



Schoolbook

Jerry Medernach

Version: Original Set-Up 2018/A



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 4

Körperwelle



www.schoolboard.lu

Vorbemerkungen

Die Körperwelle ist der erste Schritte in Richtung dynamisches Klettern. Im Gegensatz zum statischen Klettern, wo jeder Kletterzug sehr kontrolliert durchgeführt wird, wird beim dynamischen Klettern der Schwung ausgenutzt.



Beim Greifen eine Körperwelle auszuführen bedeutet nun also, dass nicht nur der Arm mit der Hand greift, sondern der gesamte Körper an der Bewegung teilnimmt.

Bevor du also greifst, erfolgt zunächst eine kurze Ausholbewegung in die andere Richtung, also nach unten in Richtung Matte. Dabei musst du deine Beine beugen, die Hüfte öffnen und die Arme strecken.

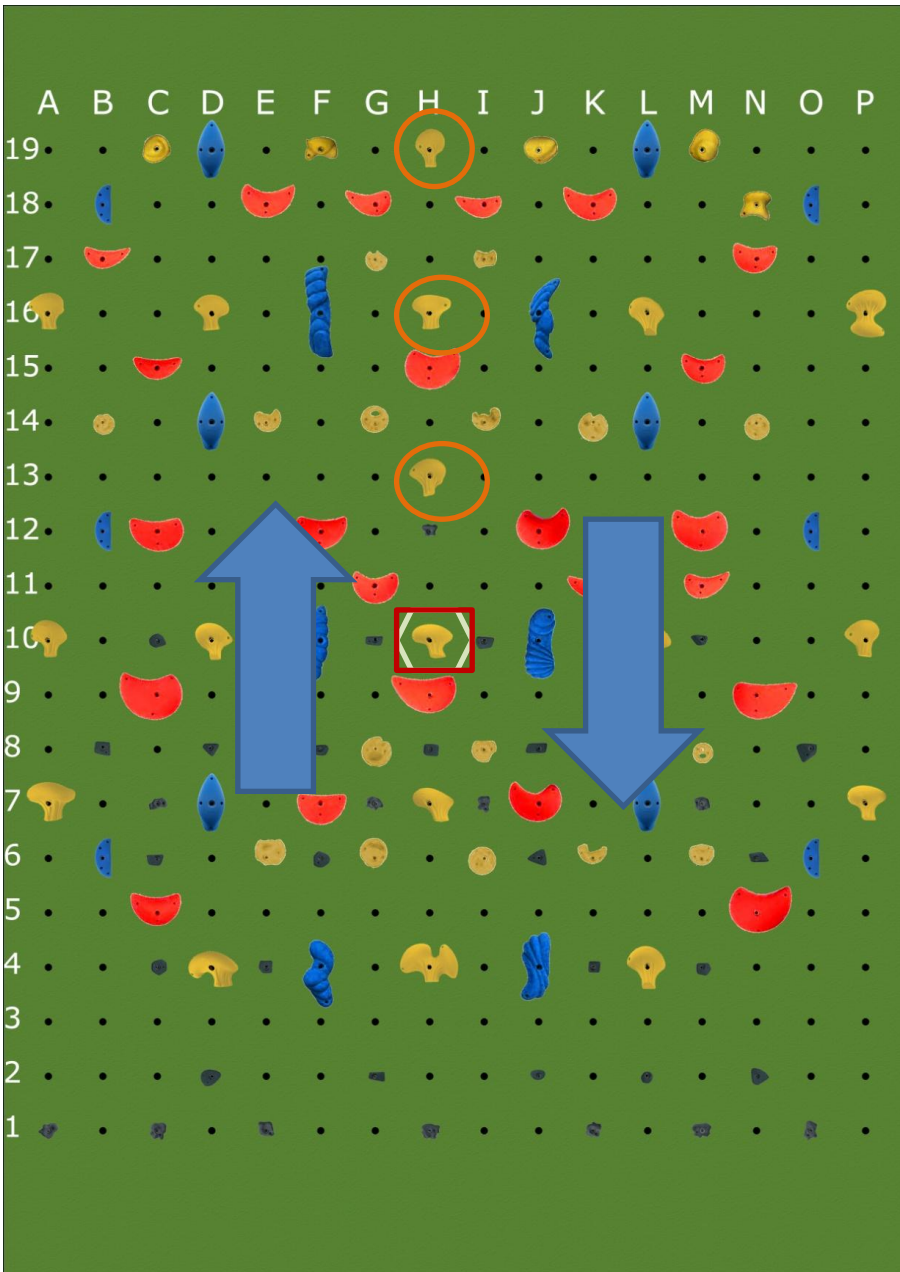
Jetzt folgt die Wellenbewegung: Wie bei einer Welle werden zunächst die Knie in Richtung Wand gebracht (dies geschieht durch eine Streckung im Kniegelenk), gefolgt von der Hüfte und dem Brustkorb. Erst im letzten Augenblick dieser Welle beugst du deine Arme und greifst den Griff.

Ob du die Welle richtig gemacht hast, merkst du daran, dass du im „Null-Punkt“ greifen konntest. Der Null-Punkt ist der Umkehrpunkt der Bewegung, also der Punkt an dem du das Gefühl hast, fast wieder nach hinten auf die Matte zu fallen. Wenn du in diesem Zeitpunkt zugreifst, ist das Greifen besonders „weich“, das bedeutet, dass du wenig Kraft für das Greifen benötigst.

Die Körperwelle



Aufgabe N°10: „In die Hände klatschen“



Beschreibung:

Starte an H10, klettere hoch zu H19 und wieder zurück zu H10. Vor jedem Greifen musst du einmal in die Hände klatschen.

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

Griffe:

H13

H16

H19

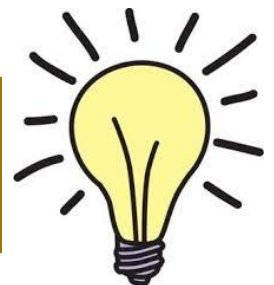
H16

H13

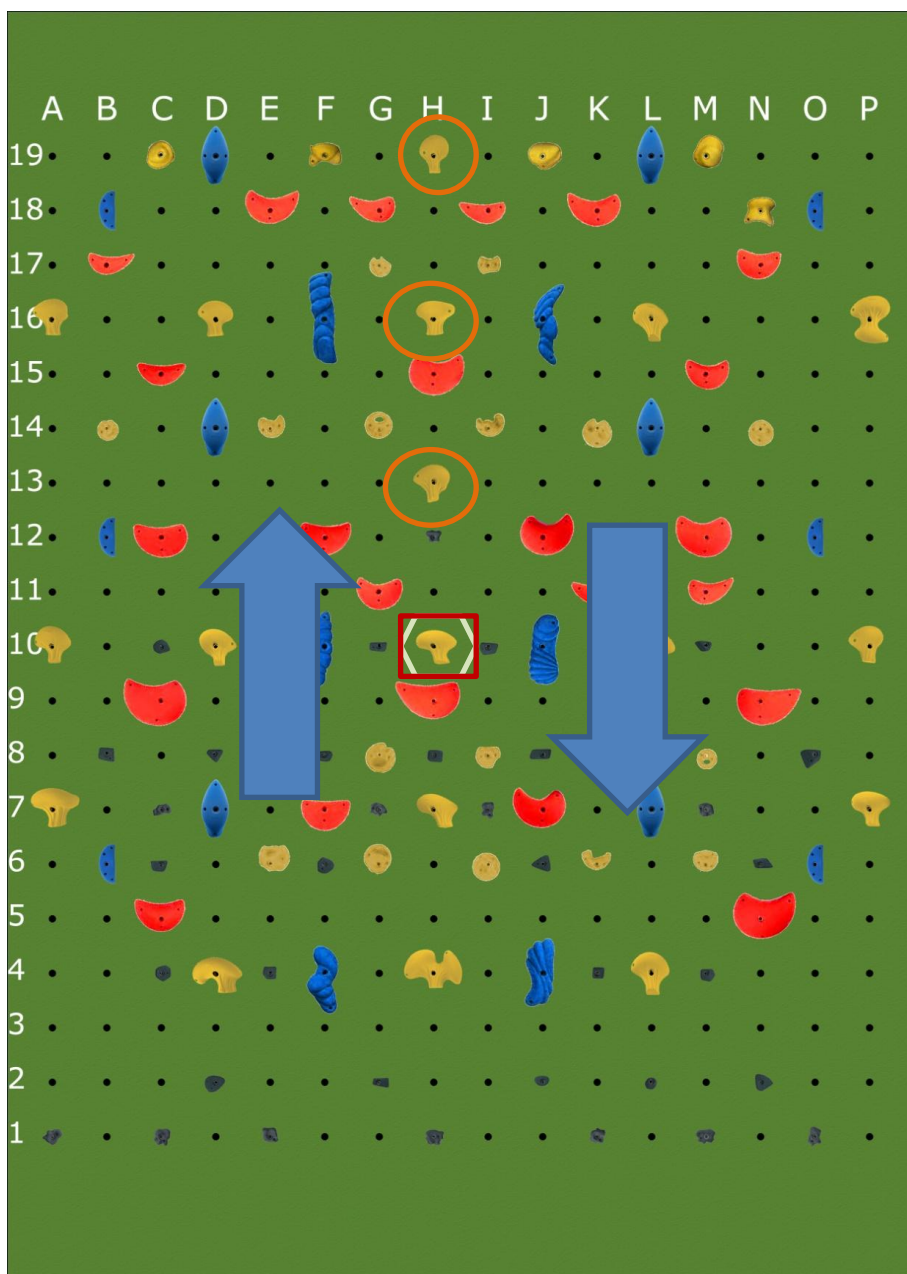
Top:

H10

Damit es dir gelingt, mehrmals in die Hände zu klatschen, ist es wichtig, dass du deinen Körper in einer Art „Welle“ in Richtung Wand bringst: Erst die Knie, dann die Hüfte und im letzten Moment deine Arme – genau in diesem Augenblick sollst du versuchen, in die Hände zu klatschen.



Aufgabe N°11: „Mit einer Hand“



Beschreibung:

Starte mit der rechten Hand an H10, klettere mit einer Hand hoch zu H19 und wieder zurück zu H10.

Start:

Mit rechts an H10

Griffe:

H13

H16

H19

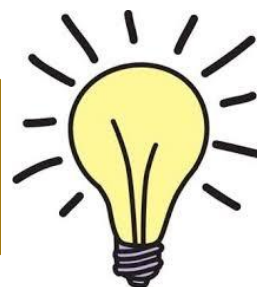
H16

H13

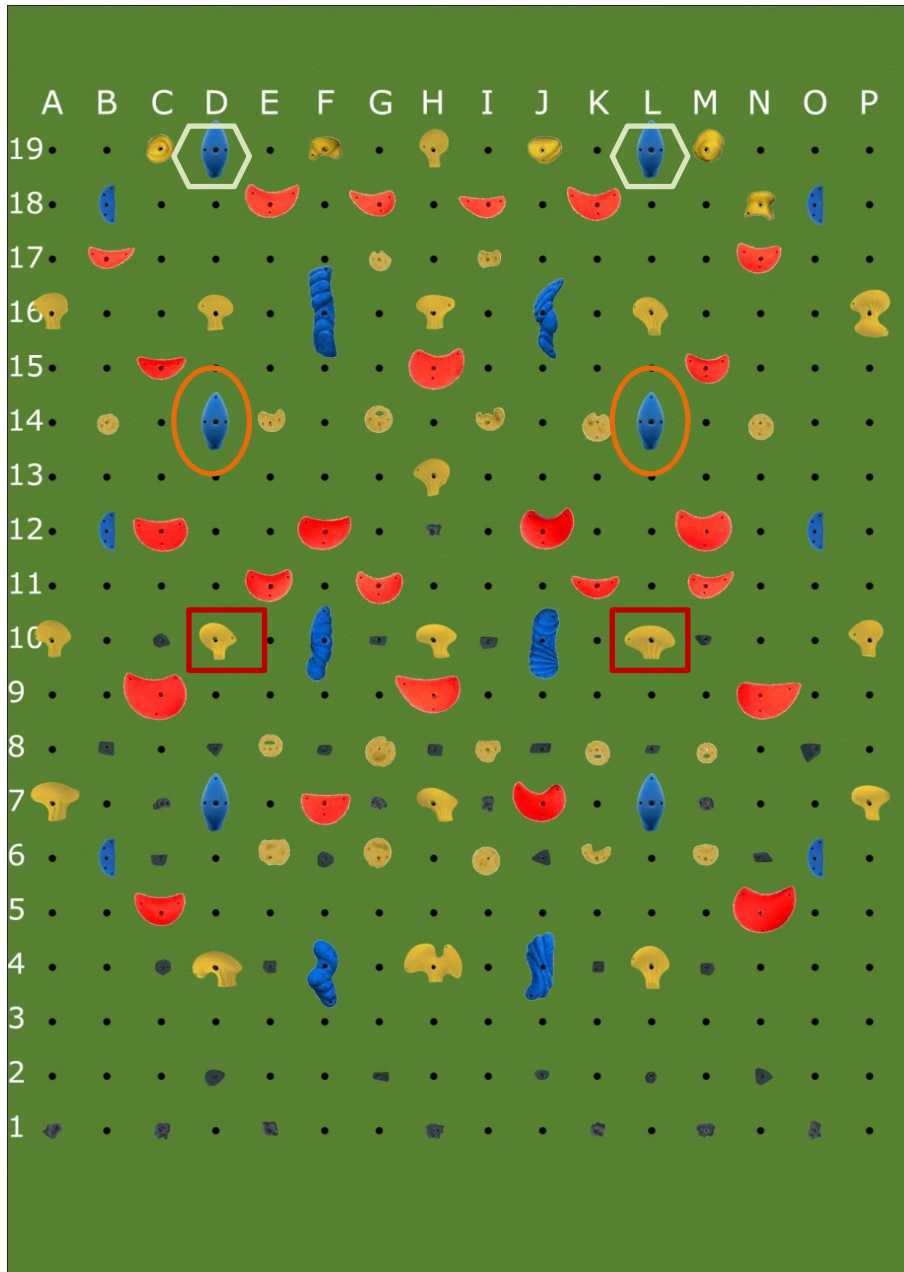
Top:

H10

Versuche diese Aufgabe auch mit deiner vermeintlich schwächeren Hand.



Aufgabe N°12: „Synchron“



Beschreibung:

Starte an D10 und L10.

Versuche gleichzeitig mit rechts und links auf D14 und L14 zu greifen.

Versuche erneut mit beiden Händen gleichzeitig auf D19 und L19 zu greifen.

Start:

Mit rechts an L10

Mit links an D10

Griffe:

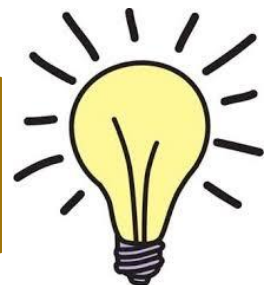
Zeitgleich auf D14 und L14

Zeitgleich auf D19 und L19

Top:

D19 und L19

Diese Aufgabe ist bereits ziemlich schwierig und funktioniert am besten, wenn du eine gute Körperwelle anwendest. Dadurch kannst du im „toten Punkt“ greifen, also dem Moment, wo du glaubst, fast wieder nach hinten zu fallen.



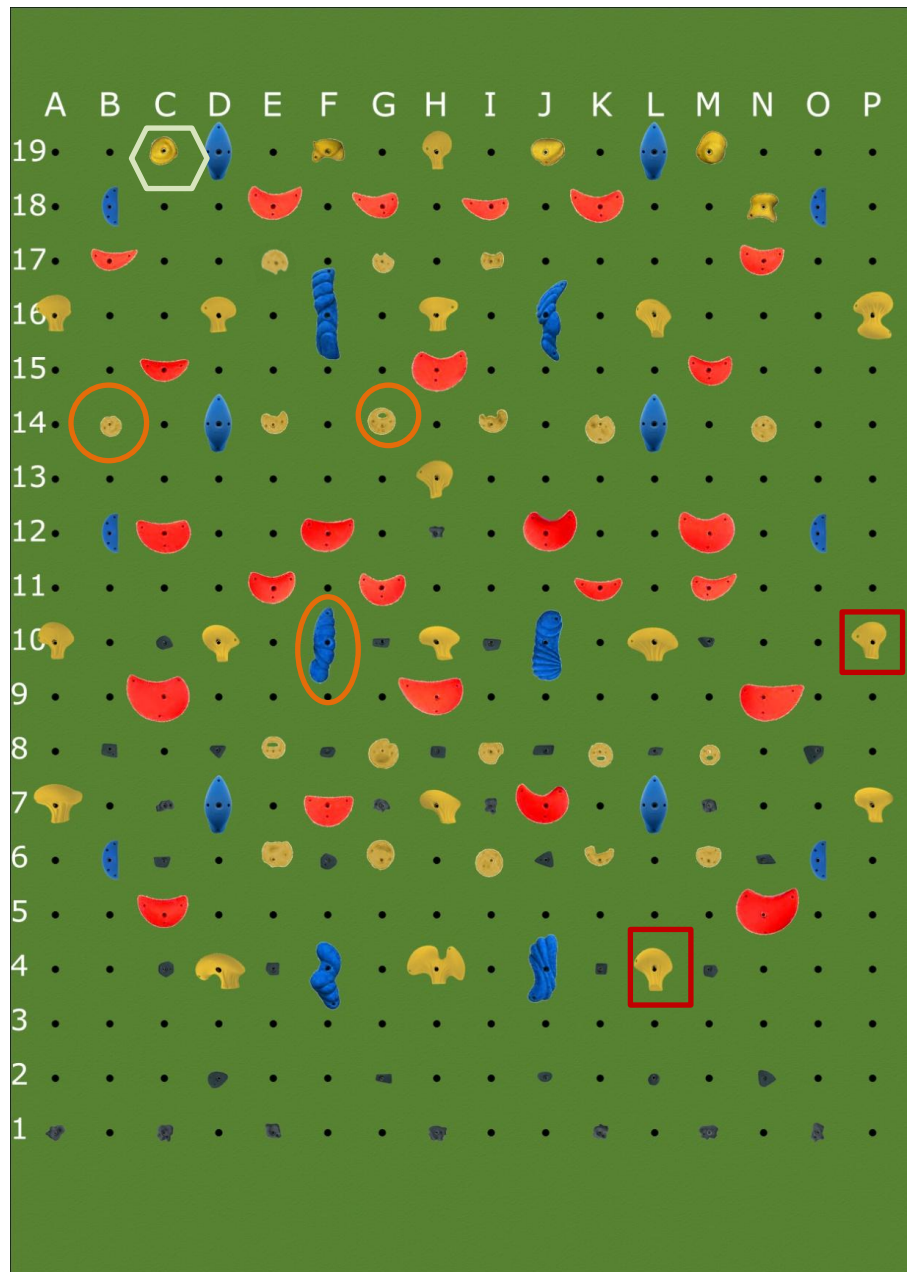
Wichtige Hinweise

Auf geht's zu den Boulder.

Versuche beim Klettern dieser Boulder eine Körperwelle anzuwenden. Dies ist ziemlich schwierig und benötigt viel Zeit. Bereits eine kleine Wellenbewegung aber hilft dir bei weiten Zügen oder beim Weitergreifen sehr viel. Du wirst feststellen, dass du mit der Körperwelle auf einmal Boulder schaffst, die vorher für dich noch nicht möglich waren.



Boulder N°37:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an L4

Griffe:

F10

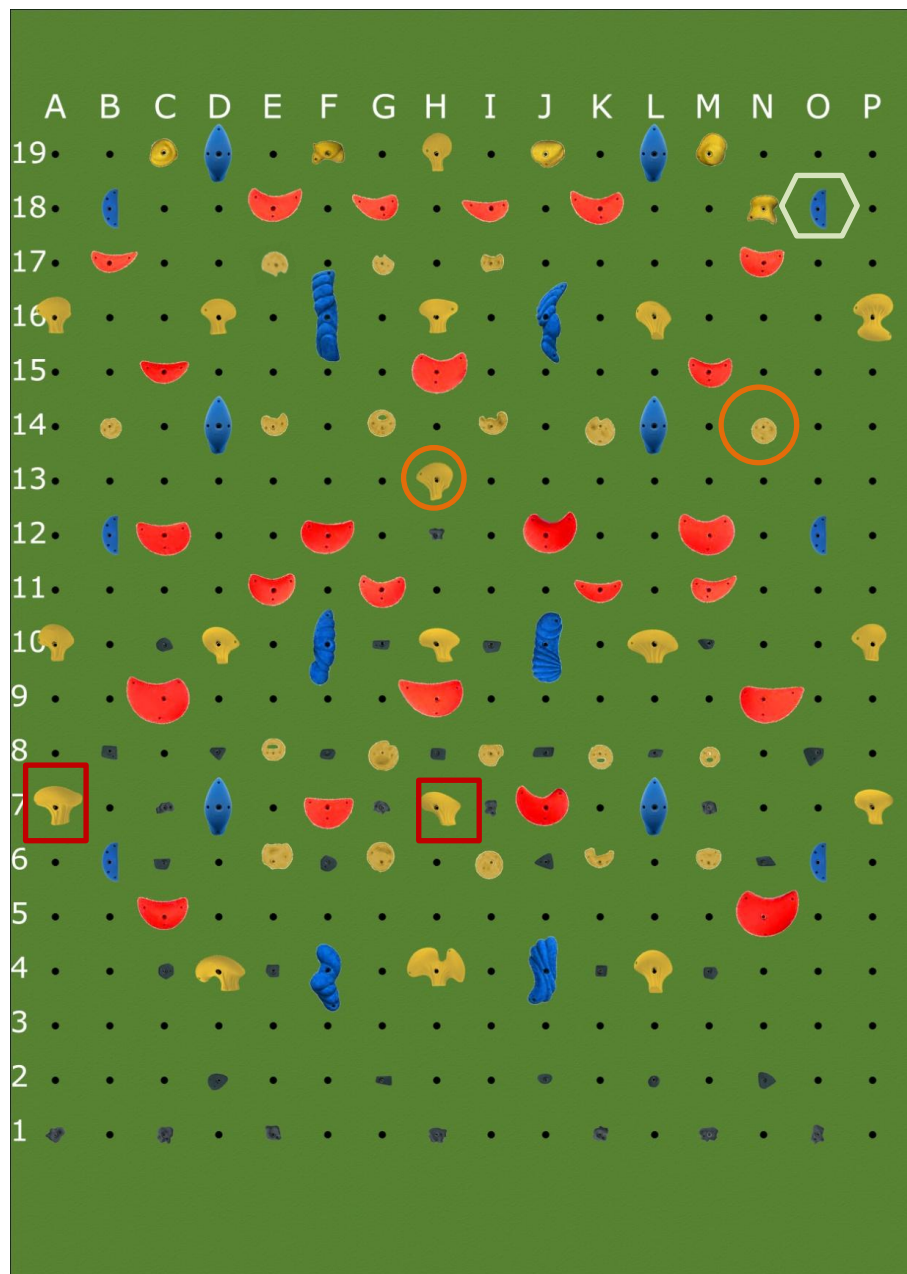
G14

B14

Top:

C19

Boulder N°38:



Start:

Mit rechts an H7

Mit links an A7

Griffe:

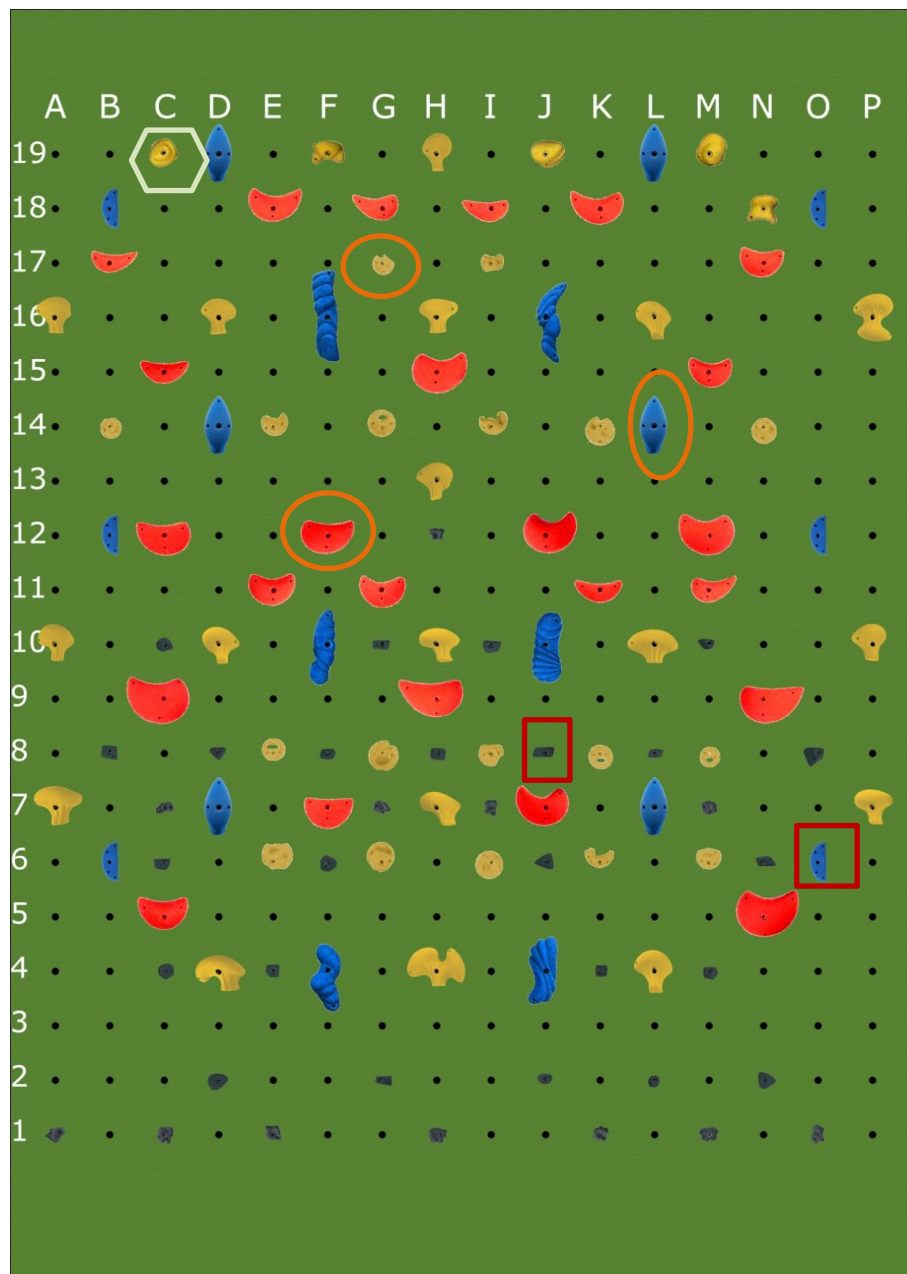
H13

N14

Top:

O18

Boulder N°39:



Start:

Mit rechts an O6

Mit links an J8

Griffe:

L14

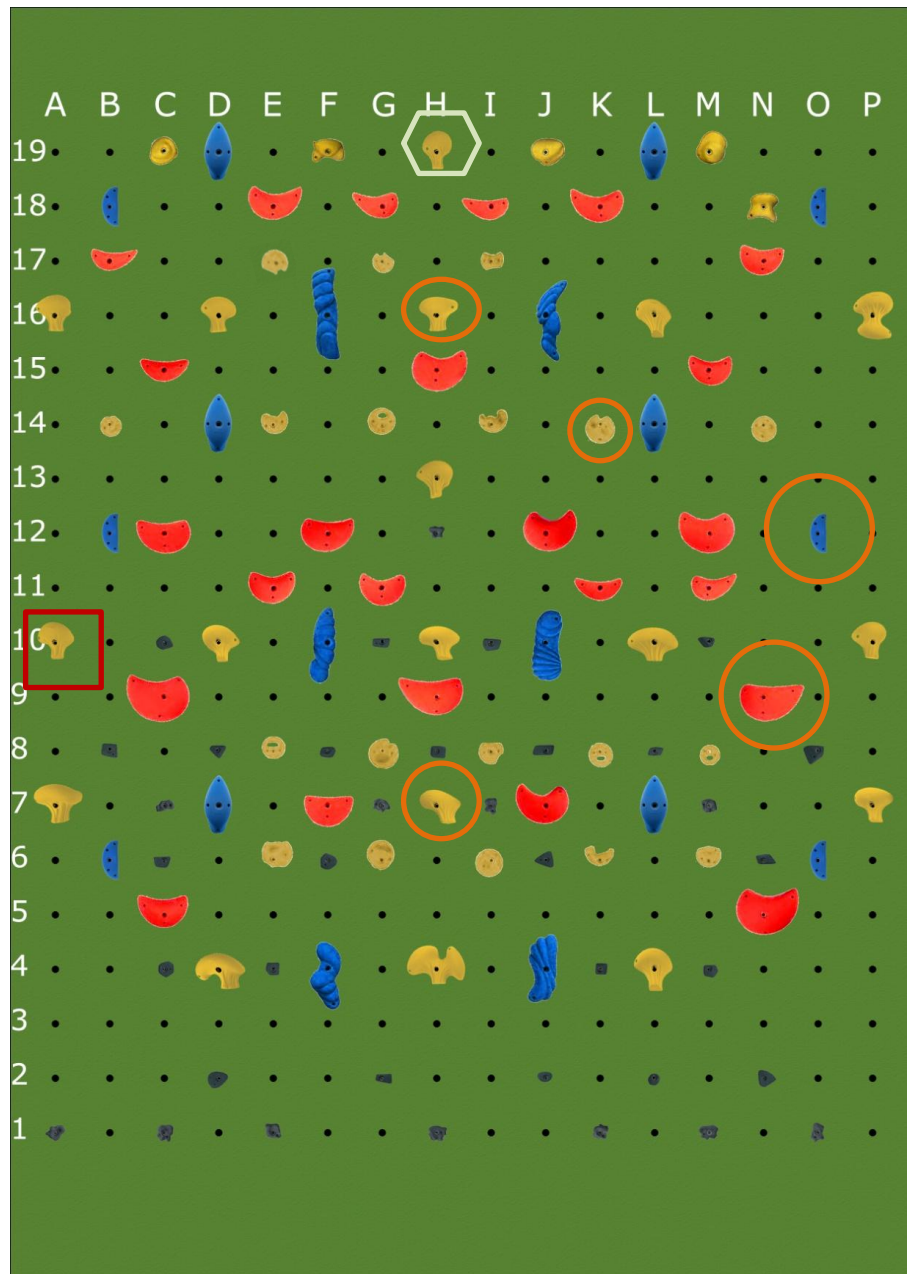
F12

E17

Top:

C19

Boulder N°40:



Start:

Mit rechts an A10

Mit links an A10

Griffe:

H7

N9

O12

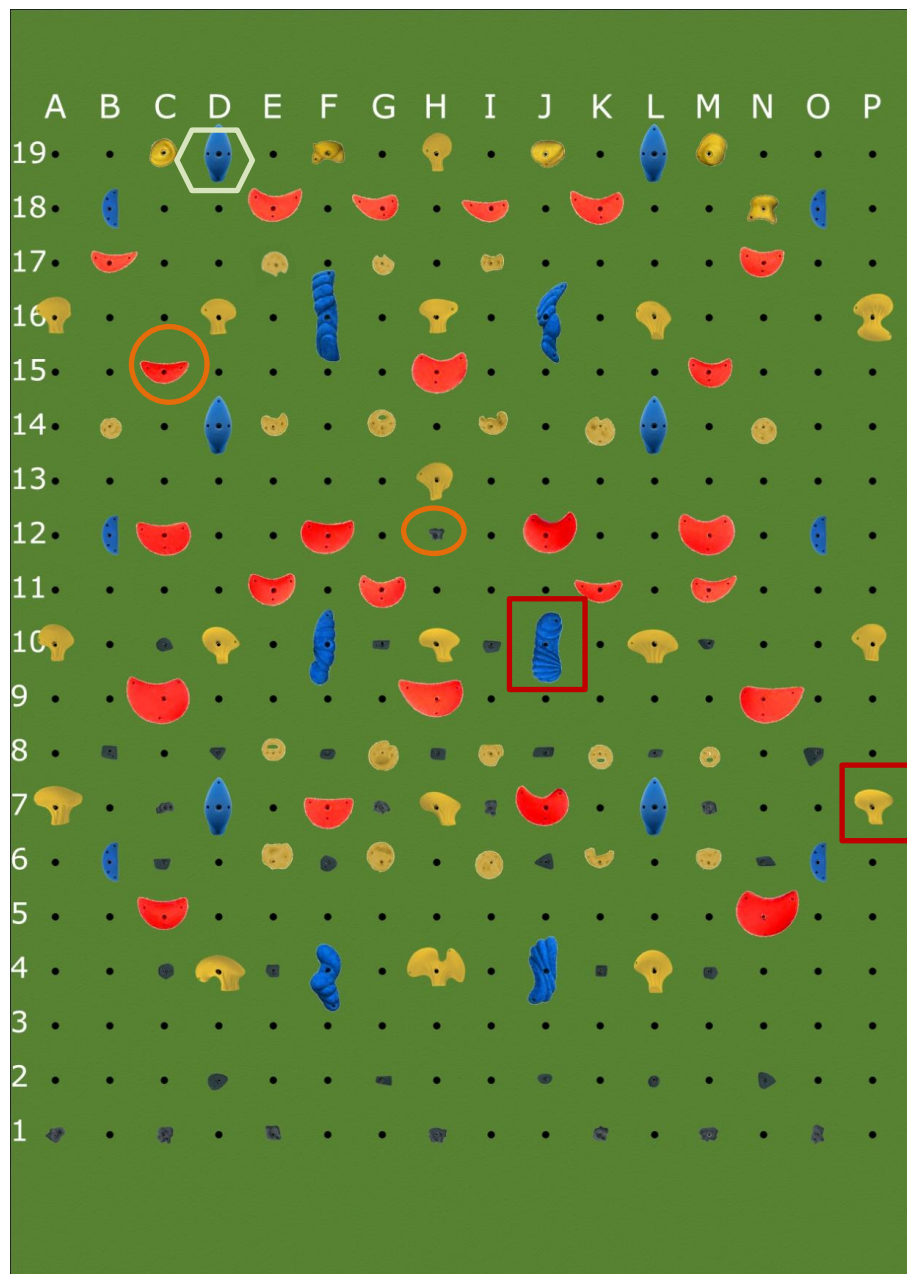
K14

H16

Top:

H19

Boulder N°41:



Start:

Mit rechts an P7
Mit links an J10

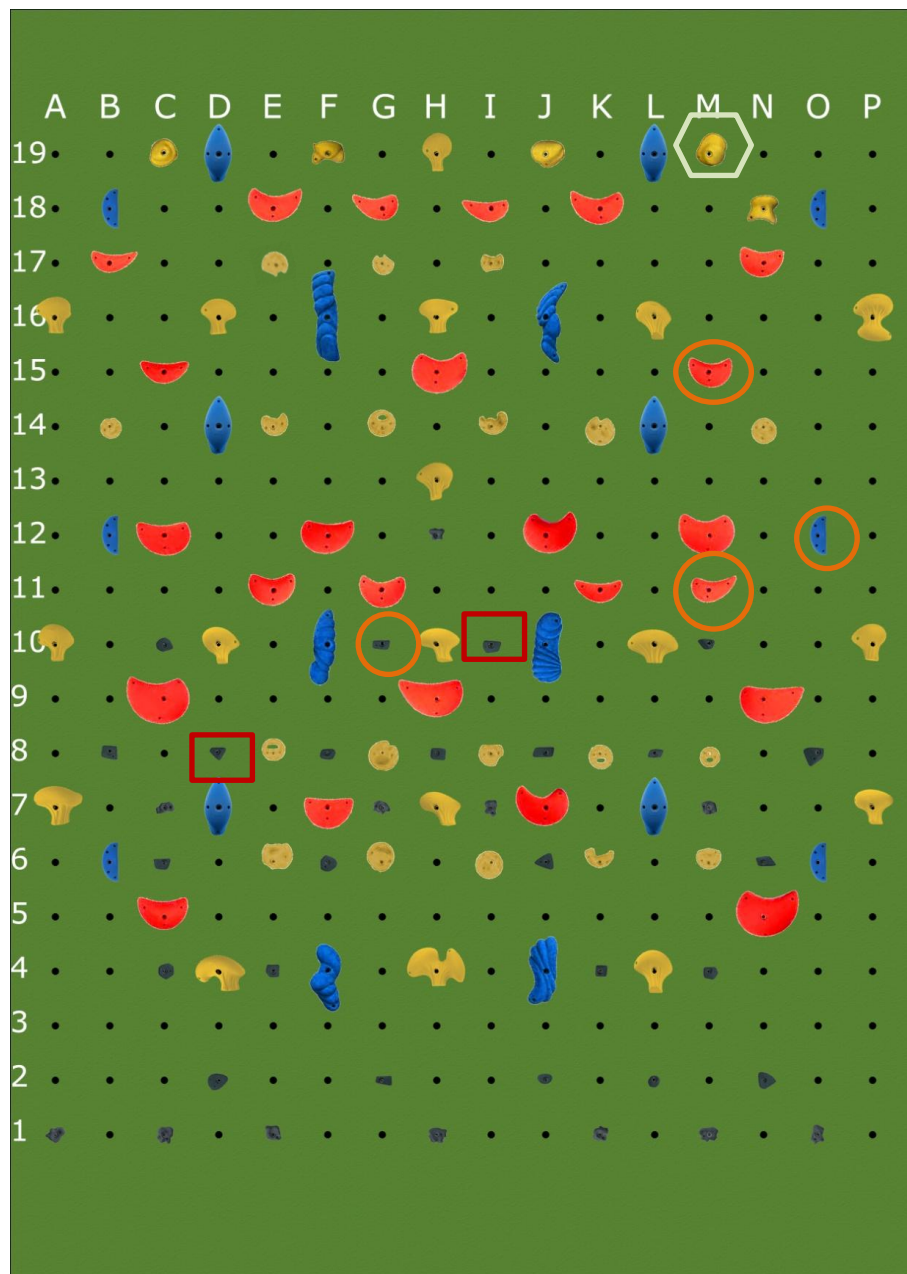
Griffe:

H12
C15

Top:

D19

Boulder N°42:



Start:

Mit rechts an I10

Mit links an D8

Griffe:

G10

M11

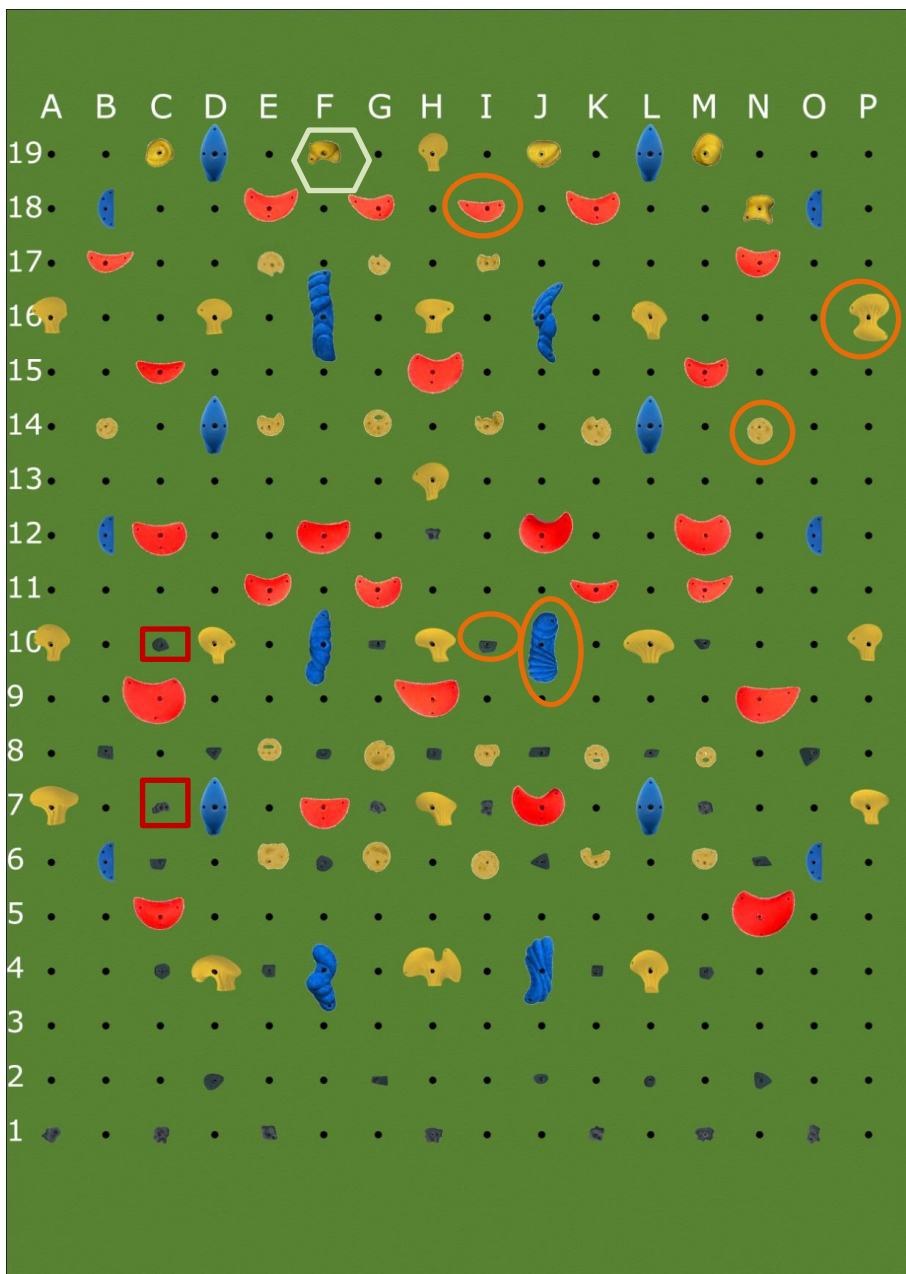
O12

M15

Top:

M19

Boulder N°43:



Start:

Mit rechts an C7
Mit links an C10

Griffe:

110

J10

N14

P16

117

Top:

F19

Boulder N°44:



Start:

Mit rechts an N9

Mit links an F10

Griffe:

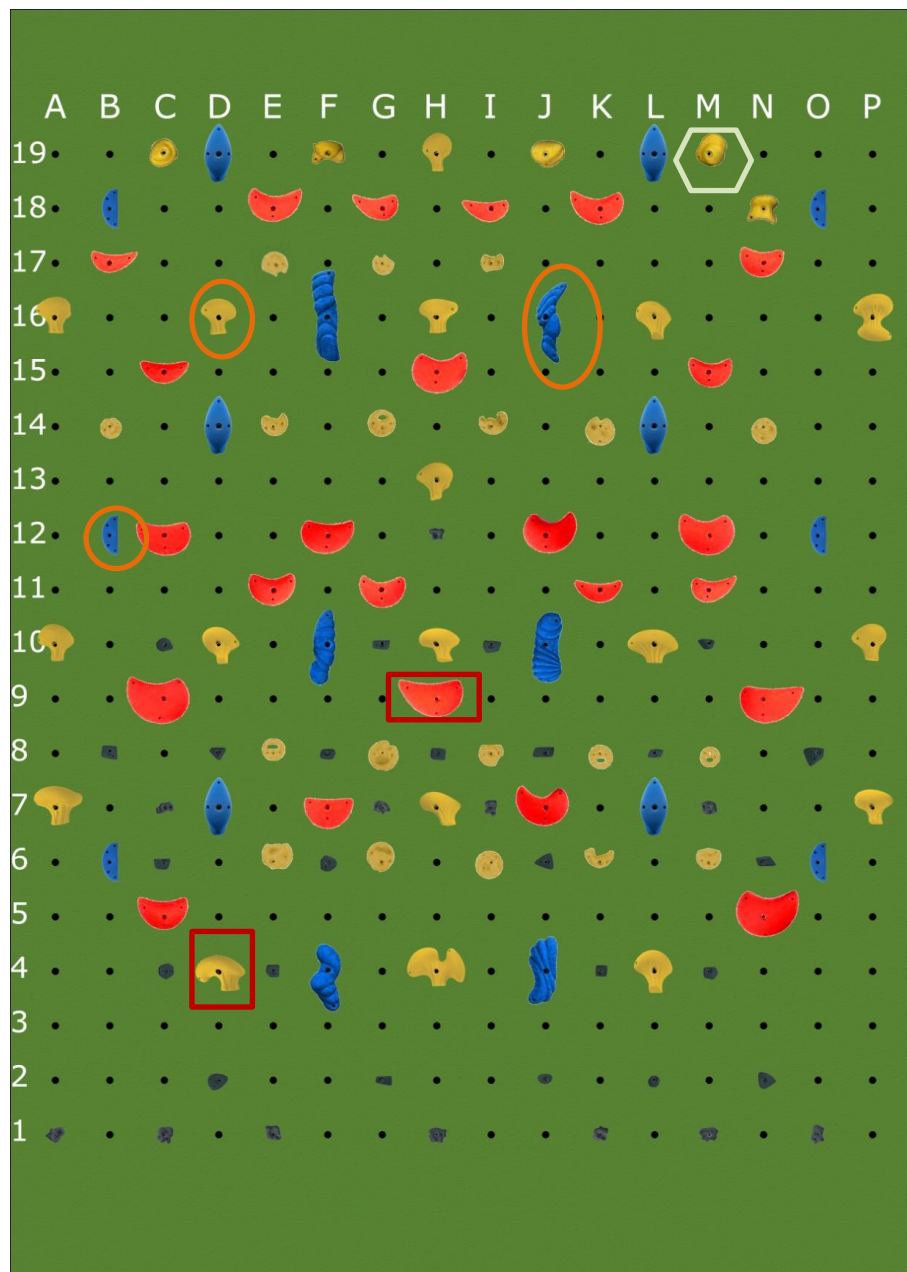
N14

F16

Top:

C19

Boulder N°45:



Start:

Mit rechts an H9

Mit links an D4

Griffe:

B12

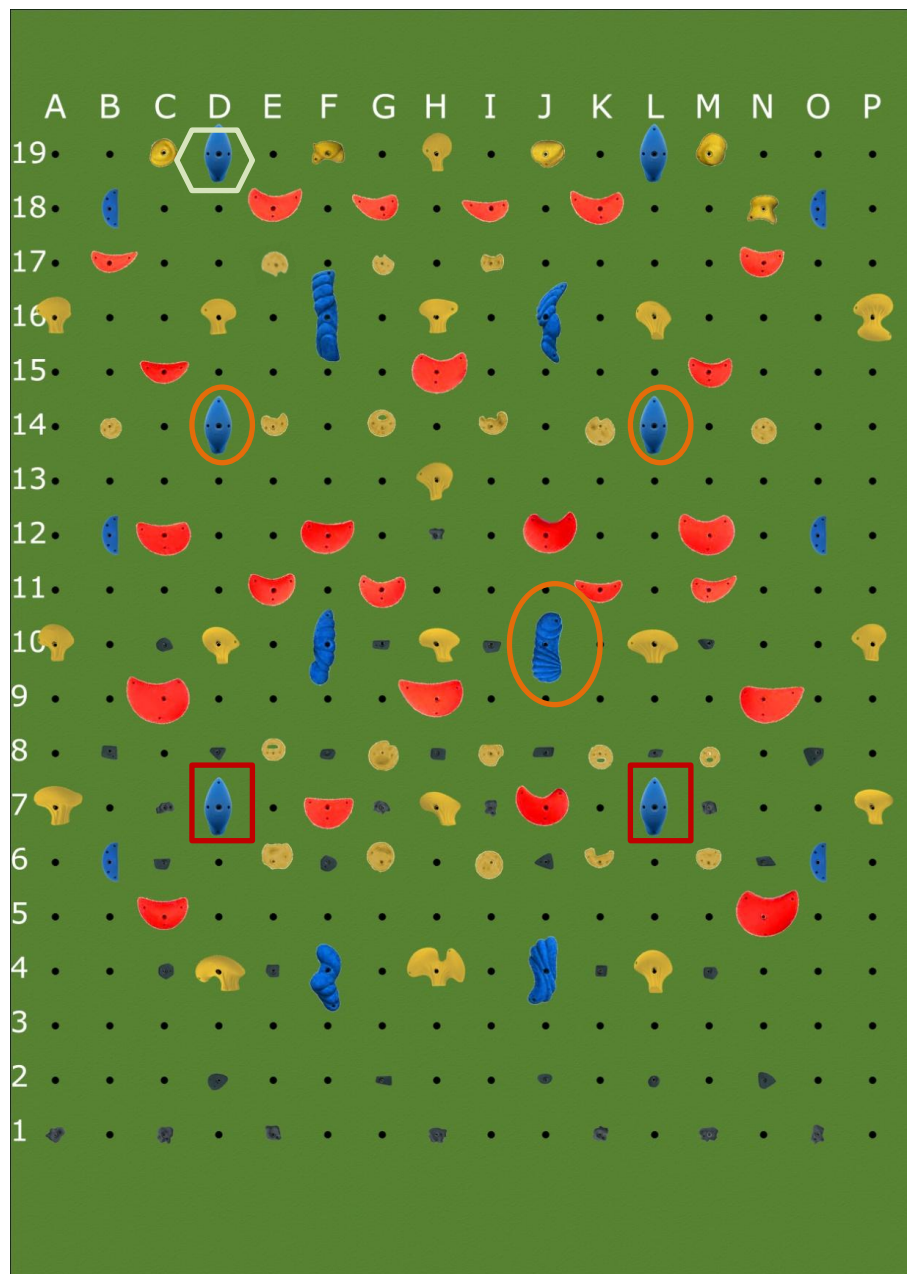
D16

J16

Top:

M19

Boulder N°46:



Start:

Mit rechts an L7

Mit links an D7

Griffe:

J10

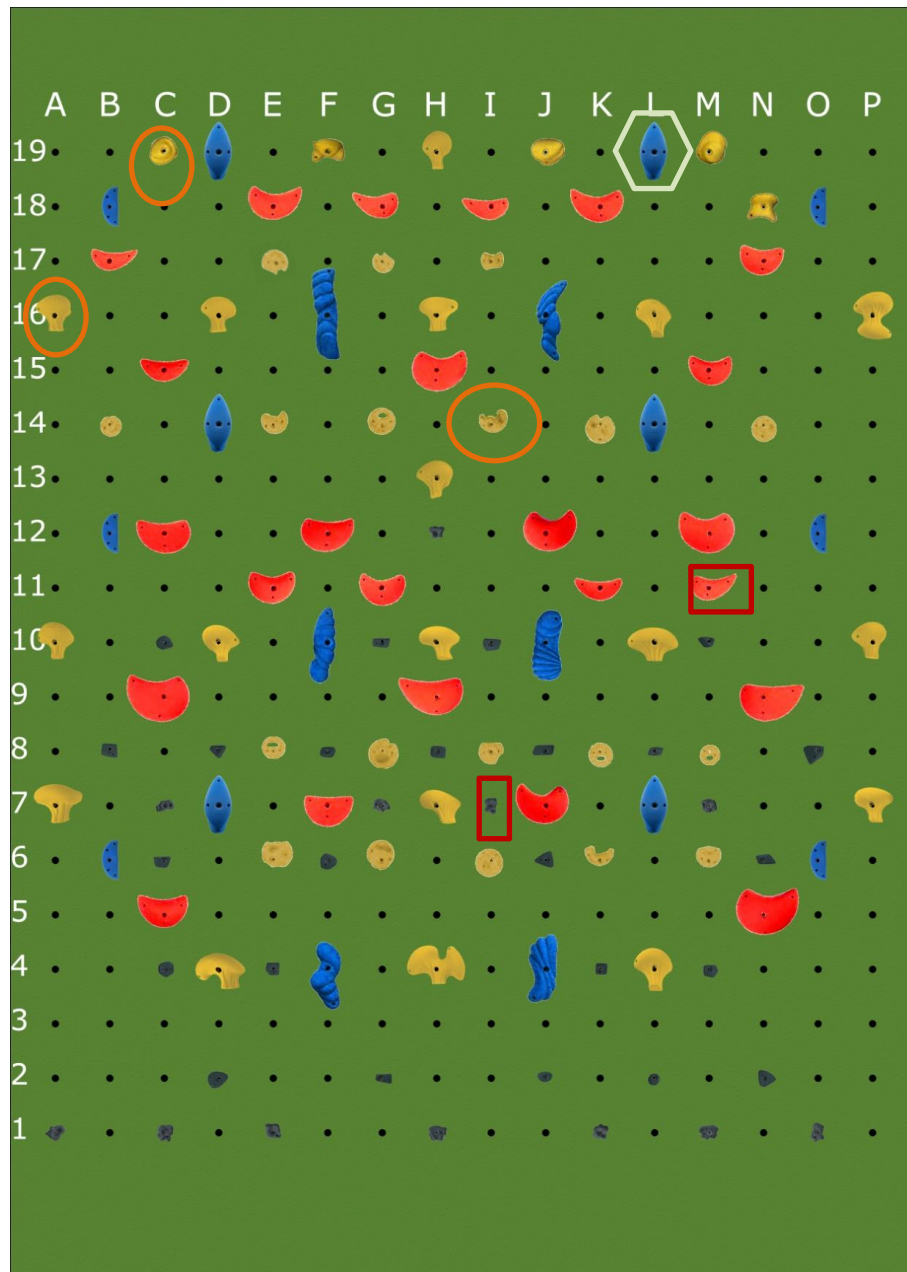
L14

D14

Top:

D19

Boulder N°47:



Start:

Mit rechts an M11

Mit links an I7

Griffe:

I14

A16

C19

Top:

L19

Mit rechts an P10
Mit links an L7

E18

L19

Zusammenfassung „Körperwelle“

Ja, ja, ganz schön schwierig diese Körperwelle. Dass dir die Körperwelle nach nur einer Unterrichtseinheit nicht vollständig gelingen wird, ist ganz normal. Sie ist dennoch ein sehr wichtiges Element im Klettern und wird dir langfristig helfen, ein besserer Boulderer zu werden.

Zur Wiederholung für die nächste Unterrichtseinheit merke dir: Ziehe nicht nur aus den Armen, sondern versuche die Kletterbewegung auf deinen gesamten Körper zu verteilen. Klettere hierfür mit offener Hüfte und bringe zunächst deine Knie, dann deine Hüfte und schließlich deinen Oberkörper an die Wand. Und erst im letzten Augenblick greifst du nach dem Griff.

Ob du die Welle richtig gemacht hast, merkst du, wie bereits erläutert; am Greifen im „Null-Punkt“. Der Null-Punkt ist der Moment, in dem du das Gefühl hast, fast wieder nach hinten auf die Matte zu fallen. Wenn du in diesem Zeitpunkt zugreifst, ist das Greifen besonders „weich“, das bedeutet, dass du wenig Kraft für das Greifen benötigst.



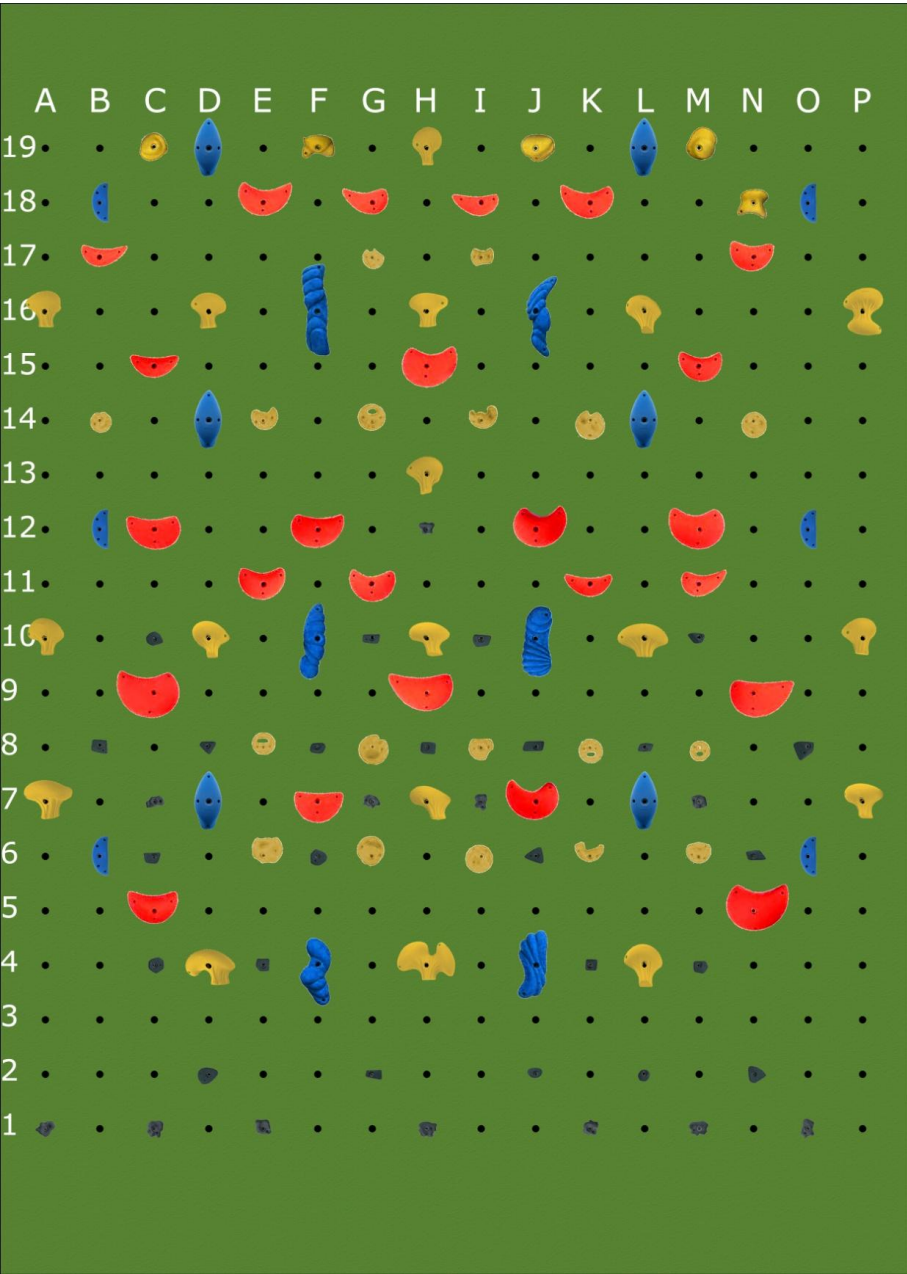


Selber Boulder bestimmen



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