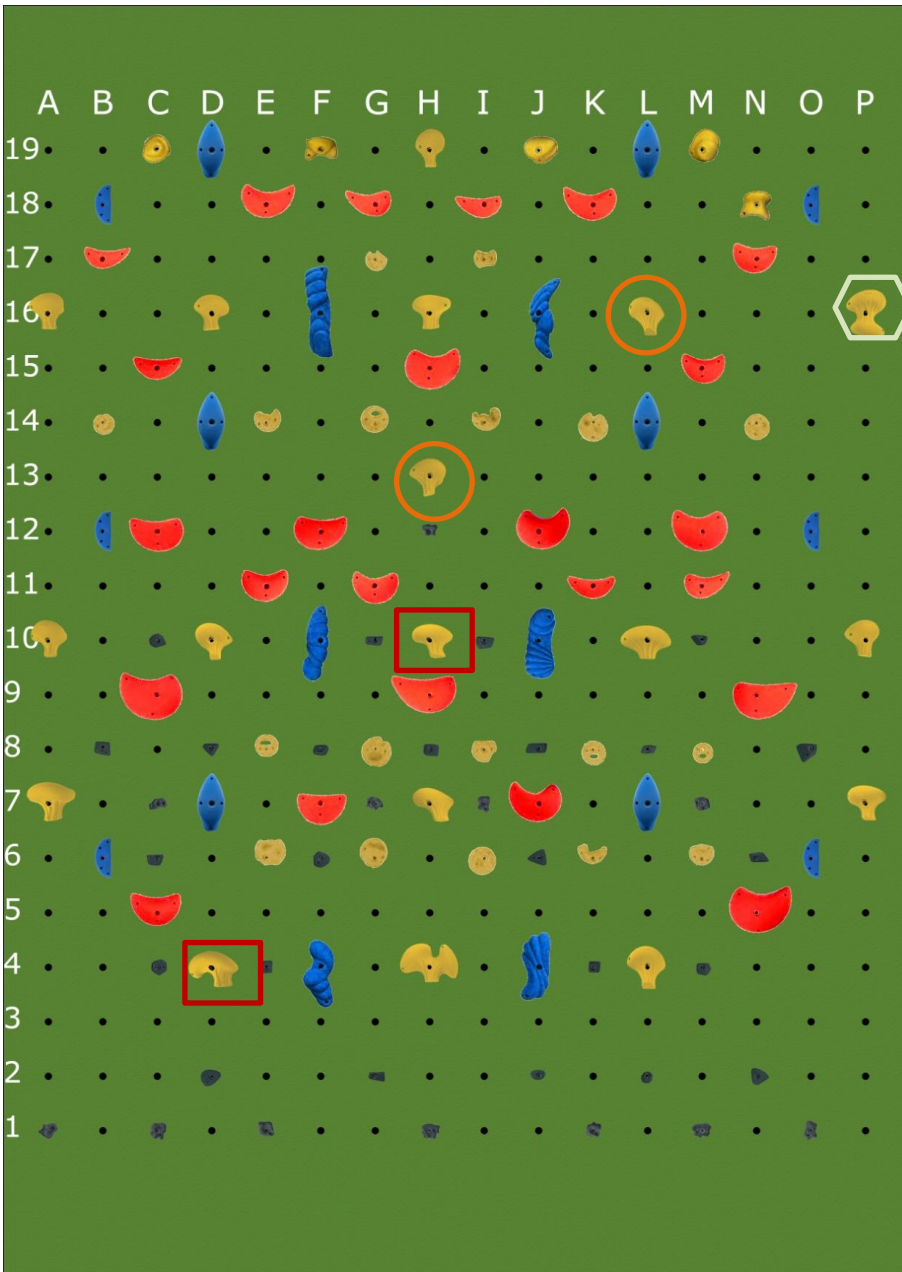
H13

L16

## Top:

F19

# Boulder N°17:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an H10

Mit links an D4

## Griffe:

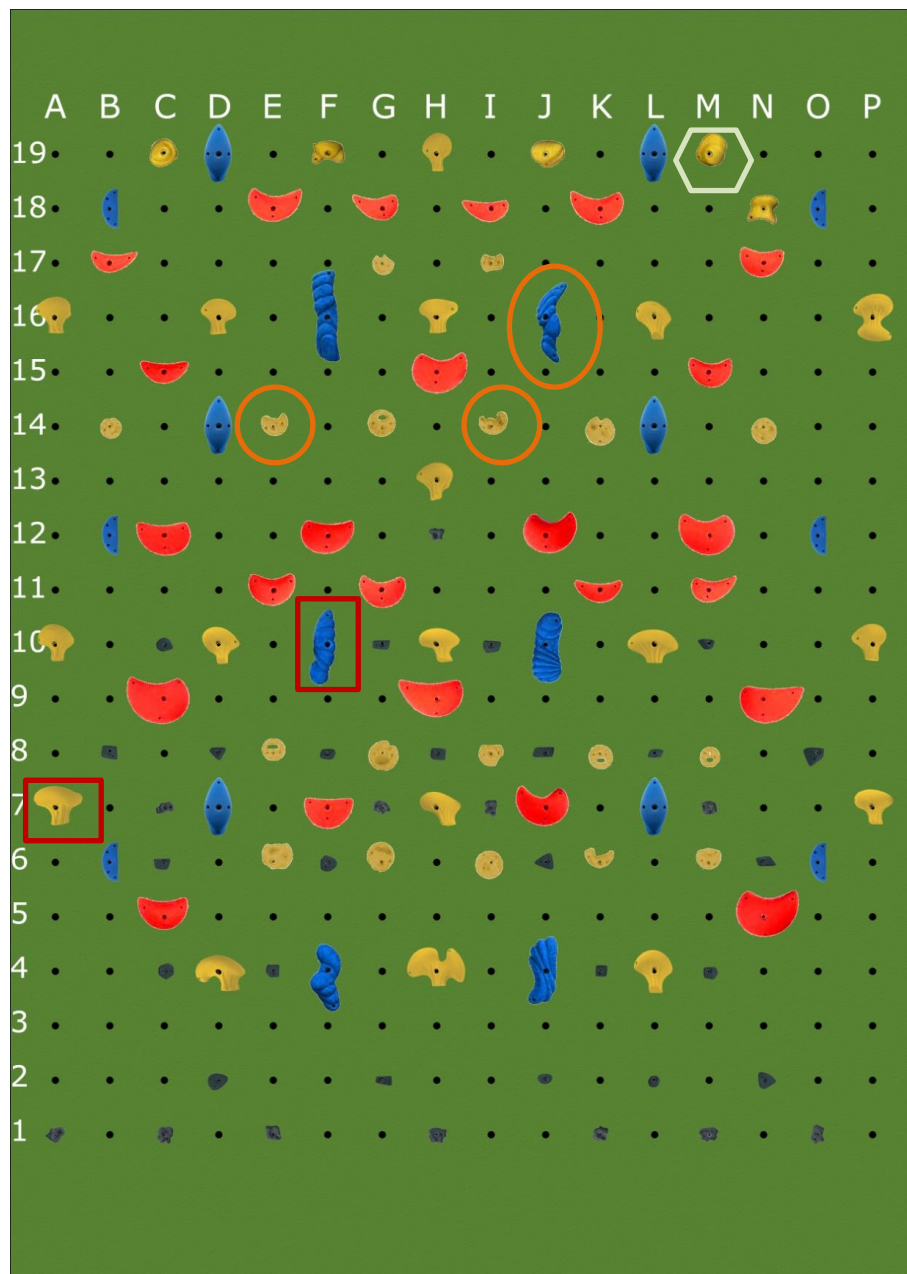
H13

L16

## Top:

P16

# Boulder N°18:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an F10

Mit links an A7

## Griffe:

E14

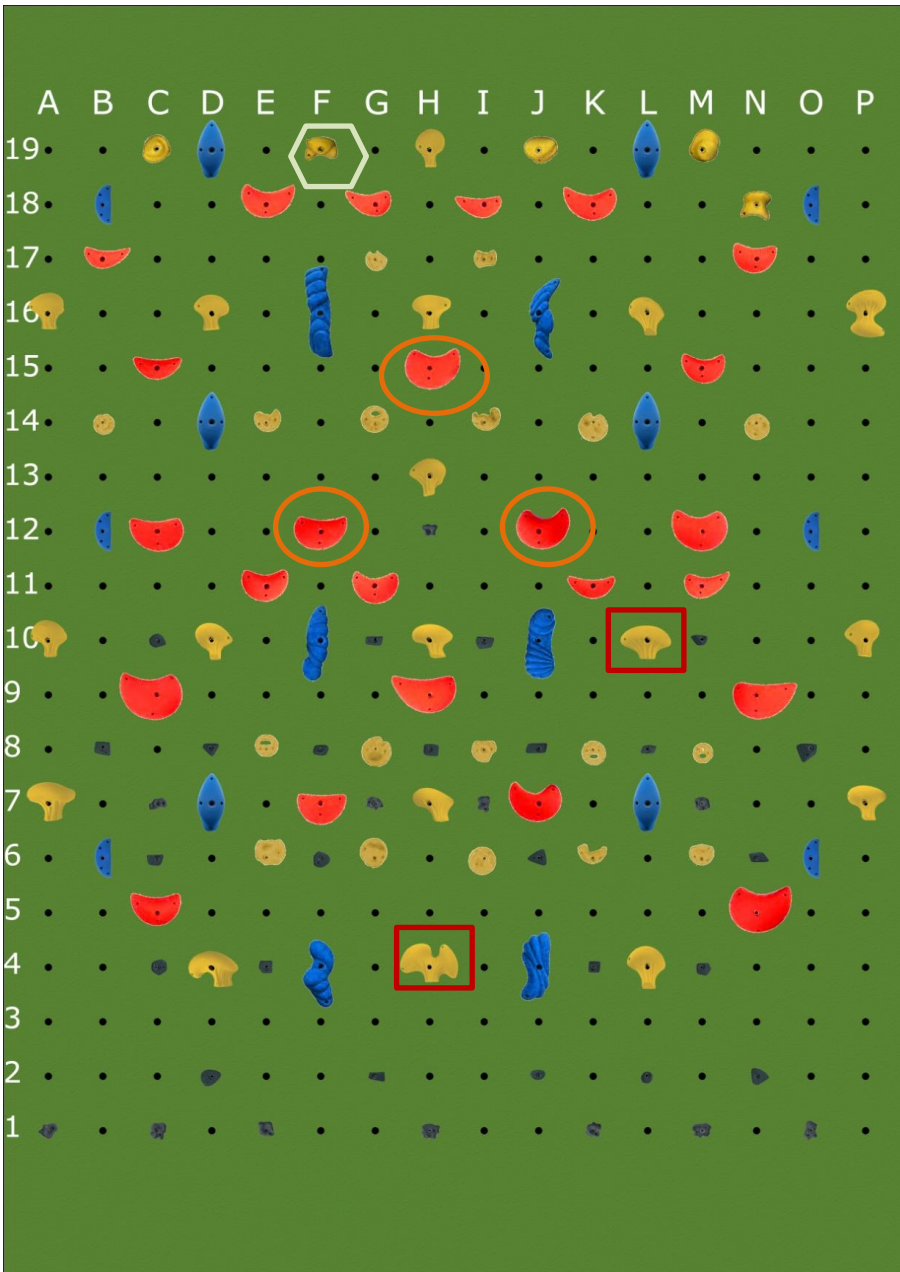
I14

J16

## Top:

M19

# Boulder N°19:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an L10

Mit links an H4

## Griffe:

J12

F12

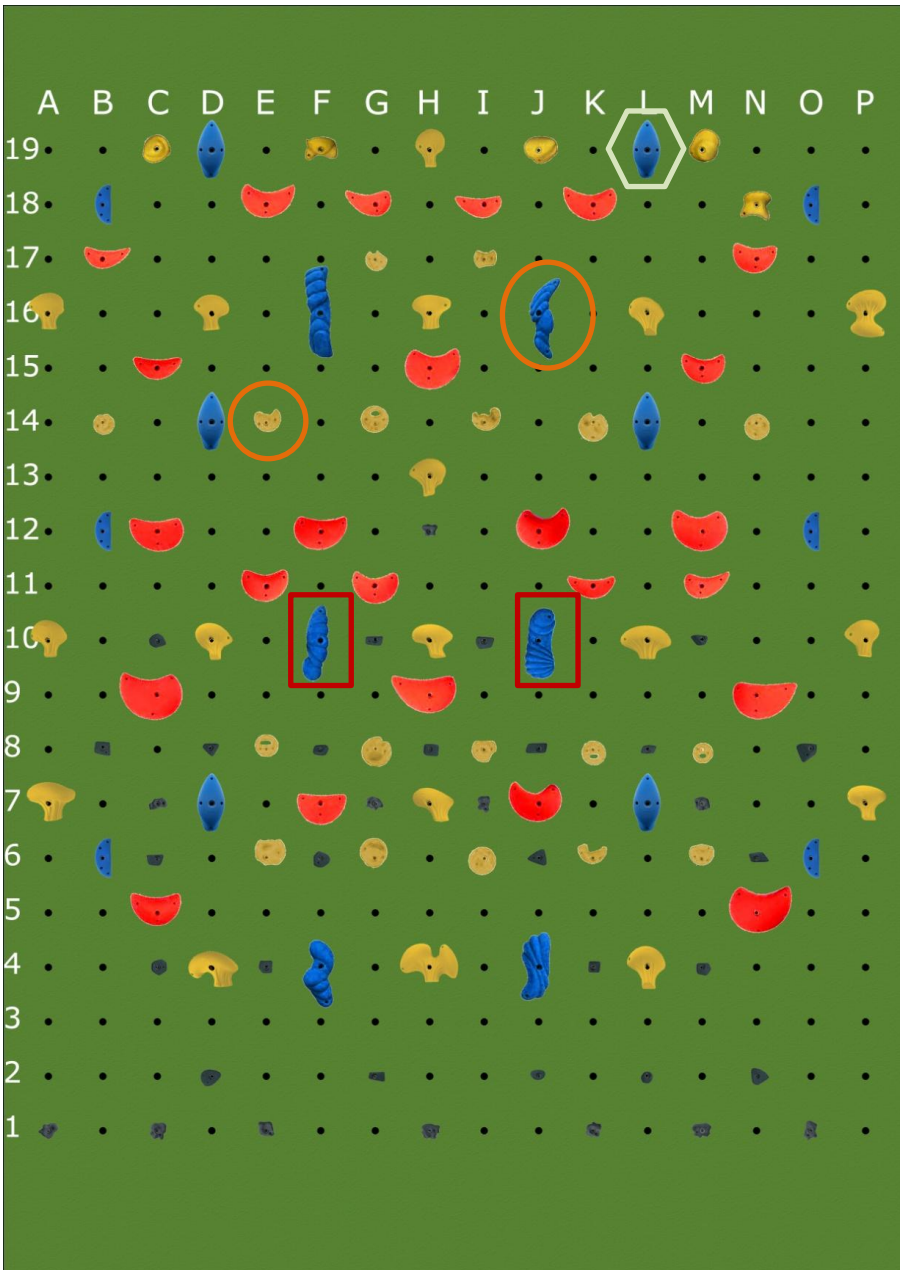
H15

## Top:

F19



# Boulder N°20:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an J10

Mit links an F10

## Griffe:

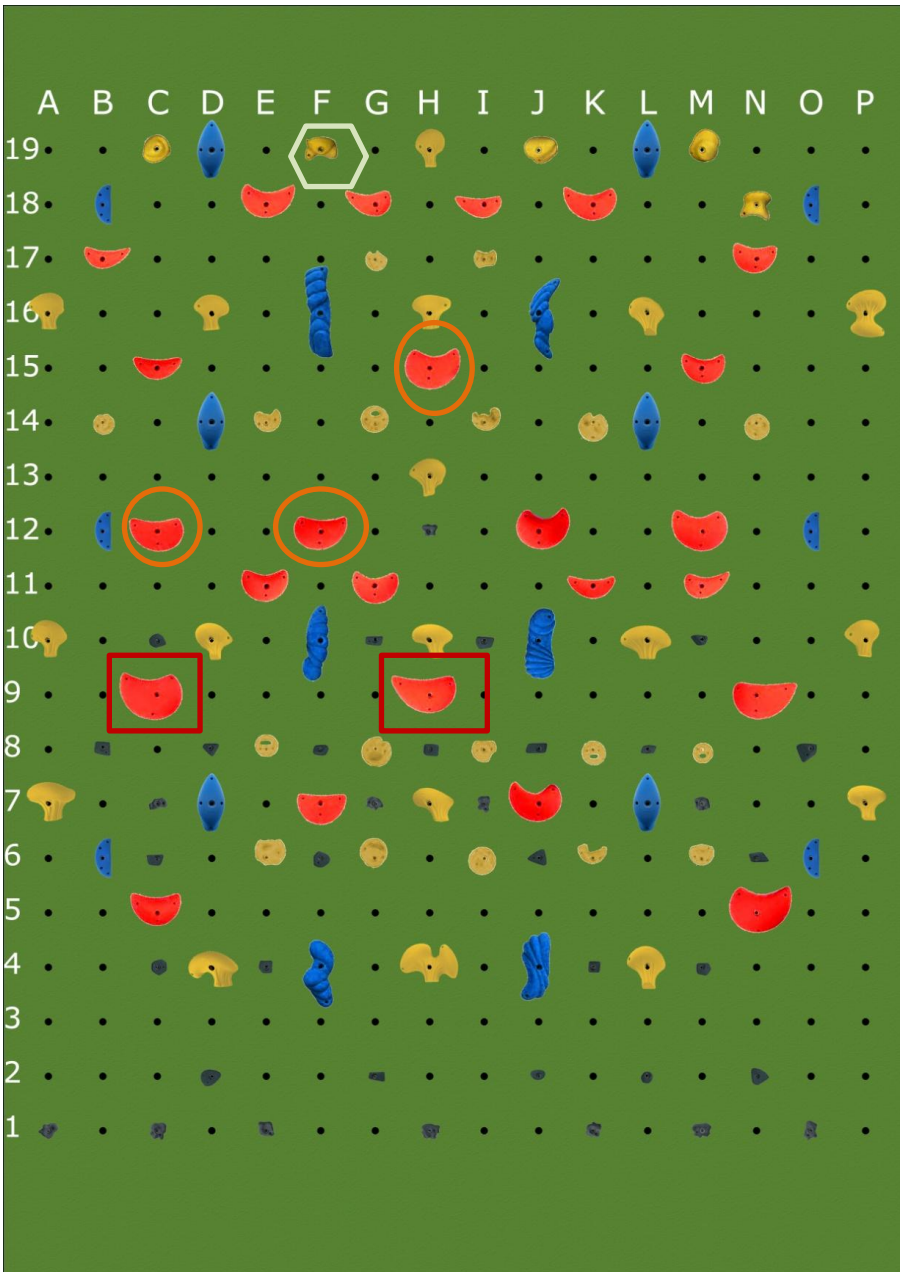
E14

J16

## Top:

L19

# Boulder N°21:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an H9

Mit links an C9

## Griffe:

C12

F12

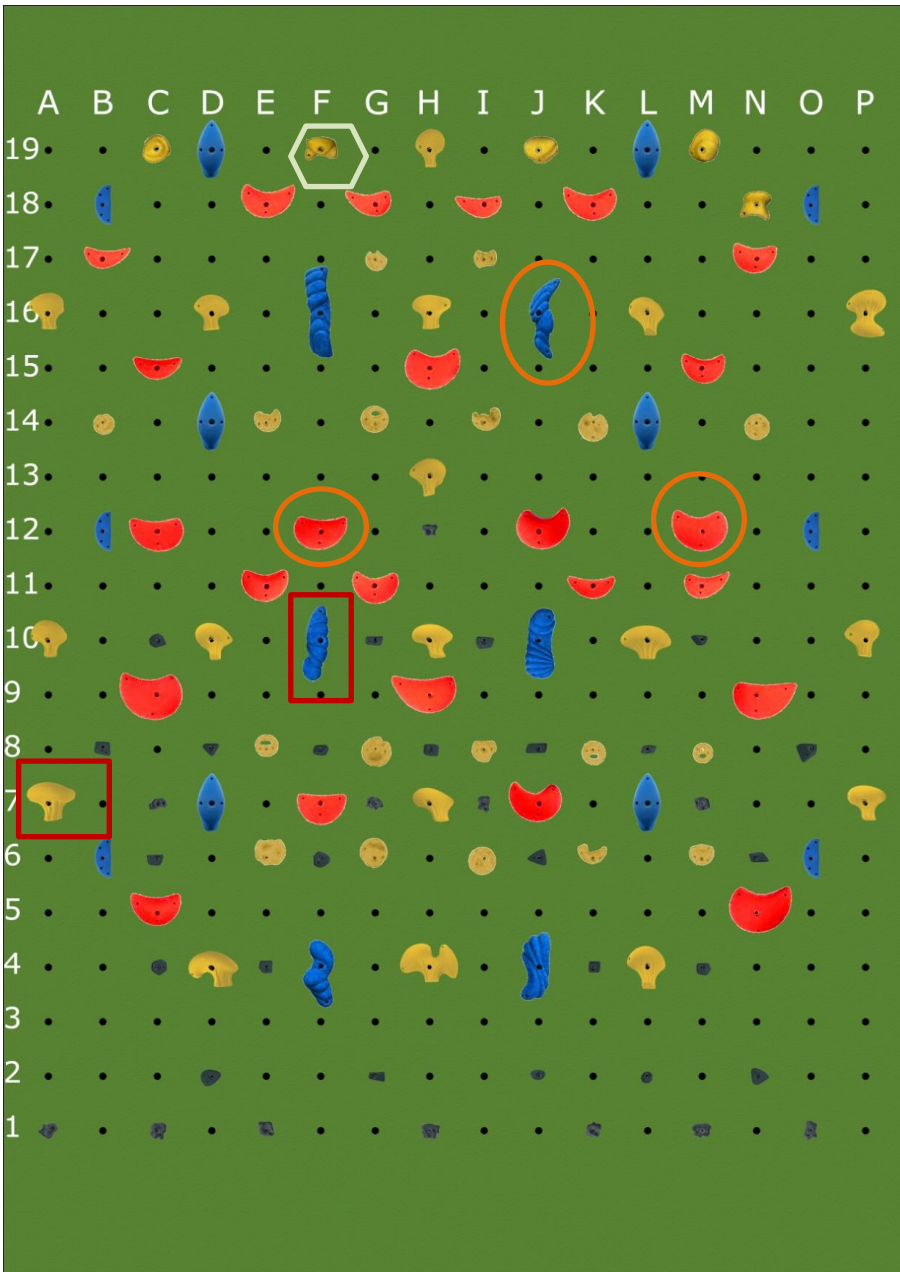
H15

## Top:

F19



# Boulder N°22:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an F10

Mit links an A7

## Griffe:

F12

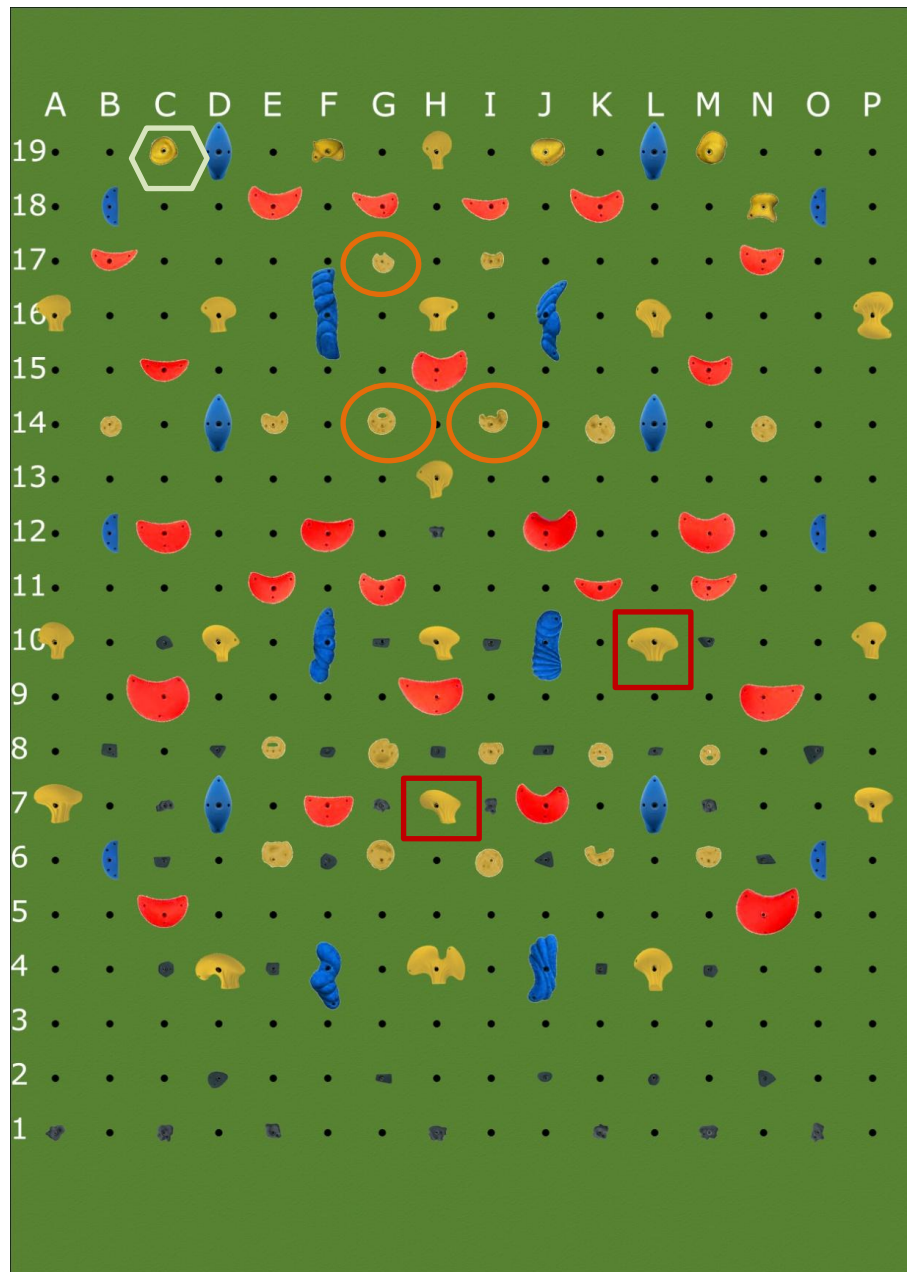
M12

J16

## Top:

F19

# Boulder N°23:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an **L10**

Mit links an **H7**

## Griffe:

I14

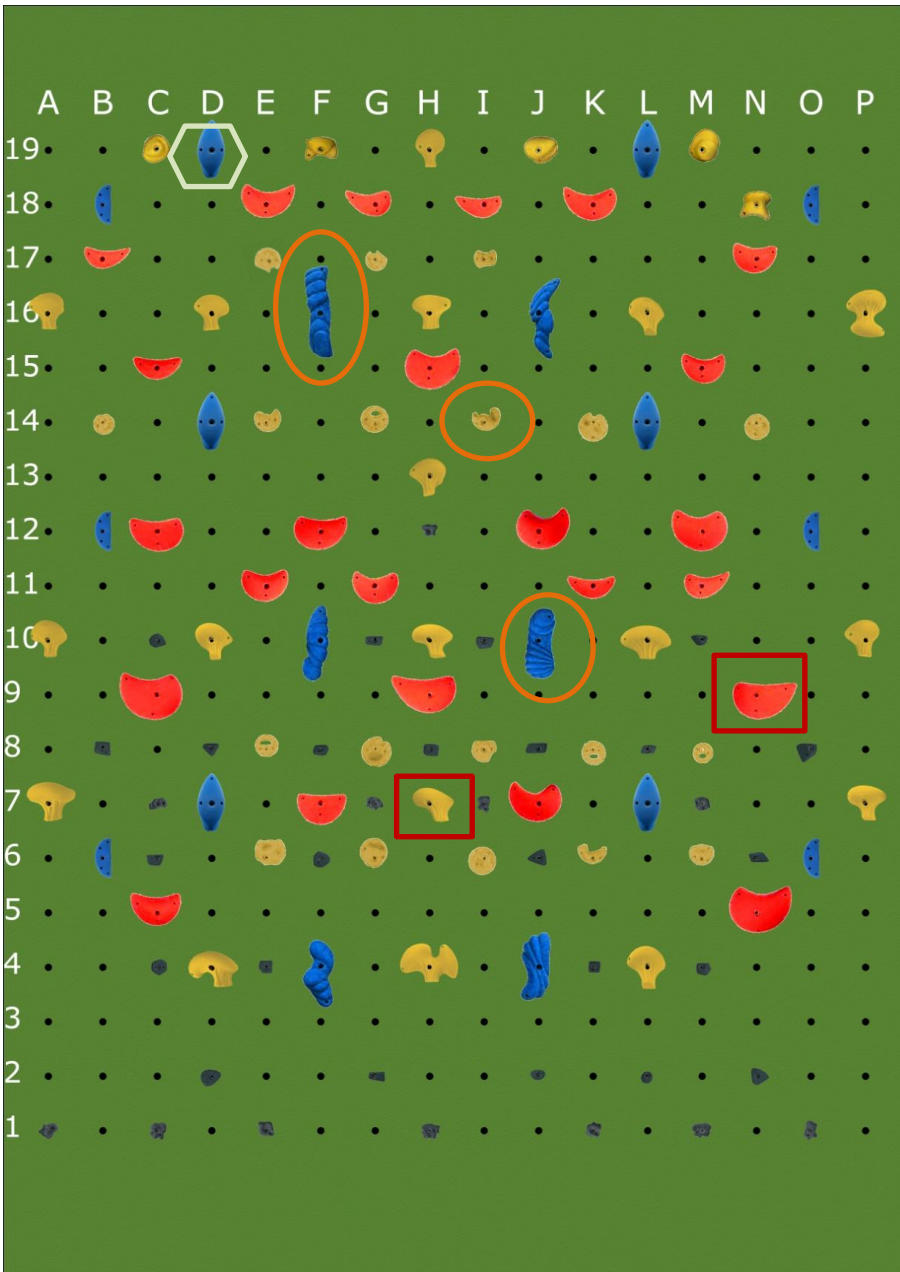
G14

E17

## Top:

C19

# Boulder N°24:



## Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

## Start:

Mit rechts an **N9**

Mit links an **H7**

## Griffe:

J10

I14

F16

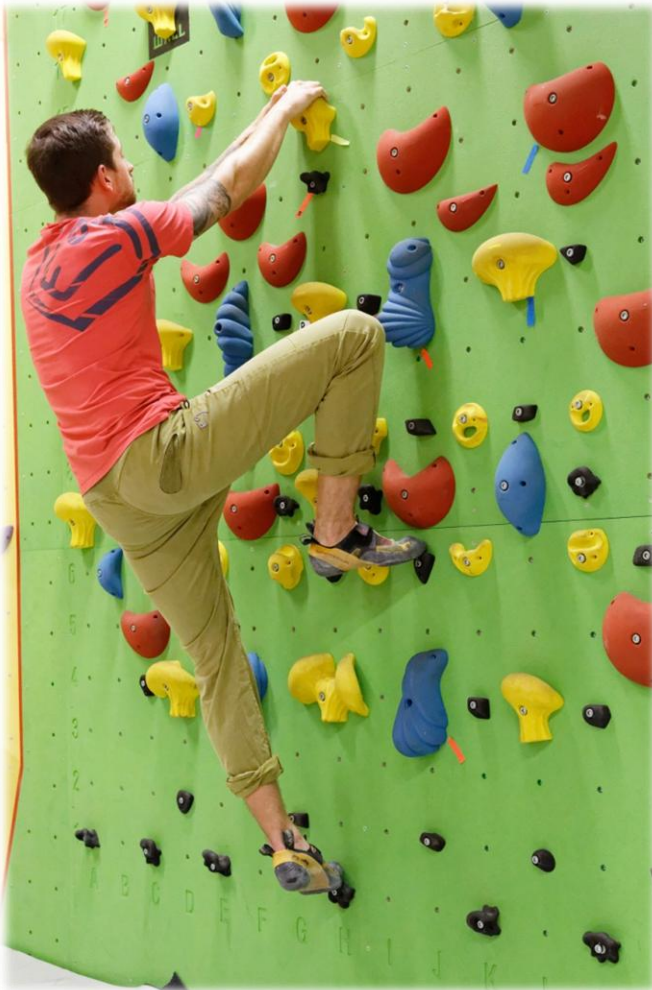
## Top:

D19

# Zusammenfassung „Treten“

Wir haben in dieser Unterrichtseinheit gelernt, dass die Grundposition des Fußes beim Treten im Bereich der Innenseite des Ballens und der Fußspitze liegt. Mit diesem Teil des Fußes kannst du präzise Treten und möglichst viel Druck auf die kleinen Fußtritte ausüben, wodurch dein Fuß auch an sehr kleinen Fußtritten nicht wegrutscht.

Du hast auch gelernt, dass es hilfreich ist, zuerst deine Füße präzise zu stellen bevor du anschließend mit den Händen weiter greifst. Dieses Prinzip lautet „Fuß vor Hand“ und hilft dir in der Bewegung, weniger aus den Armen zu ziehen als vielmehr aus den Beinen zu drücken – das spart natürlich Kraft in den Armen.





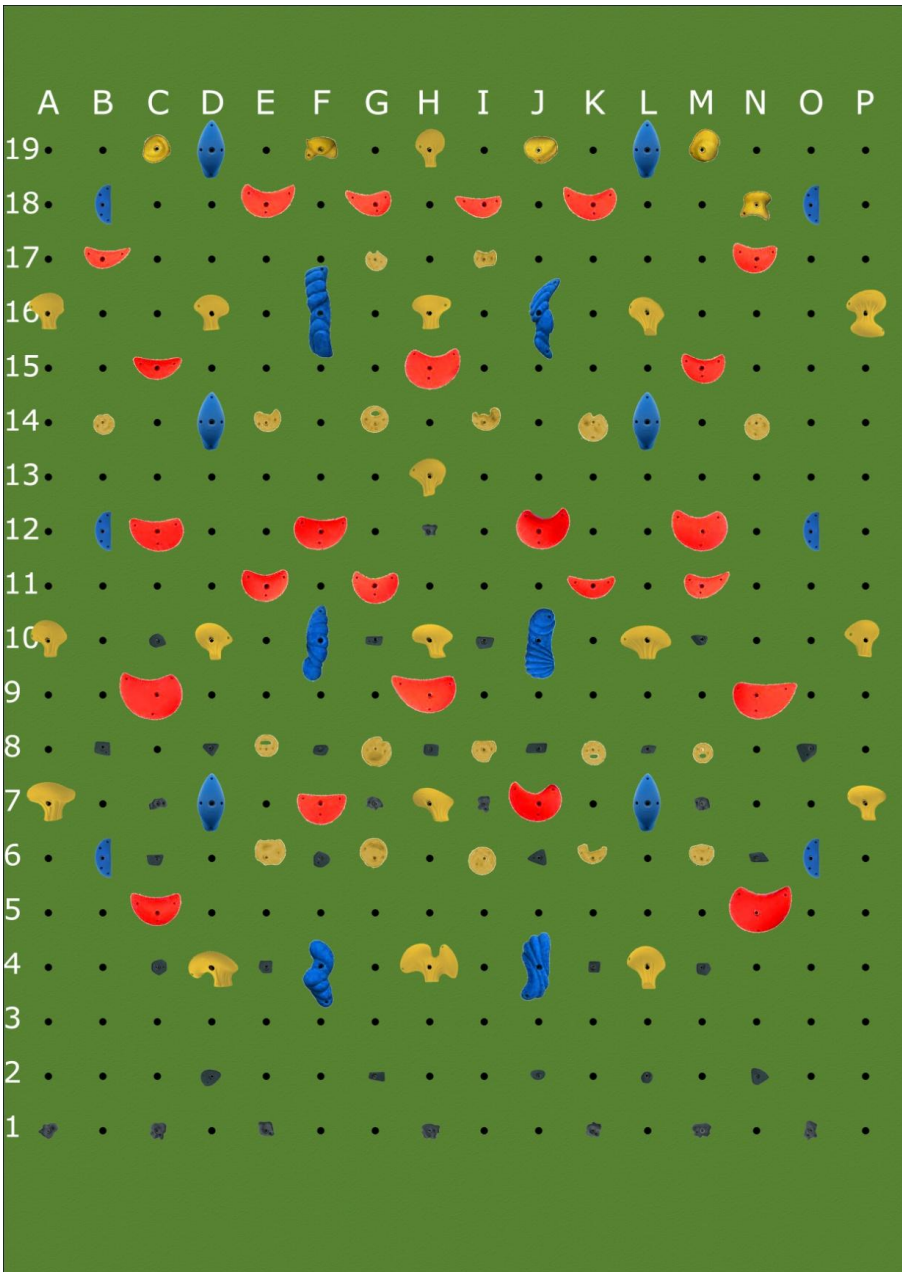
# Selber Boulder bestimmen



[www.schoolboard.lu](http://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](http://www.schoolboard.lu), erstellt durch ION Group

Alle Lernkarten können kopiert und an dritte Personen  
weiterleitet werden