



# Schoolbook

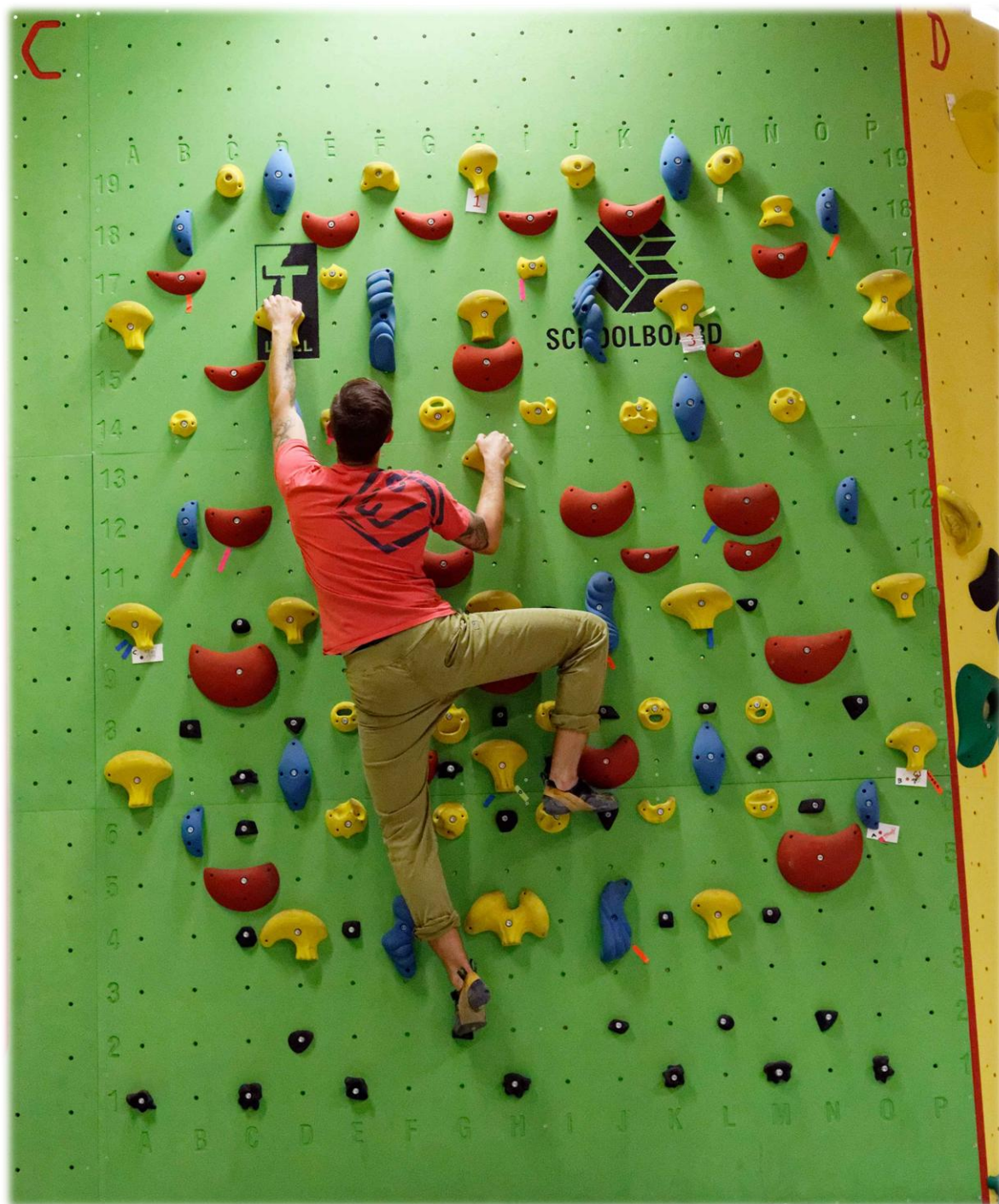
**Jerry Medernach**

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 3**

# **Körperposition**



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

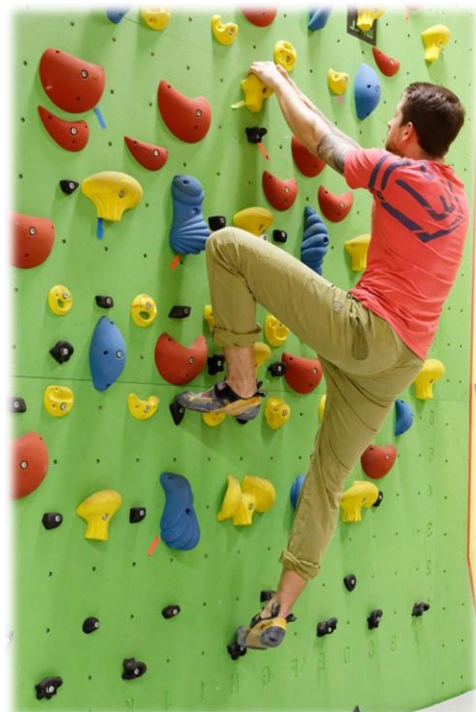


# Vorbemerkungen

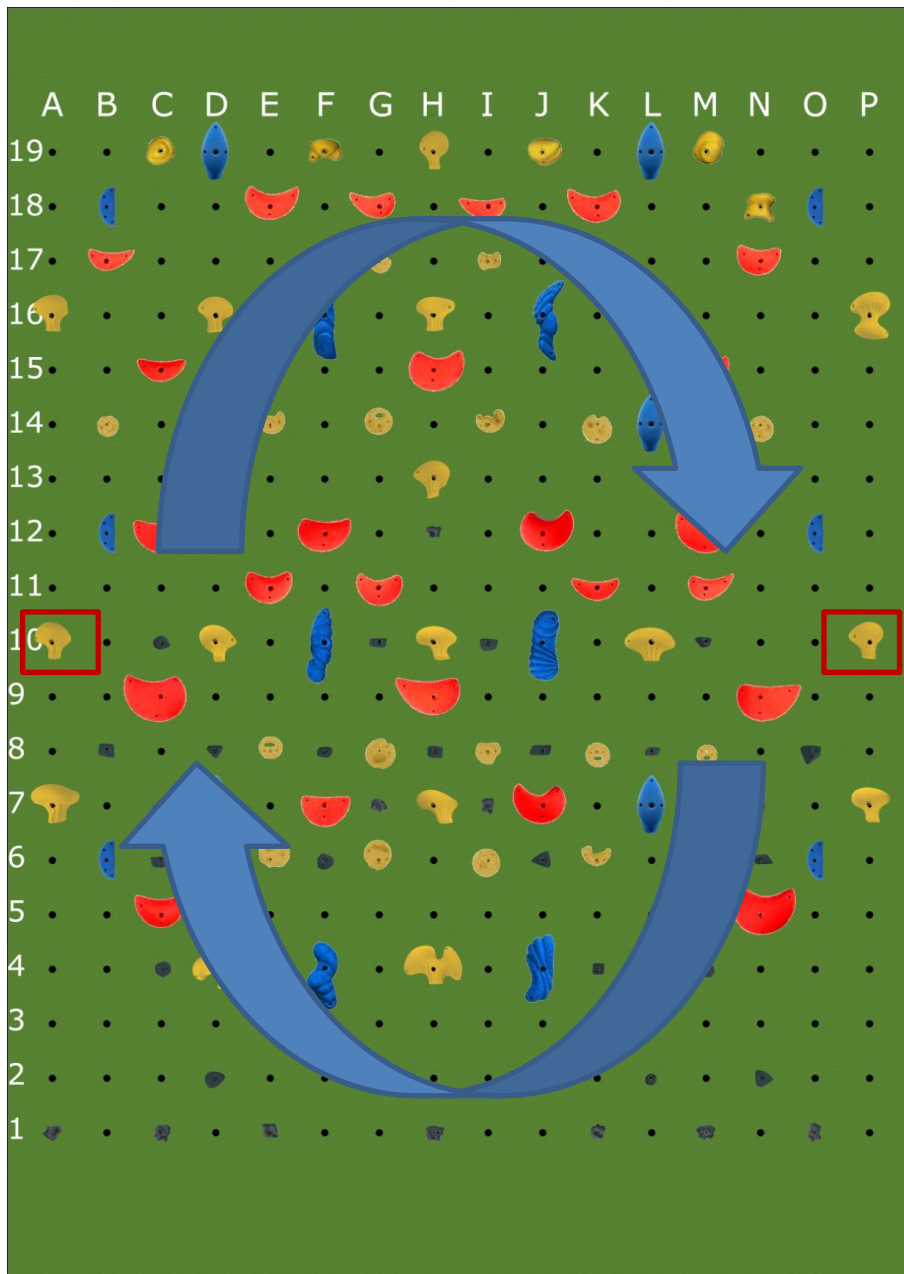
In diesem Kapitel sollst du zwei wichtige Eigenschaften einer guten Körperposition an der Boulderwand kennenlernen und ausprobieren.

Erstens sollst du beim Klettern stets versuchen, deinen Nabel und damit deinen Körperschwerpunkt möglichst weit unter den Klettergriff, den du greifst, zu bringen. Du sollst also versuchen, möglichst „tief“ zu bleiben. Dadurch wird es dir noch besser gelingen, dich an den Griffen festzuhalten. Um tief unter den Klettergriff zu gelangen, musst du in deinen Armen nachgeben bzw. diese strecken und zeitgleich die Knie beugen.

Zweitens sollst du nicht nur versuchen, tief zu bleiben, sondern auch möglichst nahe mit deinem Nabel an die Kletterwand gelangen. Dies gelingt dir am besten, wenn du mit „offener Hüfte“ kletterst. Das bedeutet, dass du beim Beugen der Beine deine Knie nach außen drehst – dadurch öffnet sich der Hüftwinkel.



# Aufgabe N°7: „Im Uhrzeigersinn“



## Beschreibung:

Halte dich an A10 und dein Partner an P10 fest.

Versucht nun zu zweit im Uhrzeigersinn zu klettern.

Achtung: Beim Überklettern deines Partners musst du besonders gut aufpassen und dich gut festhalten.

## Start:

Du A10

Dein Partner P10

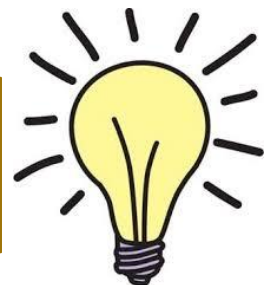
## Griffe:

Beliebig greifen und treten

## Top:

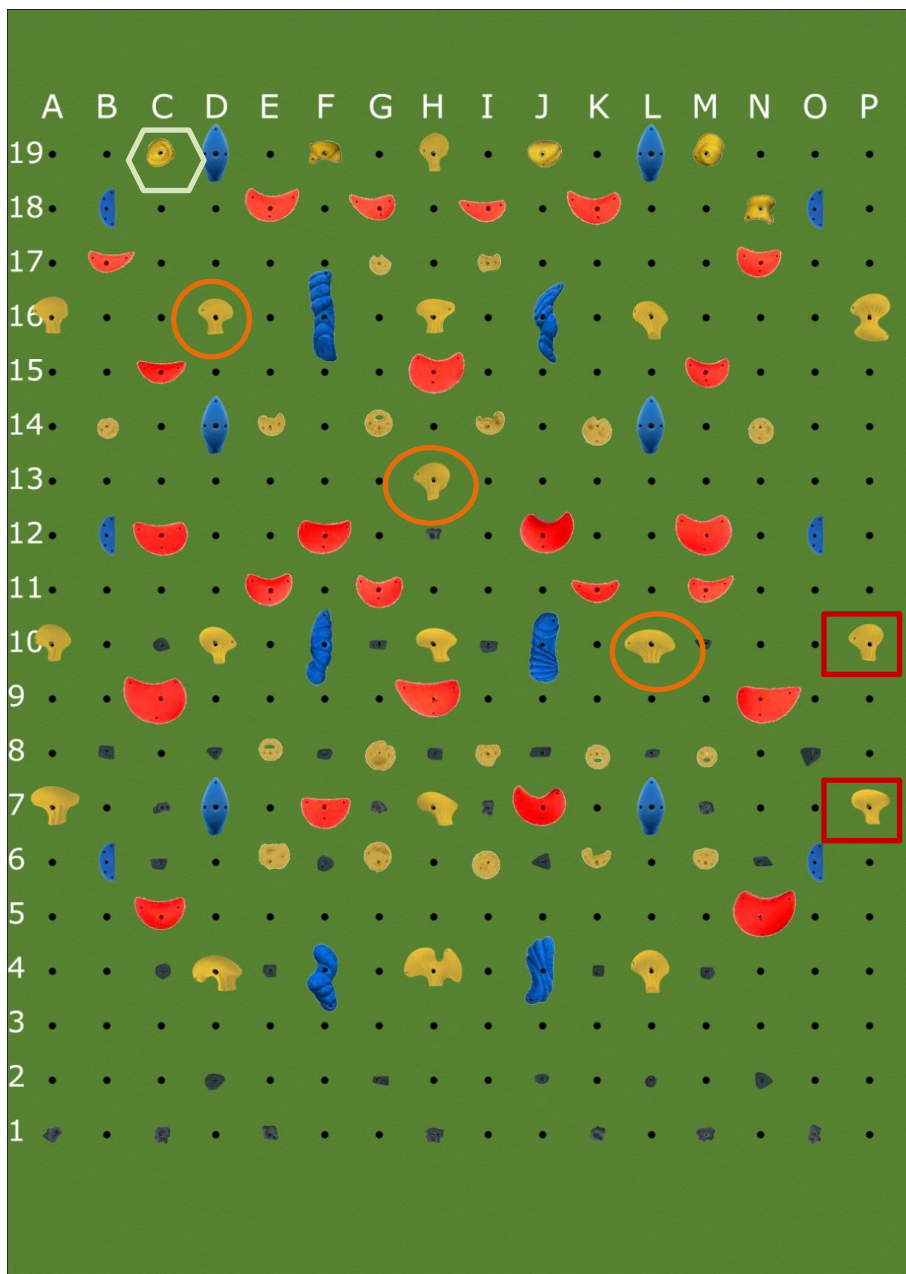
An einem beliebigen Griff

Versuche stets möglichst tief mit deinem Körper zu bleiben und deine Arme zu strecken. Eine geöffnete Hüfte hilft dir dabei nahe an die Wand zu kommen.





# Aufgabe N°8: „Tief bleiben“



## Beschreibung:

Starte an P7 und P10 und klettere hoch zu C19.

Dazwischen musst du jeden Griff mit beiden Händen gleichzeitig greifen und dabei deine Arme strecken und deinen Körper absenken.

## Start:

Mit rechts an P10

Mit links an P7

## Griffe:

L10

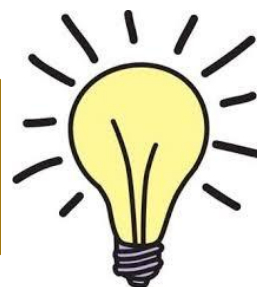
H13

D16

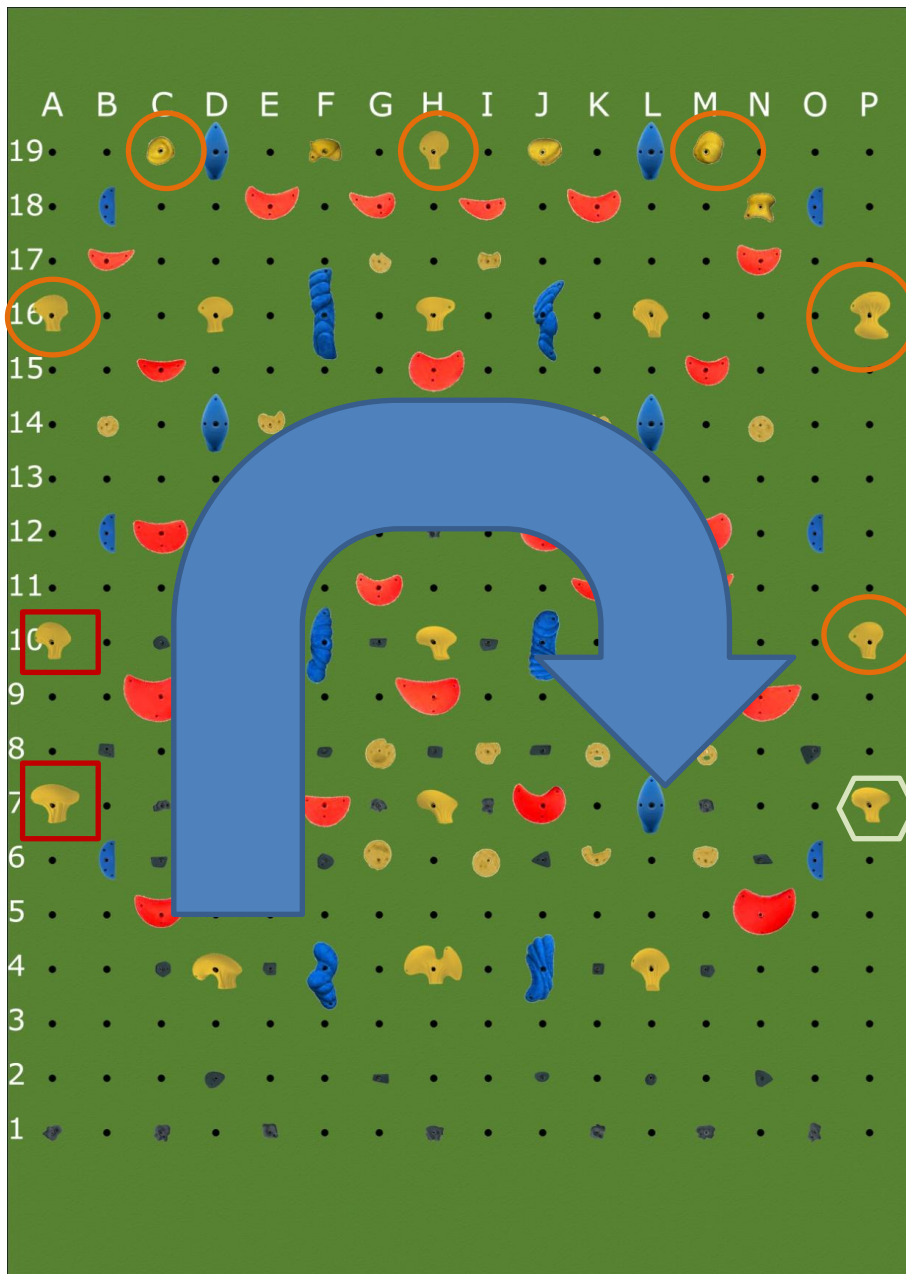
## Top:

C19

Versuche bei dieser Aufgabe deinen Körper unter den Griff zu positionieren, sodass du in einer stabilen Position stehst. Anschließend sollst du deine Hüfte öffnen, damit du nahe an die Wand kommst.



# Aufgabe N°9: „Das umgedrehte U“



## Beschreibung:

Starte an A7 und A10 und klettere zunächst hoch, dann nach rechts und dann wieder ab zu P7.

## Start:

Mit rechts an A10

Mit links an A7

## Griffe:

A16

C19

H19

M19

P16

P10

## Top:

P7

Erinnere dich an das Kapitel „Treten“ und das Prinzip „Fuß vor Hand“. Beim Hochklettern sollst du also erst die Füße stellen und dann mit den Händen greifen. Beim Abklettern ist die Reihenfolge umgedreht: Erst tiefer greifen, dann Füße stellen.



# Wichtige Hinweise

---

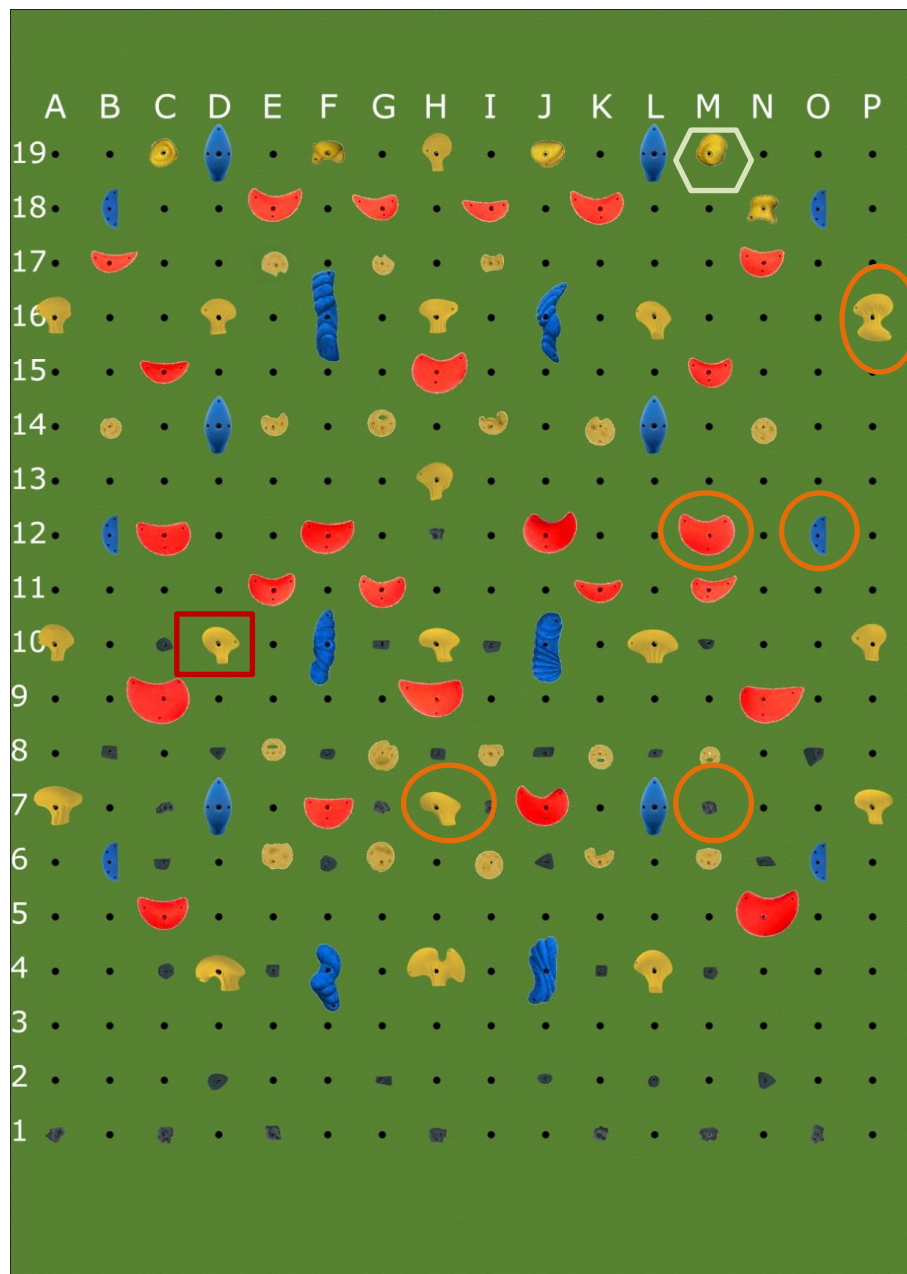
Mittlerweile hast du deine ersten Erfahrungen im Bouldern hinter dir und erste Fortschritte können sich bemerkbar machen.

Infolgedessen werden die nachfolgenden Boulder auch zunehmend anspruchsvoller.

Versuche diese Boulder als Herausforderung zu betrachten und an ihnen mitzuwachsen. Irgendwann wird es dir gelingen, auch diese, bereits etwas schwierigeren Boulder zu klettern.



# Boulder N°25:



## Start:

Mit rechts an D10

Mit links an D10

## Griffe:

H7

M7

O12

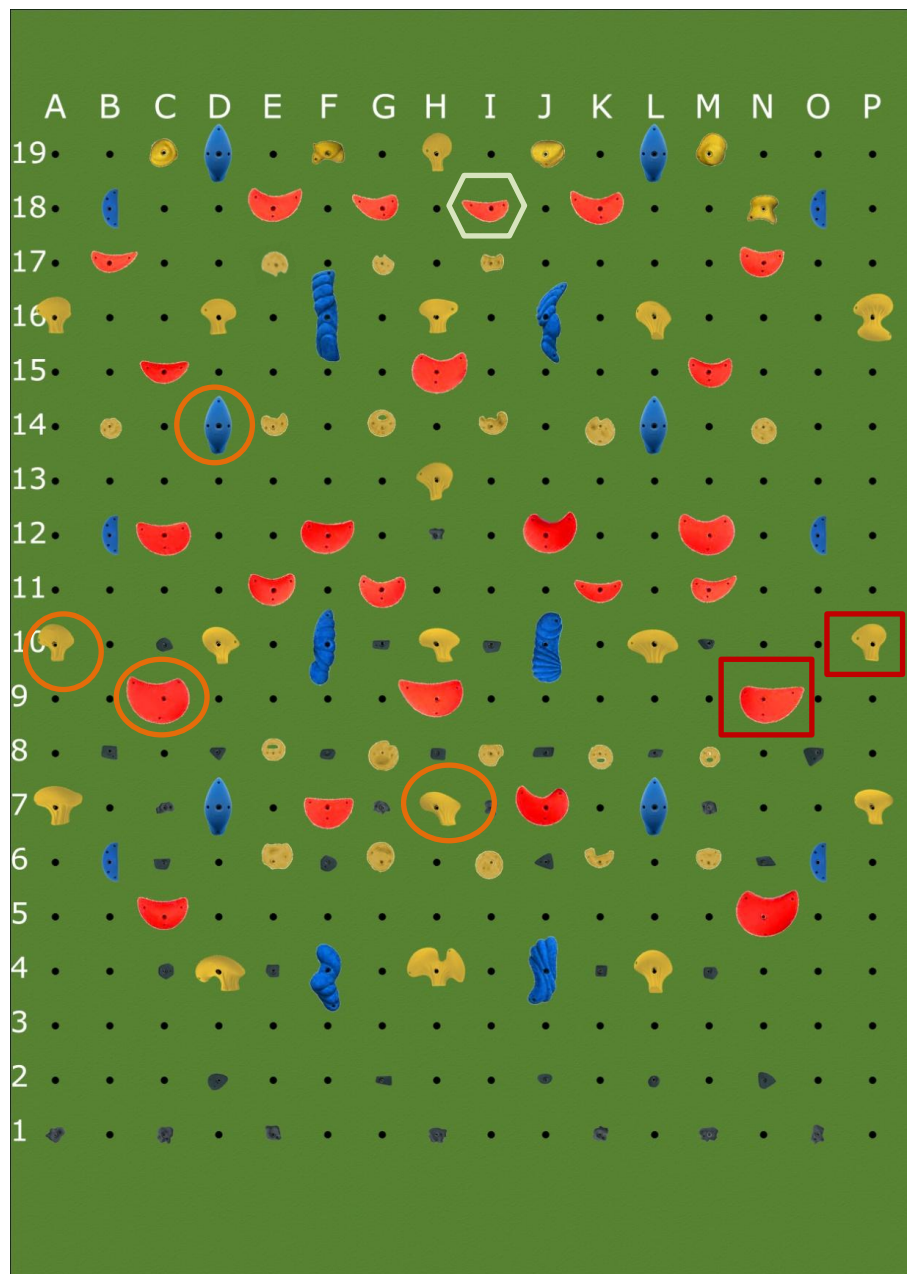
M12

P16

## Top:

M19

# Boulder N°26:



## Start:

Mit rechts an P10

Mit links an N9

## Griffe:

H7

C9

A10

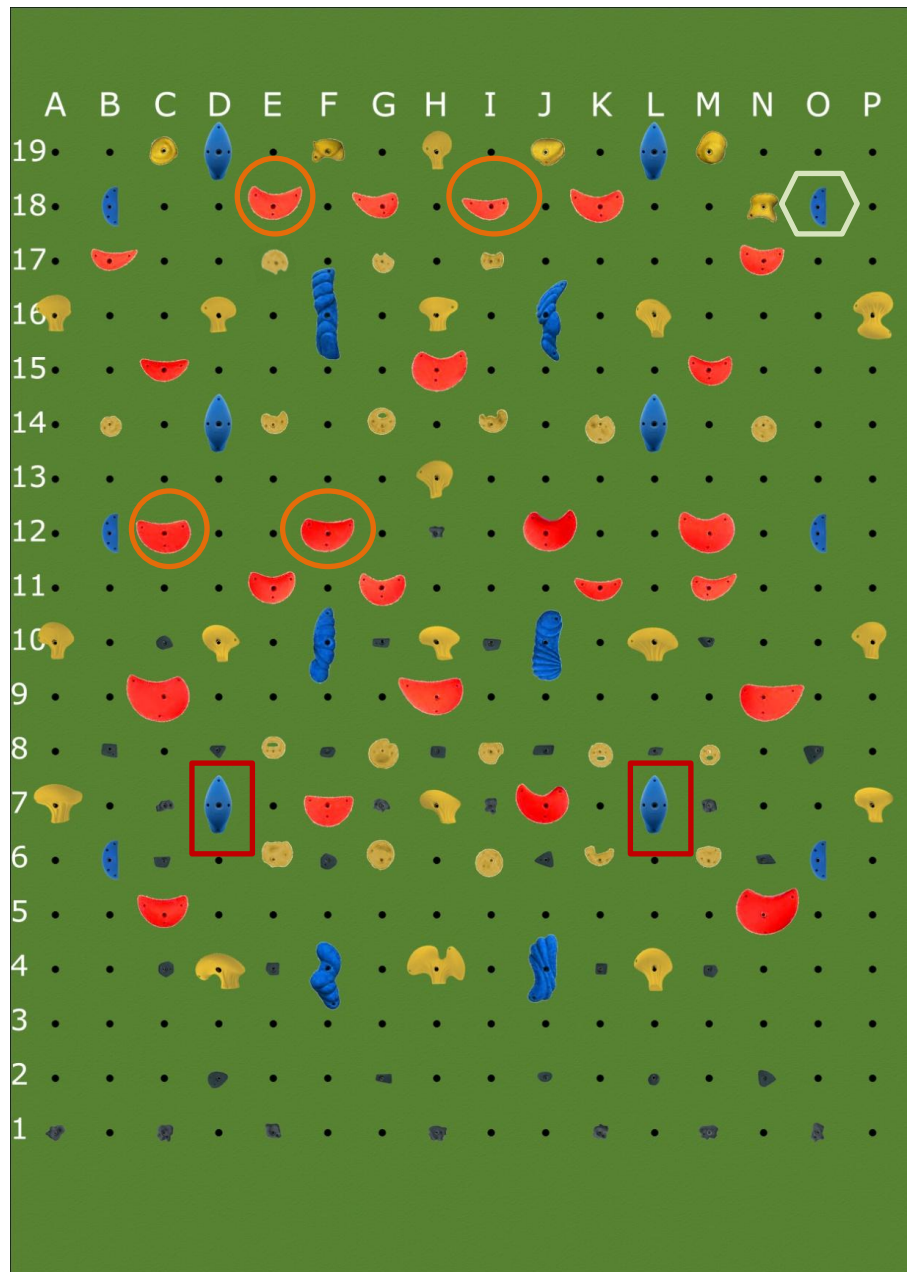
D14

## Top:

I18



# Boulder N°27:



## Start:

Mit rechts an L7

Mit links an E7

## Griffe:

F12

C12

E18

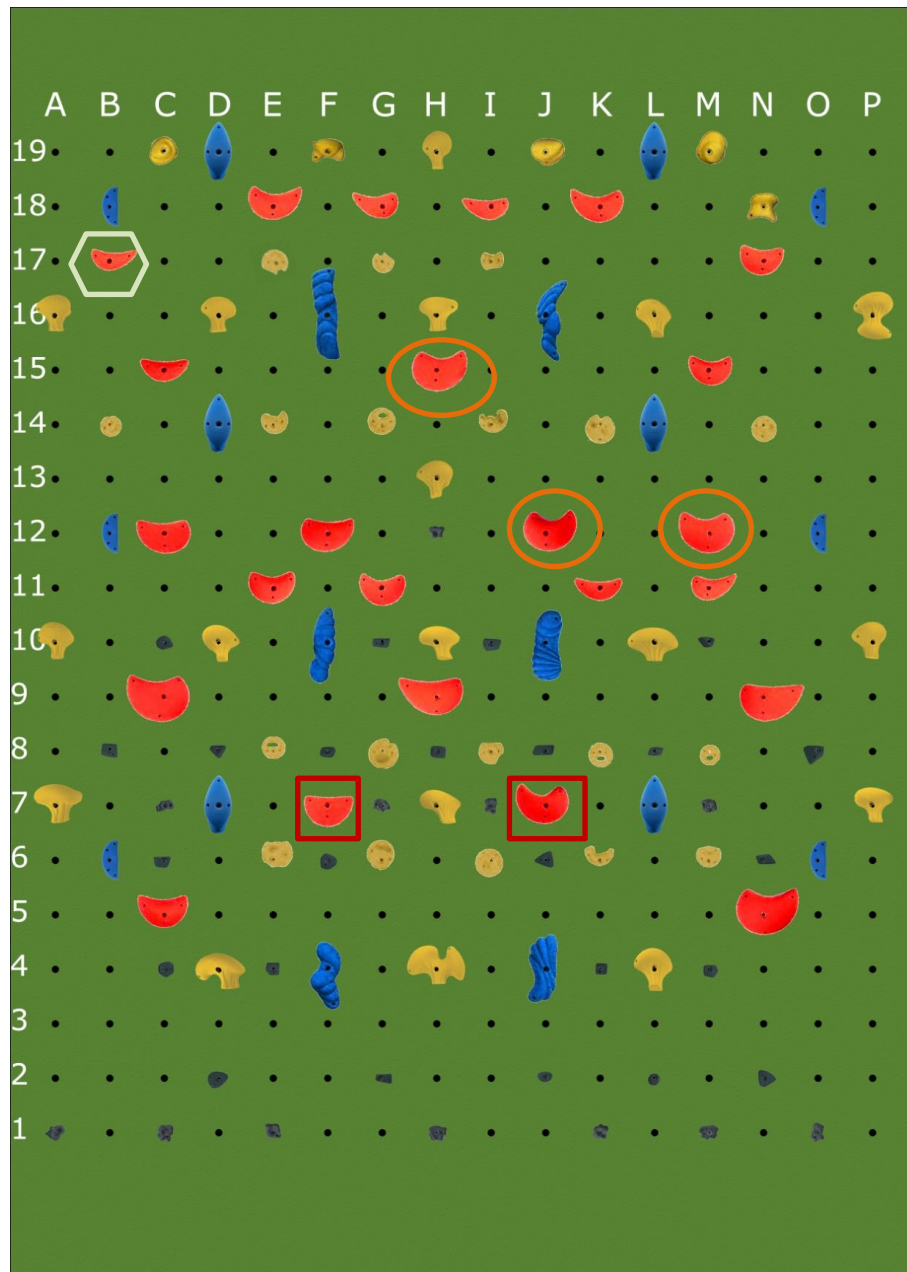
I18

## Top:

O18



# Boulder N°28:



## Start:

Mit rechts an J7

Mit links an F7

## Griffe:

M12

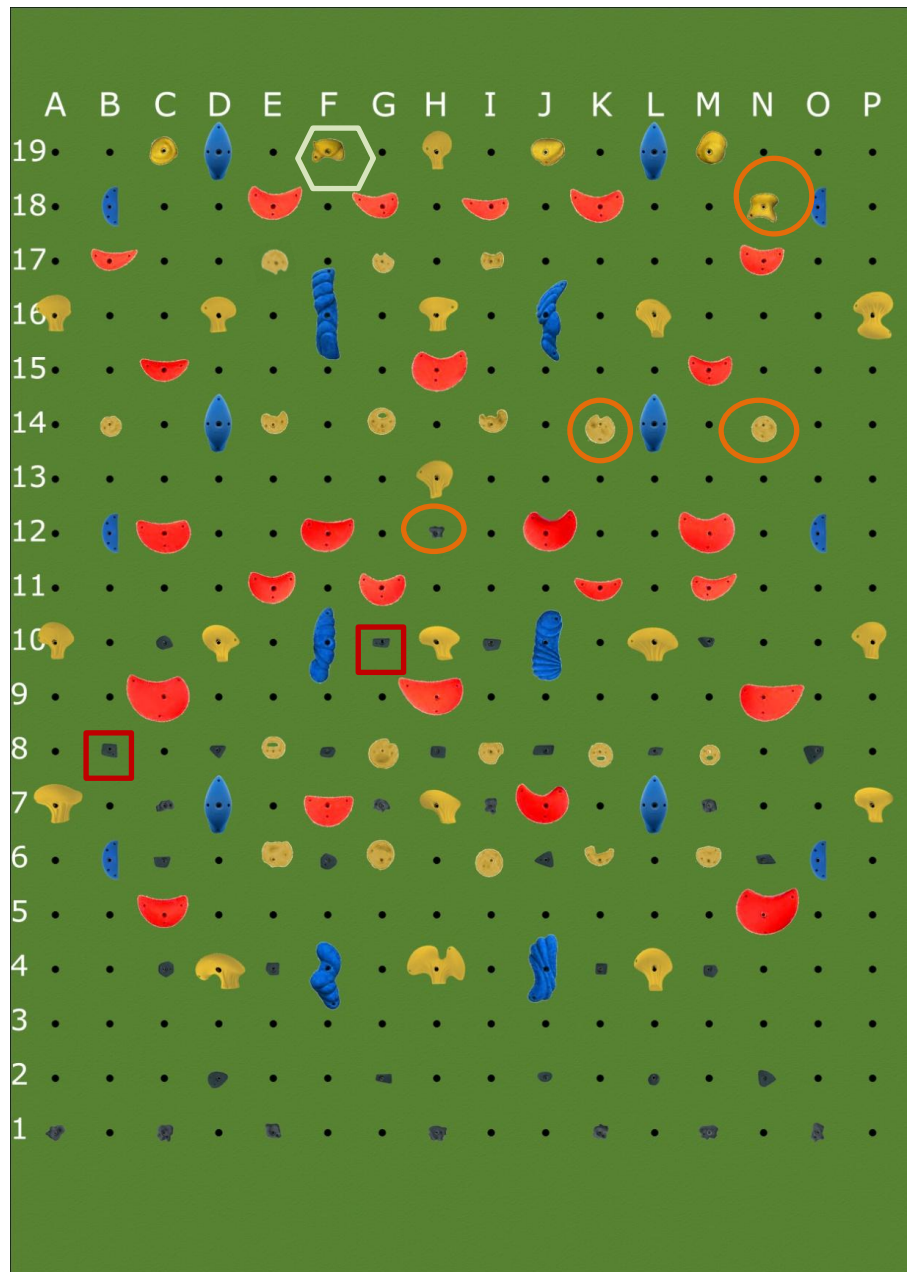
J12

H15

## Top:

B17

# Boulder N°29:



## Start:

Mit rechts an G10

Mit links an B8

## Griffe:

H12

K14

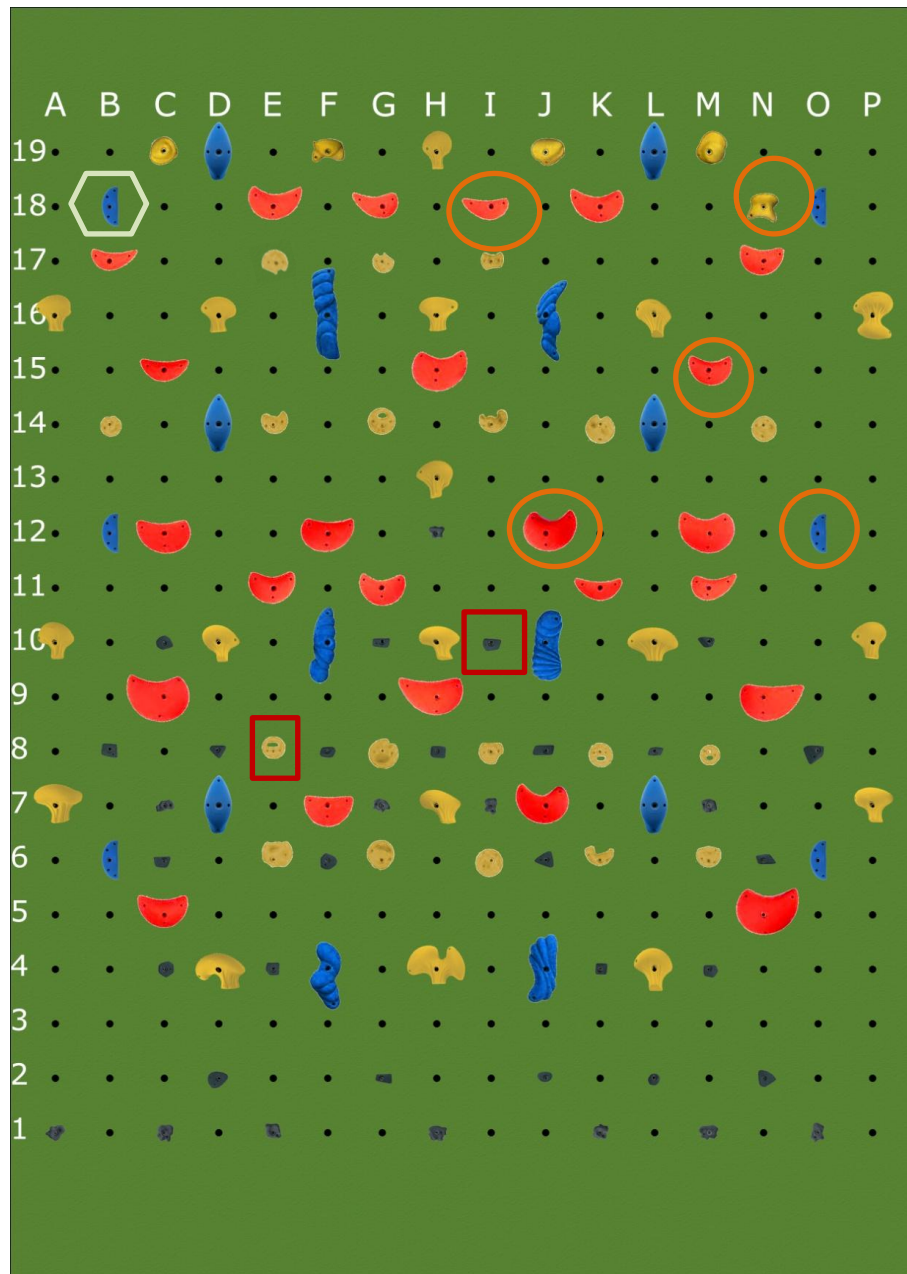
N14

N18

## Top:

F19

# Boulder N°30:



## Start:

Mit rechts an I10

Mit links an E8

## Griffe:

J12

O12

M15

N18

I18

## Top:

B18

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	
19			yellow mushroom	blue arrow		yellow mushroom		yellow mushroom		yellow mushroom		blue arrow	yellow mushroom				
18	blue arrow				red watermelon		red watermelon		red watermelon (white border)		red watermelon			yellow mushroom	blue arrow		
17	red watermelon				yellow mushroom		yellow mushroom		yellow mushroom						red watermelon		
16	yellow mushroom			yellow mushroom		blue arrow		yellow mushroom		blue arrow		yellow mushroom					yellow mushroom
15			red watermelon					red watermelon						red watermelon (orange border)			
14	yellow mushroom		blue arrow		yellow mushroom		yellow mushroom		yellow mushroom		yellow mushroom	blue arrow					
13								yellow mushroom									
12	blue arrow	red watermelon			red watermelon (orange border)			yellow mushroom		red watermelon			red watermelon			blue arrow	
11					red watermelon		red watermelon				red watermelon (orange border)		red watermelon				
10	yellow mushroom		yellow mushroom		blue arrow		yellow mushroom		yellow mushroom	blue arrow		yellow mushroom					yellow mushroom
9			red watermelon				red watermelon								red watermelon		
8							yellow mushroom		yellow mushroom		yellow mushroom		yellow mushroom				
7	yellow mushroom (red border)			blue arrow (red border)		red watermelon		yellow mushroom		red watermelon		blue arrow					yellow mushroom
6	blue arrow					yellow mushroom		yellow mushroom		yellow mushroom			yellow mushroom				blue arrow
5			red watermelon												red watermelon		
4				yellow mushroom		blue arrow		yellow mushroom		blue arrow		yellow mushroom					
3																	
2																	
1	yellow mushroom		yellow mushroom		yellow mushroom			yellow mushroom			yellow mushroom		yellow mushroom		yellow mushroom		yellow mushroom

Mit rechts an D7  
Mit links an A7

M15

118



# Boulder N°32:



## Start:

Mit rechts an H7

Mit links an H4

## Griffe:

A10

B12

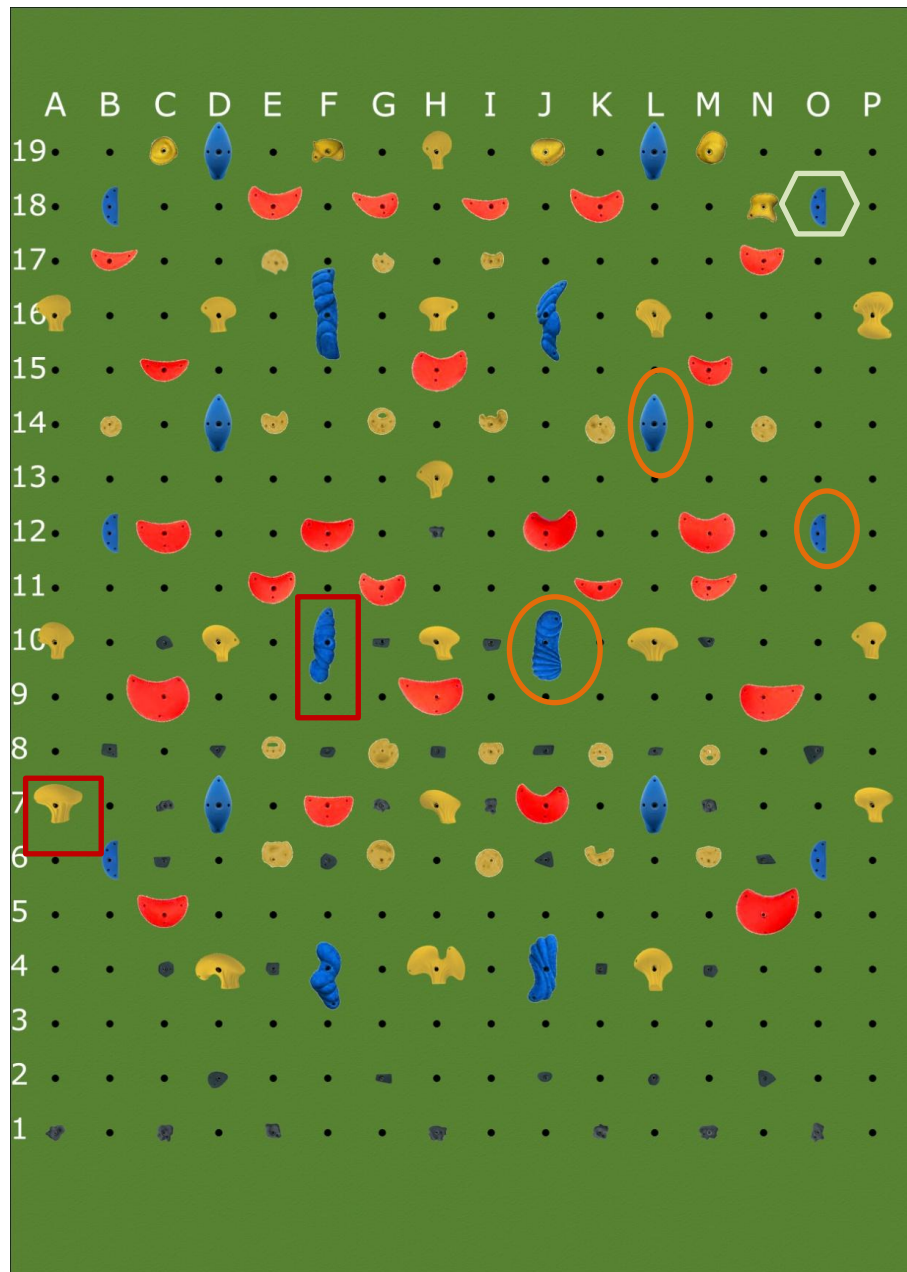
B14

E17

## Top:

L19

# Boulder N°33:



## Start:

Mit rechts an F10

Mit links an A7

## Griffe:

J10

O12

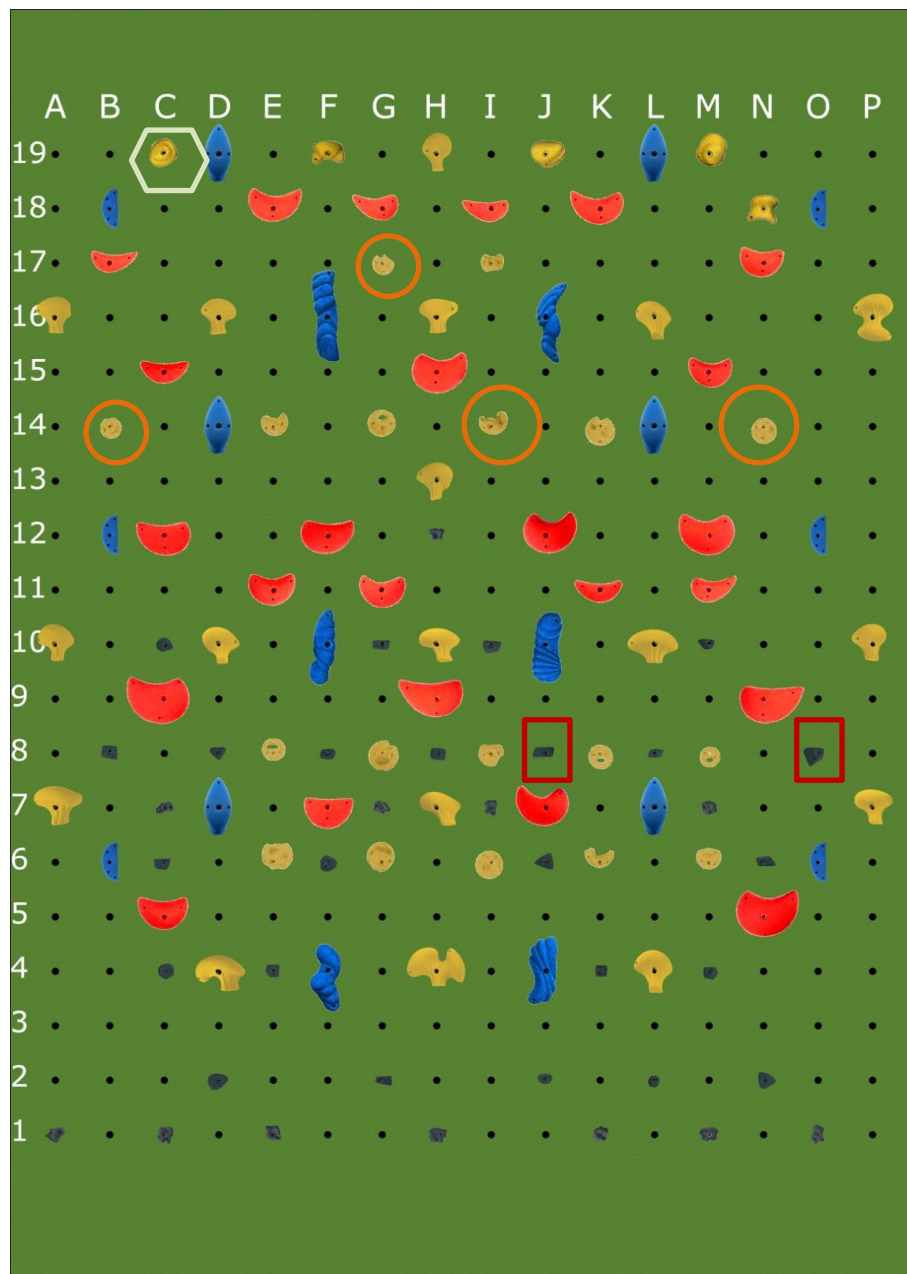
L14

## Top:

O18



# Boulder N°34:



## Start:

Mit rechts an O8

Mit links an J8

## Griffe:

N14

I14

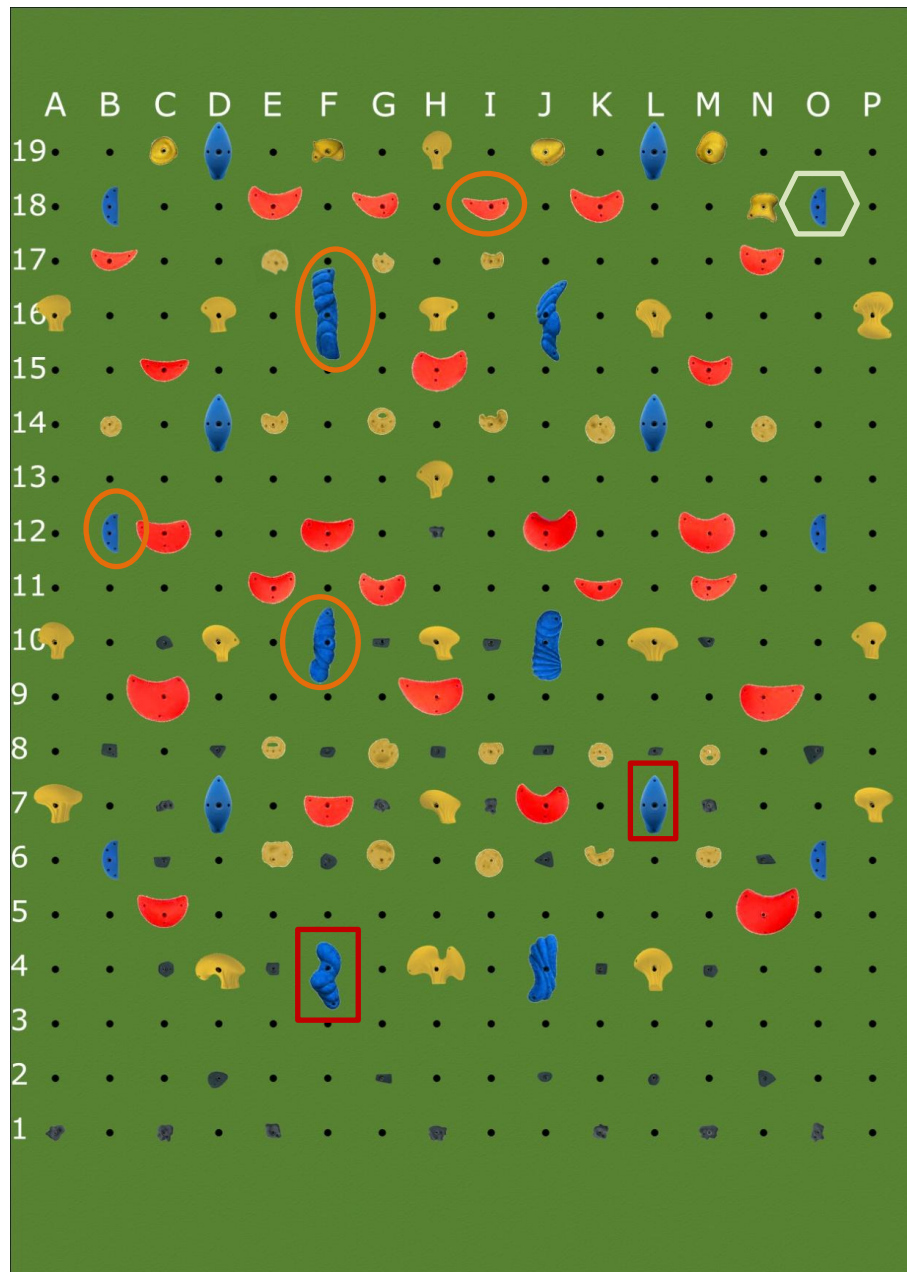
B14

E17

## Top:

C19

# Boulder N°35:



## Start:

Mit rechts an L7

Mit links an F4

## Griffe:

F10

B12

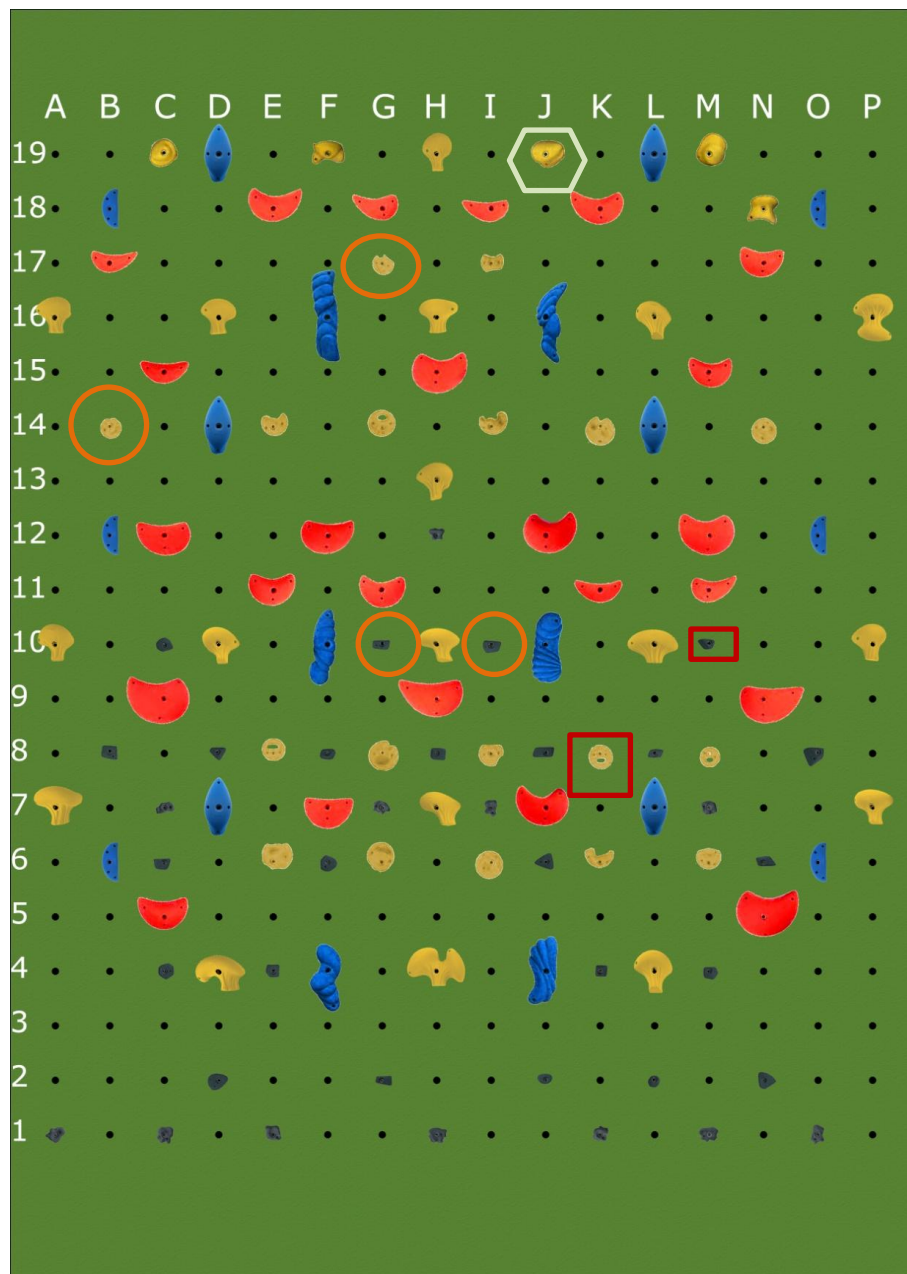
F16

I18

## Top:

O18

# Boulder N°36:



## Start:

Mit rechts an **M10**

Mit links an **K8**

## Griffe:

I10

G10

B14

E17

## Top:

J19

# Zusammenfassung „Körperposition“

Merke dir für die nächste Unterrichtseinheit, dass es wichtig ist, den Körper tief und nahe an die Wand zu bringen. Dies gelingt dir dadurch, dass du mit offener Hüfte kletterst und dabei deine Arm gestreckt hast.

Durch das Öffnen der Hüfte und das Strecken der Arme gelingt es dir, dich unter den Griff zu bewegen, wodurch dieser leichter für dich zu halten ist. Nochmals zur Wiederholung: Eine offene Hüfte bedeutet, dass du beim Beugen der Beine deine Knie, vergleichbar mit einem Frosch, nach außen drehst.

Die Position der offenen Hüfte wird auch im nächsten Kapitel der Körperwelle eine wichtige Rolle spielen.





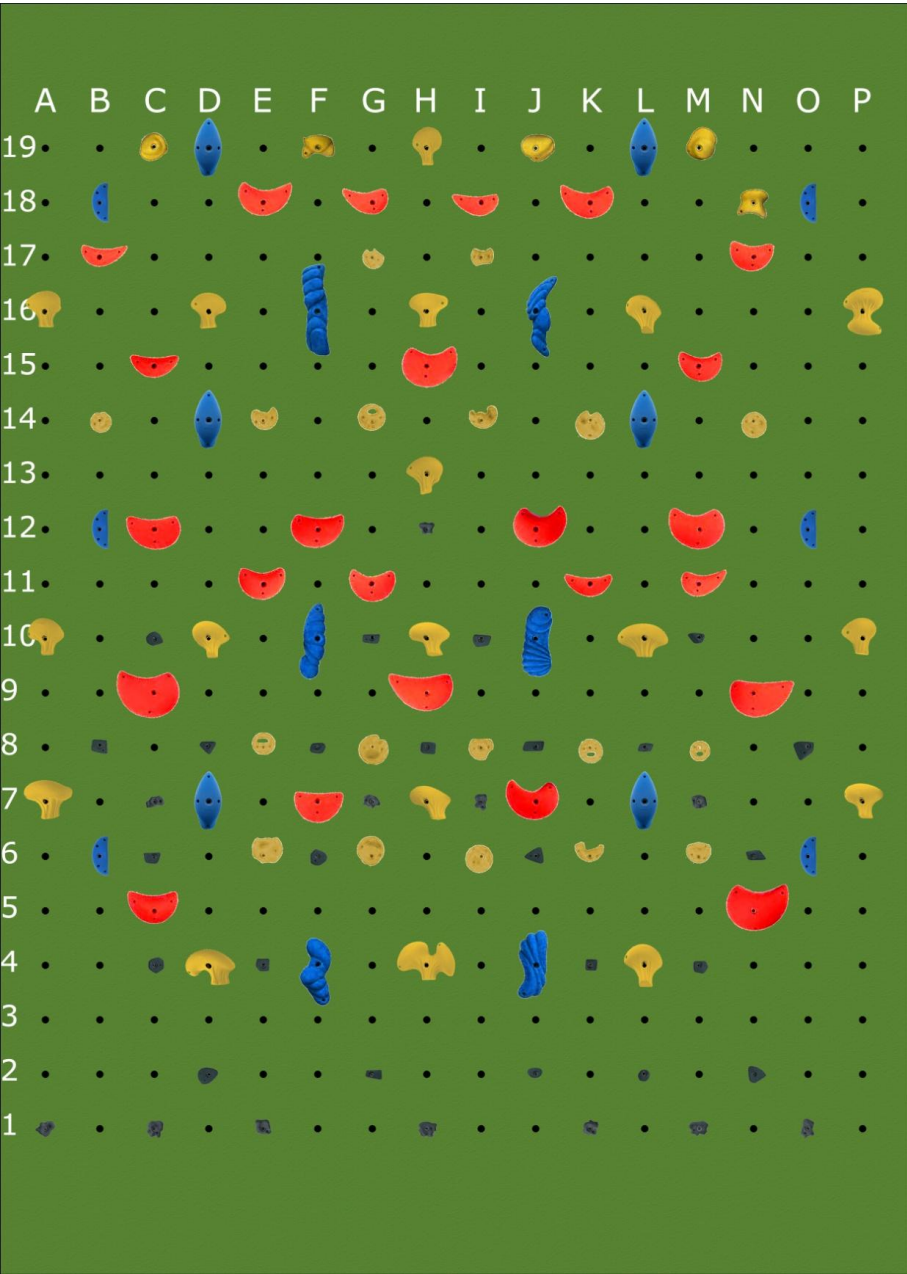
# Selber Boulder bestimmen



[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