



# Schoolbook

**Jerry Medernach**

Version: Original Set-Up 2018/A



[www.schoolboard.lu](http://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 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 5**

# **Dynamisches Klettern**



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

# Vorbemerkungen

Dynamisch zu klettern bedeutet, mit Schwung zum nächsten Griff zu gelangen. Dadurch ist die Bewegungsausführung wesentlich schneller und athletischer. Der Vorteil ist folgender: Du hast eine höhere Reichweite und kannst dadurch auch Griffe erreichen, die du mit einer statischen, kontrollierten Bewegung nicht greifen könntest. Allerdings benötigst du auch mehr Kraft, um die Griffe halten zu können und die Züge sind schwieriger zu kontrollieren und demnach auch unpräziser.



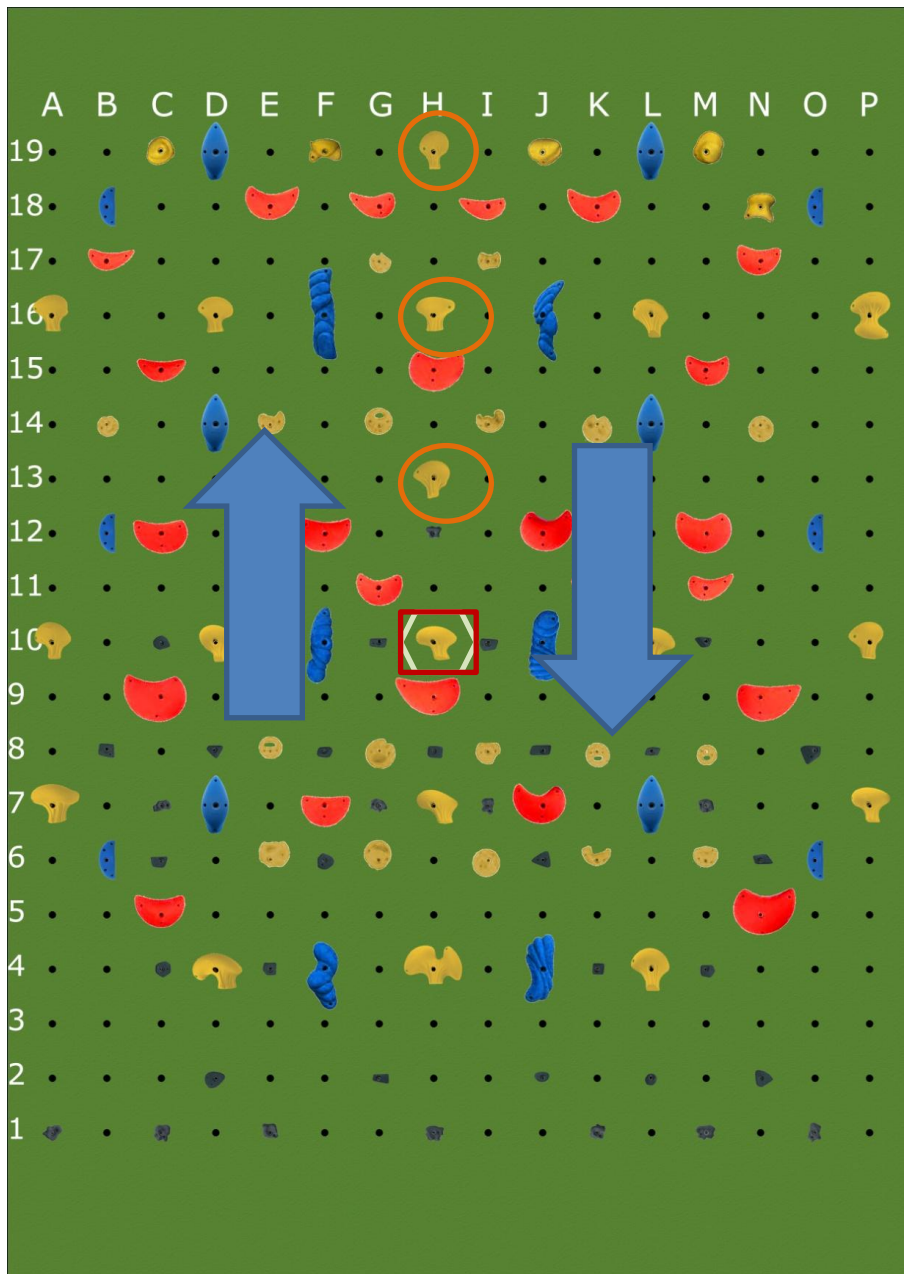
Dynamisch wird vor allem im Überhang geklettert. Während sich die Körperwelle am Schoolboard richtig gut erlernen lässt, kann das dynamische Bouldern hier nur bedingt erfolgen.

Vom Prinzip bedeutet dynamisches Klettern, dass du versucht, die einzelnen Züge schneller auszuführen und in Richtung des Zielgriffs „springst“.





# Aufgabe N°13: „3, 2, 1 und los!“



## Beschreibung:

Starte an H10 und versuche so schnell wie möglich hoch zu H19 und wieder zurück zu H10 zu gelangen.

## Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

## Griffe:

H13

H16

H19

H16

H13

## Top:

H10

Wiederhole die Aufgabe mehrmals und versuche stets etwas schneller zu werden. Du wirst feststellen, dass du zu Beginn möglicherweise mehrmals abrutschst, aber mit der Zeit gelingt es dir, zunehmend schneller zu werden.





# Aufgabe N°14: „Wie der Blitz“



## Beschreibung:

Starte an A10 und D10 und versuche schnellstmöglich zu P16 zu gelangen, in dem du die markierten Griffe greifst.

## Start:

Mit rechts an D10

Mit links an A10

## Griffe:

A16

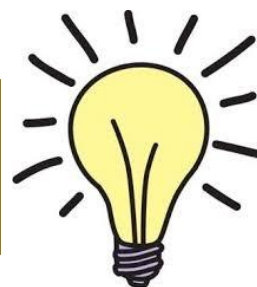
H19

M19

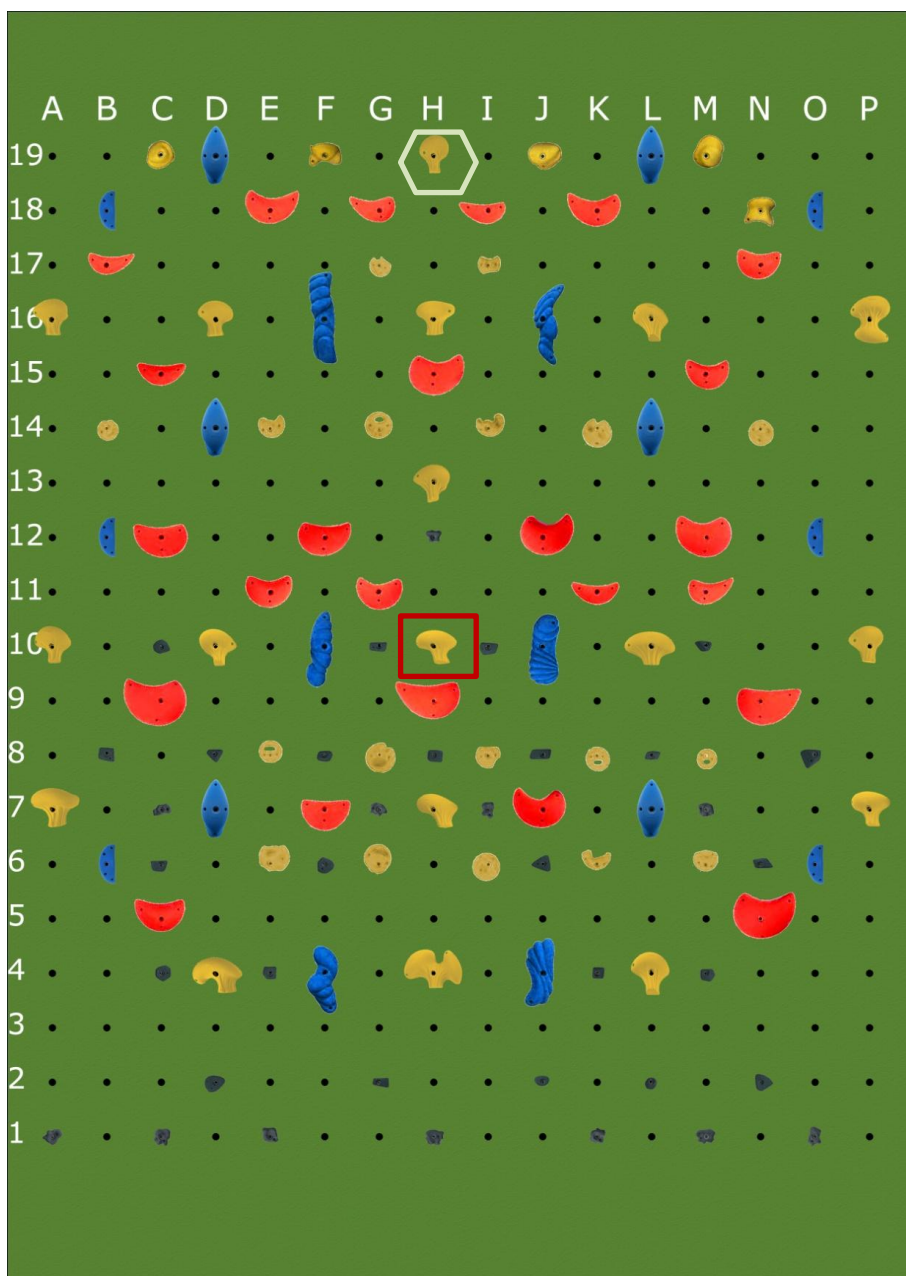
## Top:

P16

Auch bei dieser Aufgabe gilt: Taste dich langsam an deine höchstmögliche Geschwindigkeit heran.



# Aufgabe N°15: „Spring!“



## Beschreibung:

Versuche von H10 an H19 hochzuspringen.

## Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

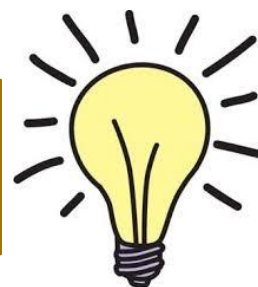
## Griffe:

Keine

## Top:

H19

So weit springen? Unmöglich! Versuche es einfach und springe so weit es geht, auch wenn du den Zielgriff nicht erreichst oder nur berühren kannst.



# Wichtige Hinweise

Diese letzten Boulder sind noch etwas schwieriger als die vorherigen, vor allem weil du oft auf weite Züge stoßen wirst. Wenn du einen Griff nicht reichen kannst, dann versuche diesen anzuspringen und die Bewegung dynamisch zu lösen. Oft glaubst du, dass der Griff viel weiter entfernt ist als er es in Wirklichkeit ist.





# Boulder N°49:

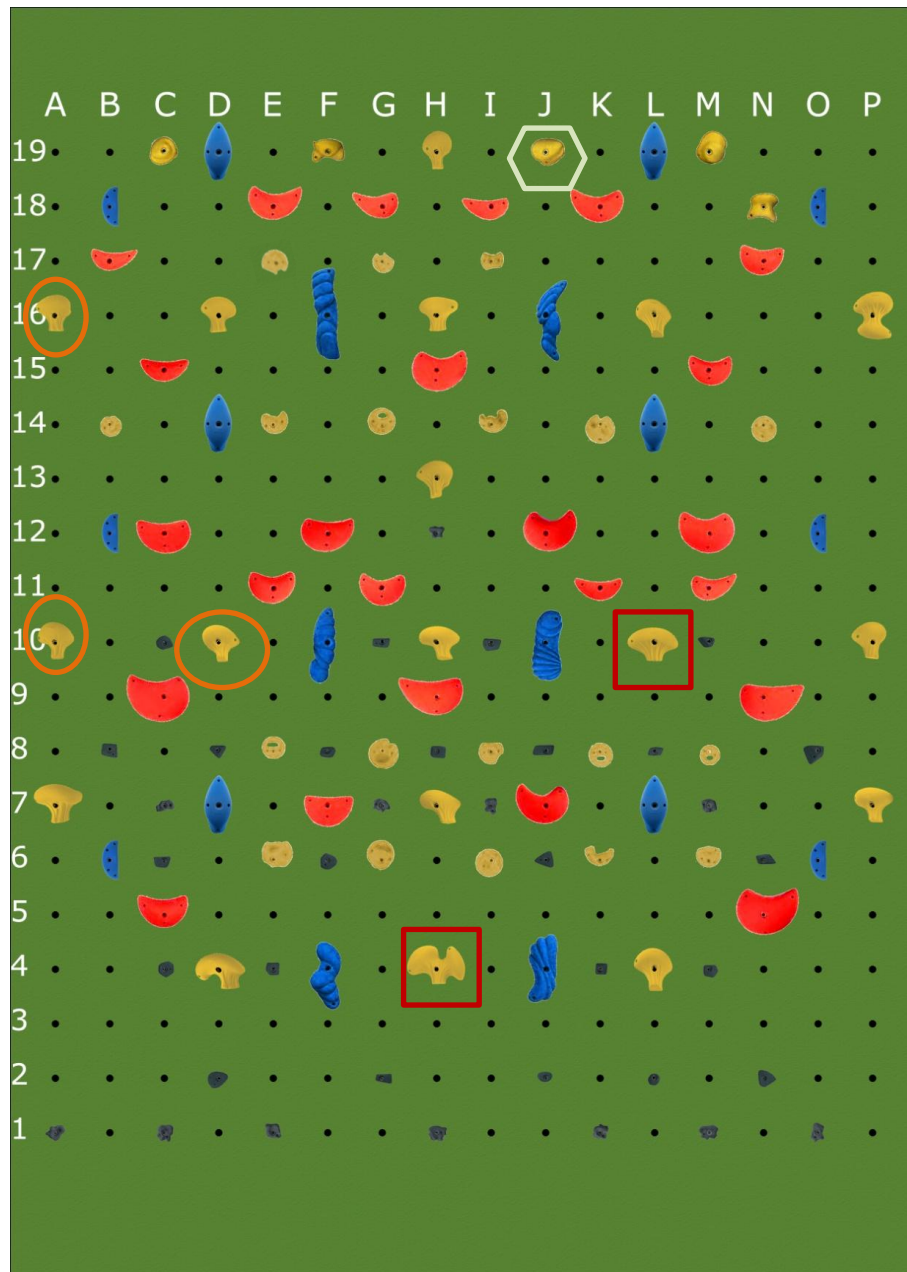


**Start:**  
Mit rechts an H7  
Mit links an A7

**Griffe:**  
H16  
P16

**Top:**  
M19

# Boulder N°50:



## Start:

Mit rechts an L10

Mit links an H4

## Griffe:

D10

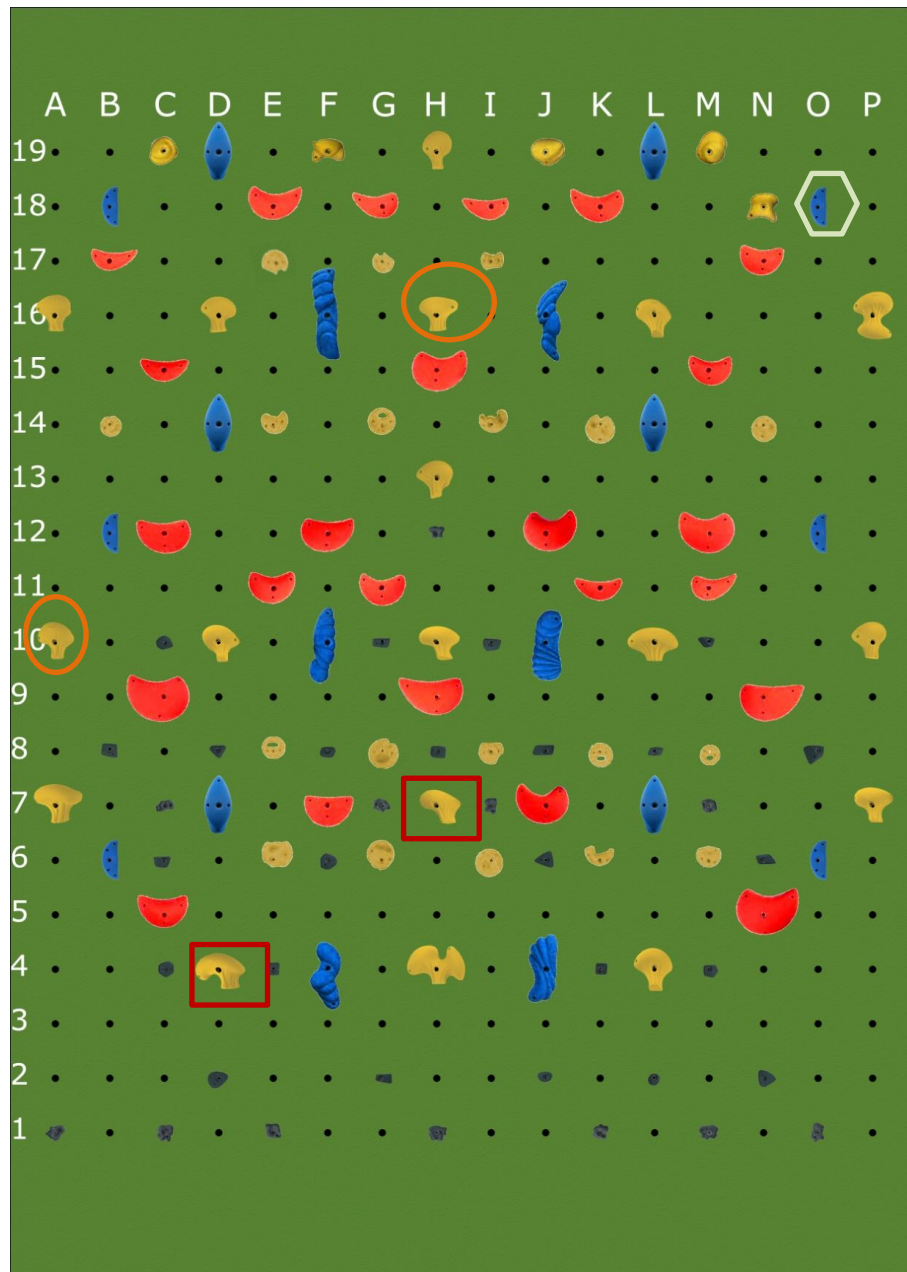
A10

A16

## Top:

J19

# Boulder N°51:



## Start:

Mit rechts an H7

Mit links an D4

## Griffe:

A10

H16

## Top:

O18



# Boulder N°52:



## Start:

Mit rechts an A7  
Mit links an A10

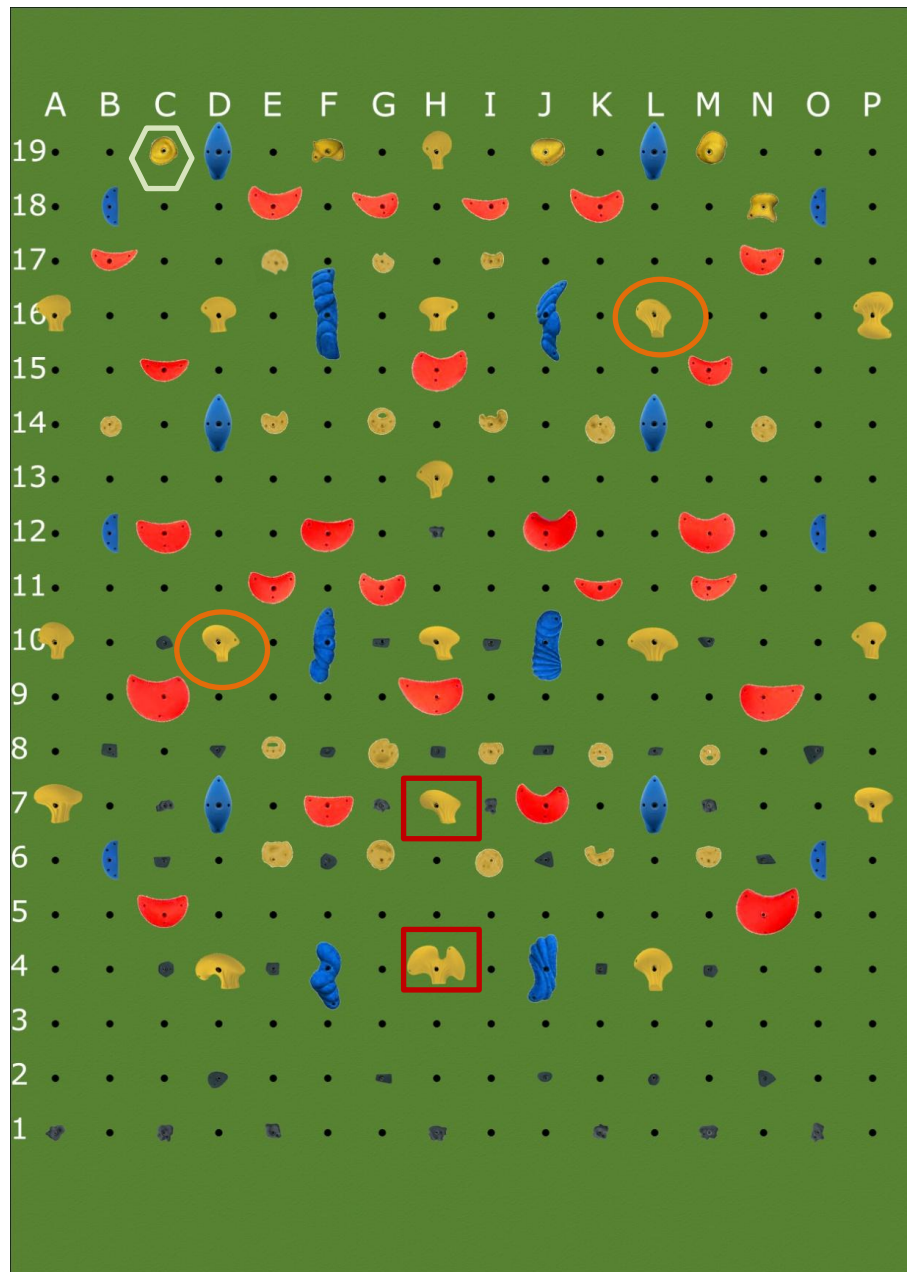
## Griffe:

H7  
P10  
L16

## Top:

D19

# Boulder N°53:



## Start:

Mit rechts an H7

Mit links an H4

## Griffe:

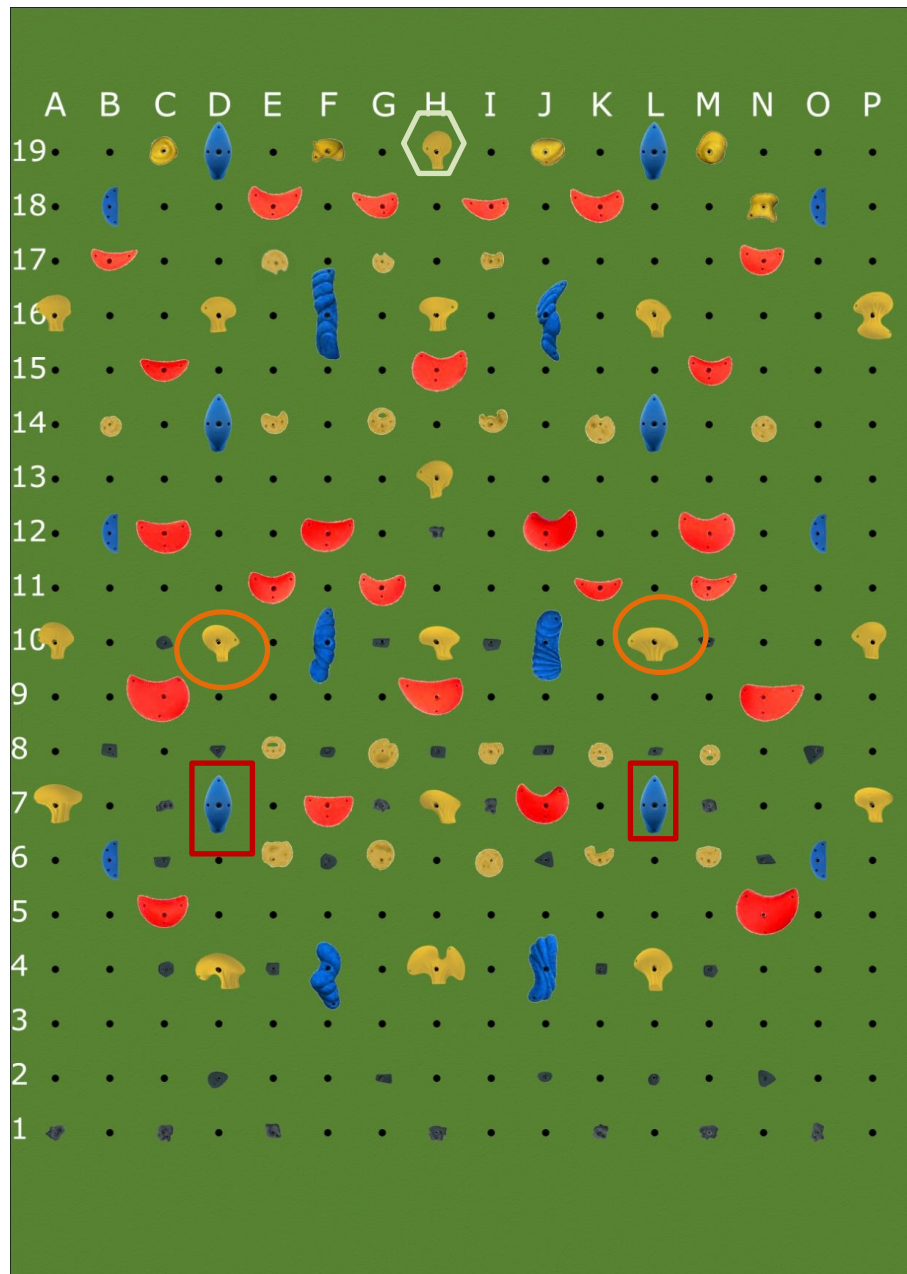
D10

L16

## Top:

C19

# Boulder N°54:



## Start:

Mit rechts an L7  
Mit links an D7

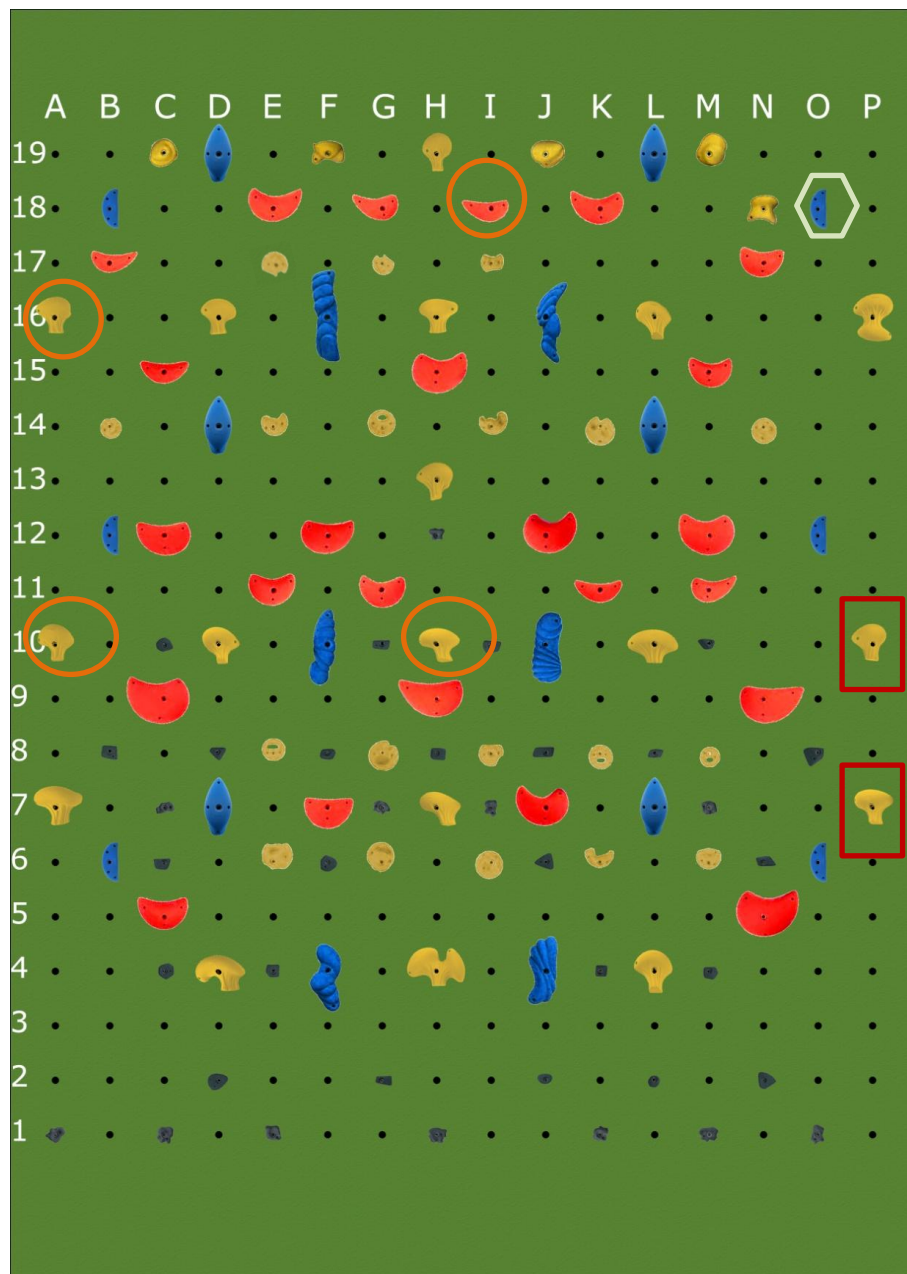
## Griffe:

L10  
D10

## Top:

H19

# Boulder N°55:



## Start:

Mit rechts an P10

Mit links an P7

## Griffe:

H10

A10

A16

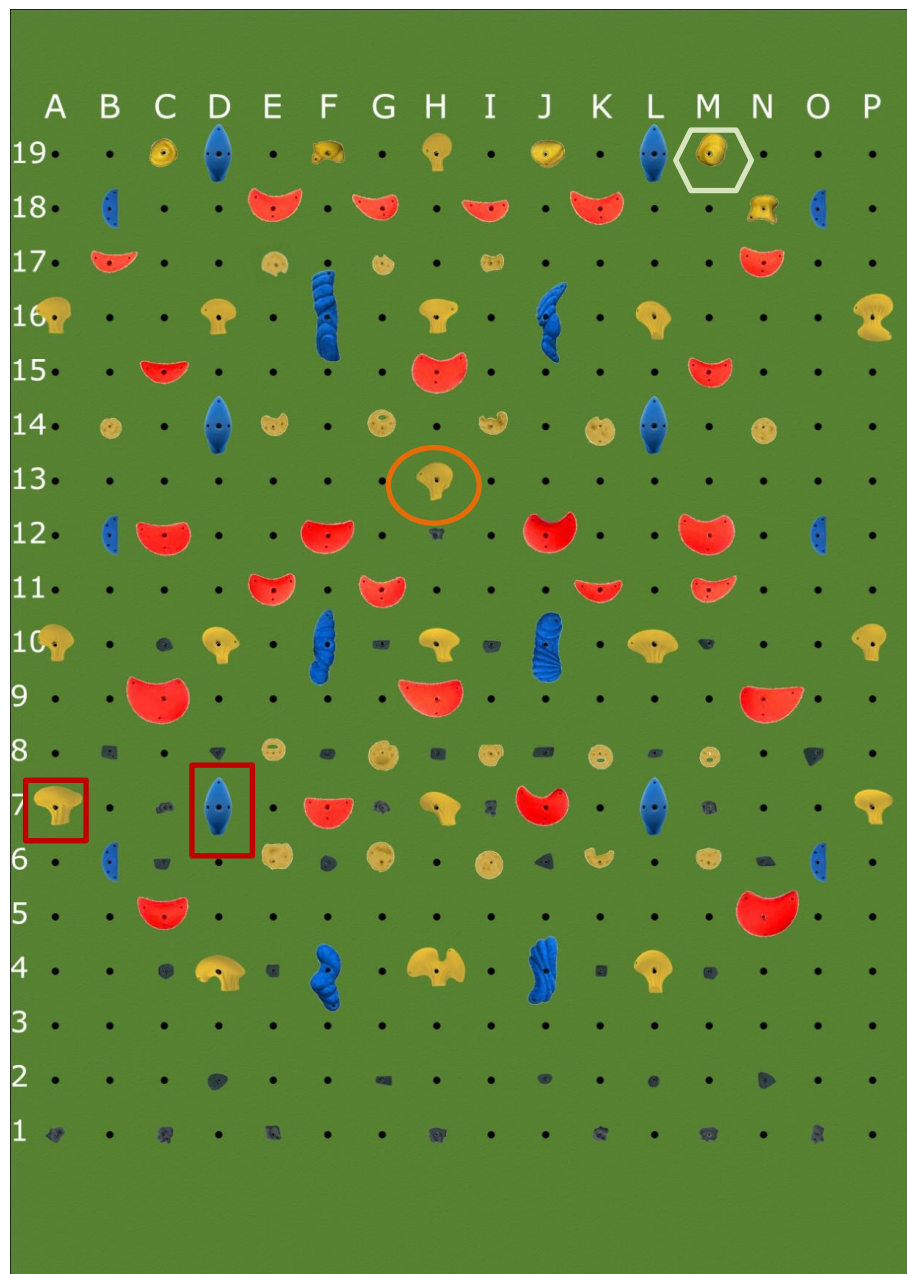
I18

## Top:

O18



# Boulder N°56:



## Start:

Mit rechts an D7

Mit links an A7

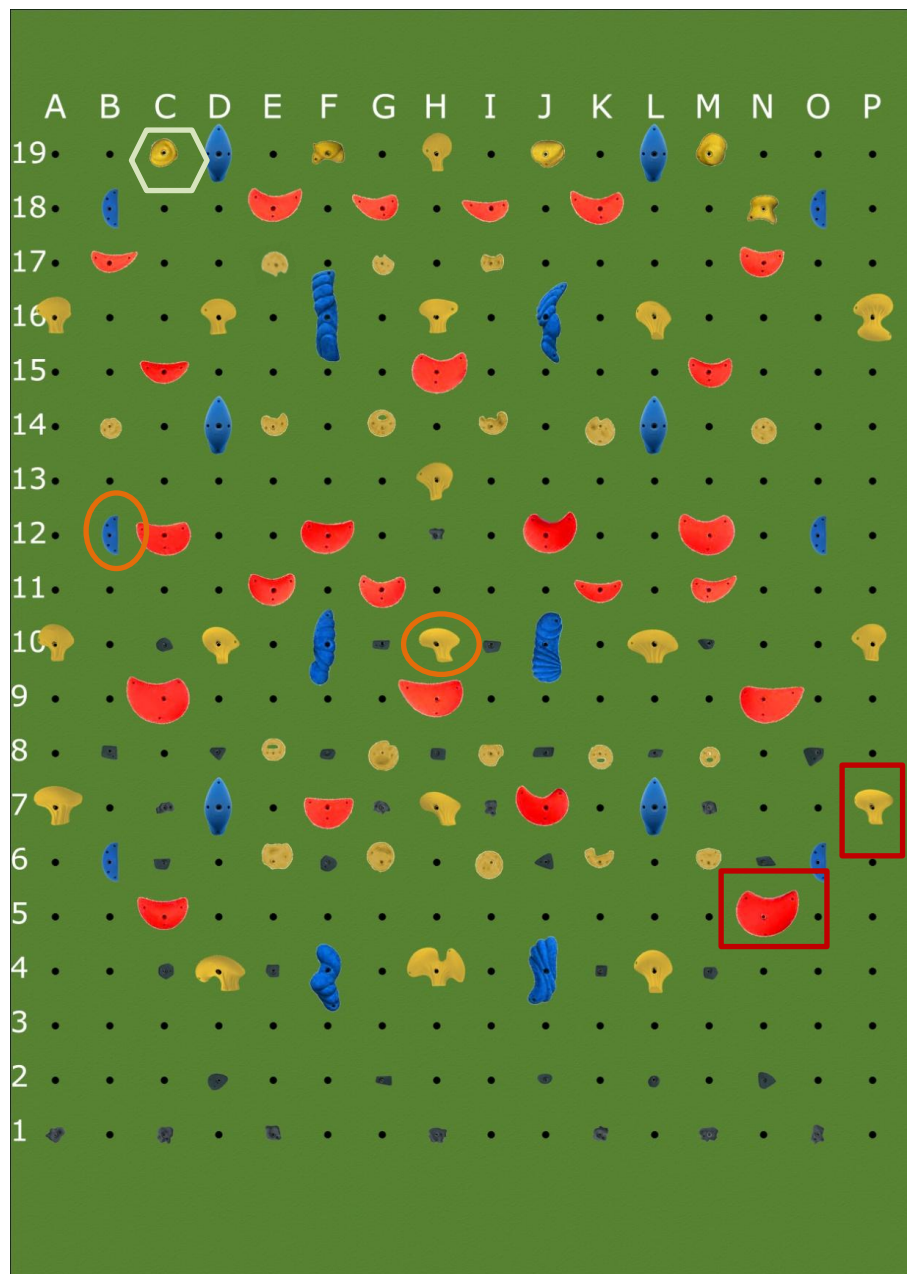
## Griffe:

H13

## Top:

M19

# Boulder N°57:



## Start:

Mit rechts an P7

Mit links an N5

## Griffe:

H10

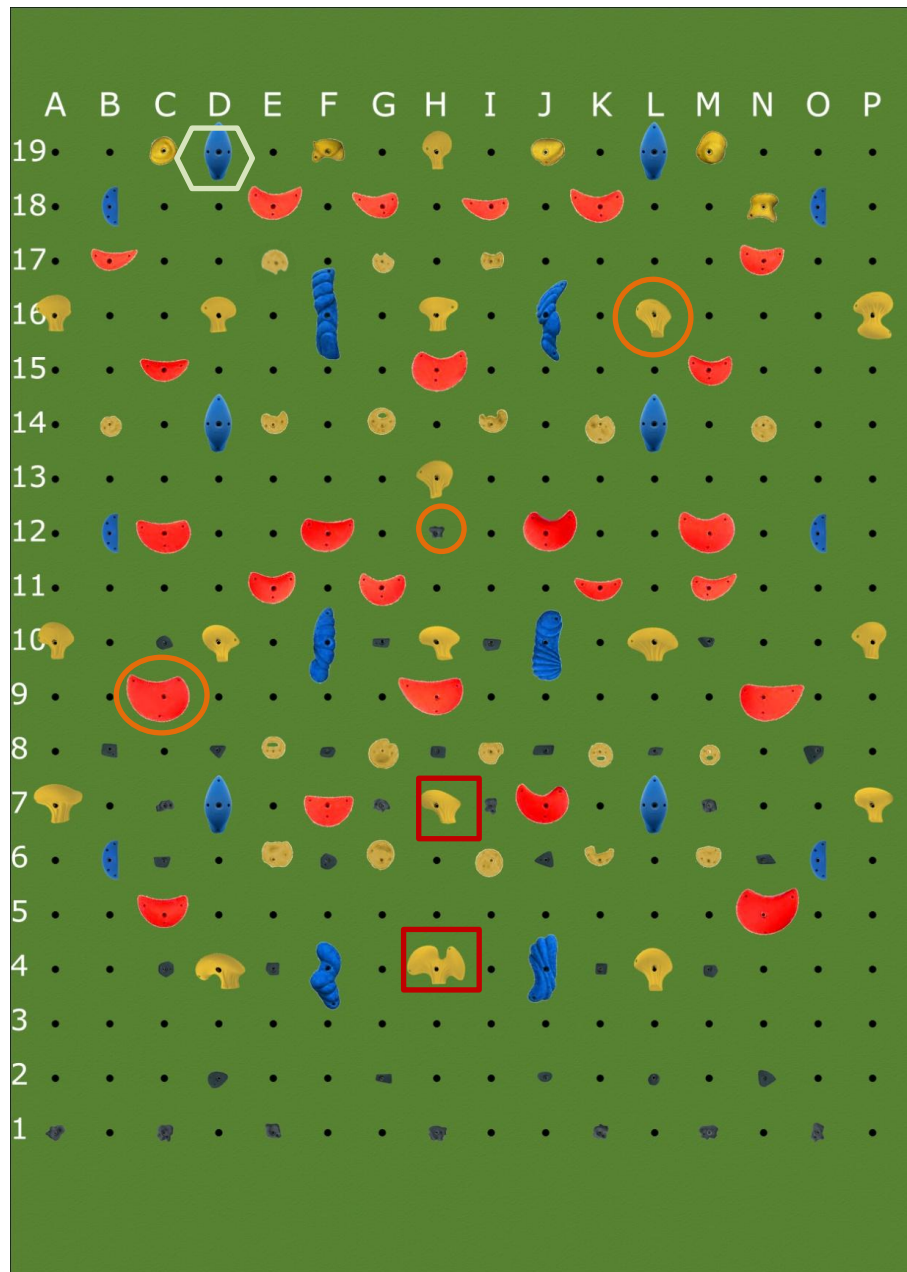
B12

## Top:

C19



# Boulder N°58:



## Start:

Mit rechts an H7

Mit links an H4

## Griffe:

C9

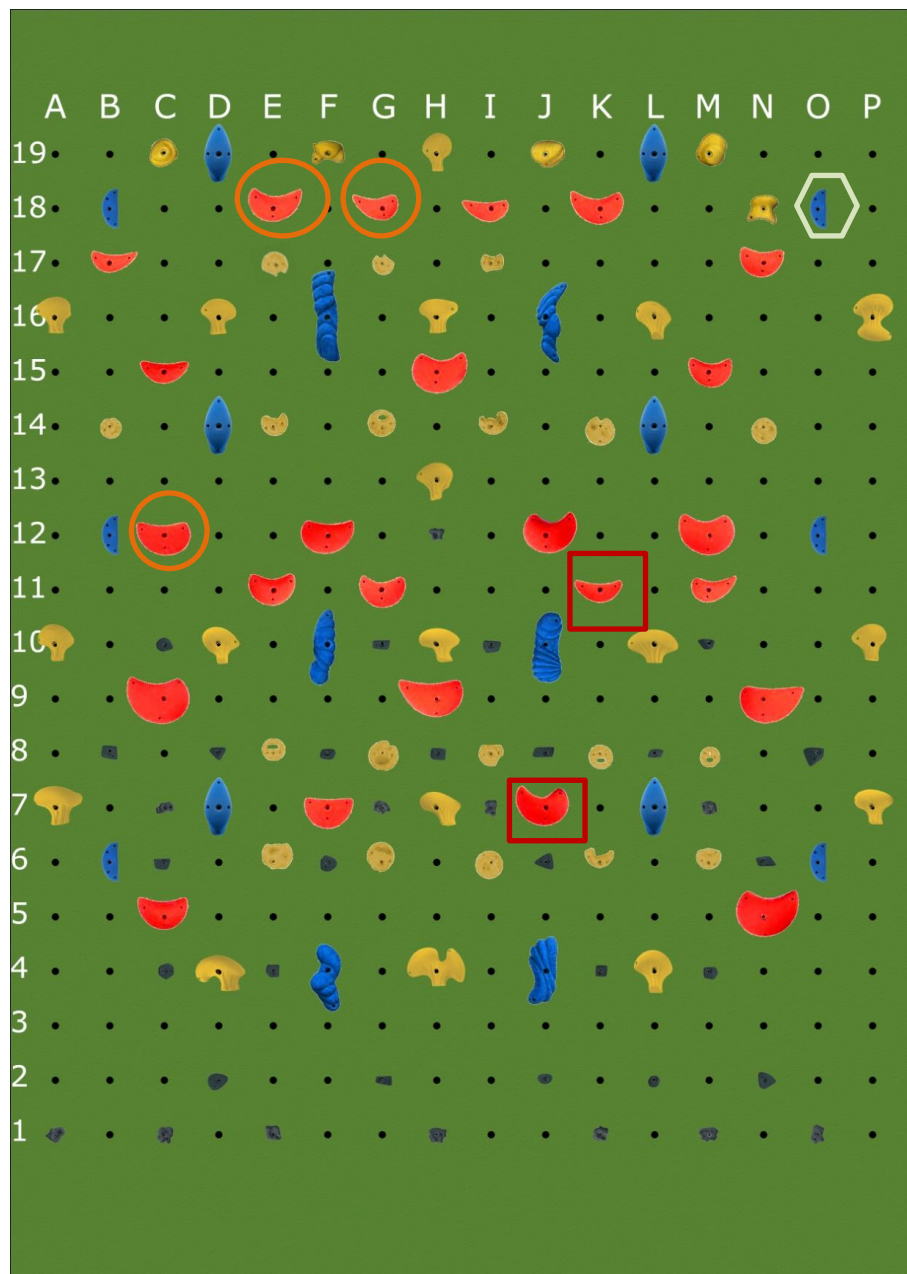
H12

L16

## Top:

D19

# Boulder N°59:



## Start:

Mit rechts an K11

Mit links an J7

## Griffe:

C12

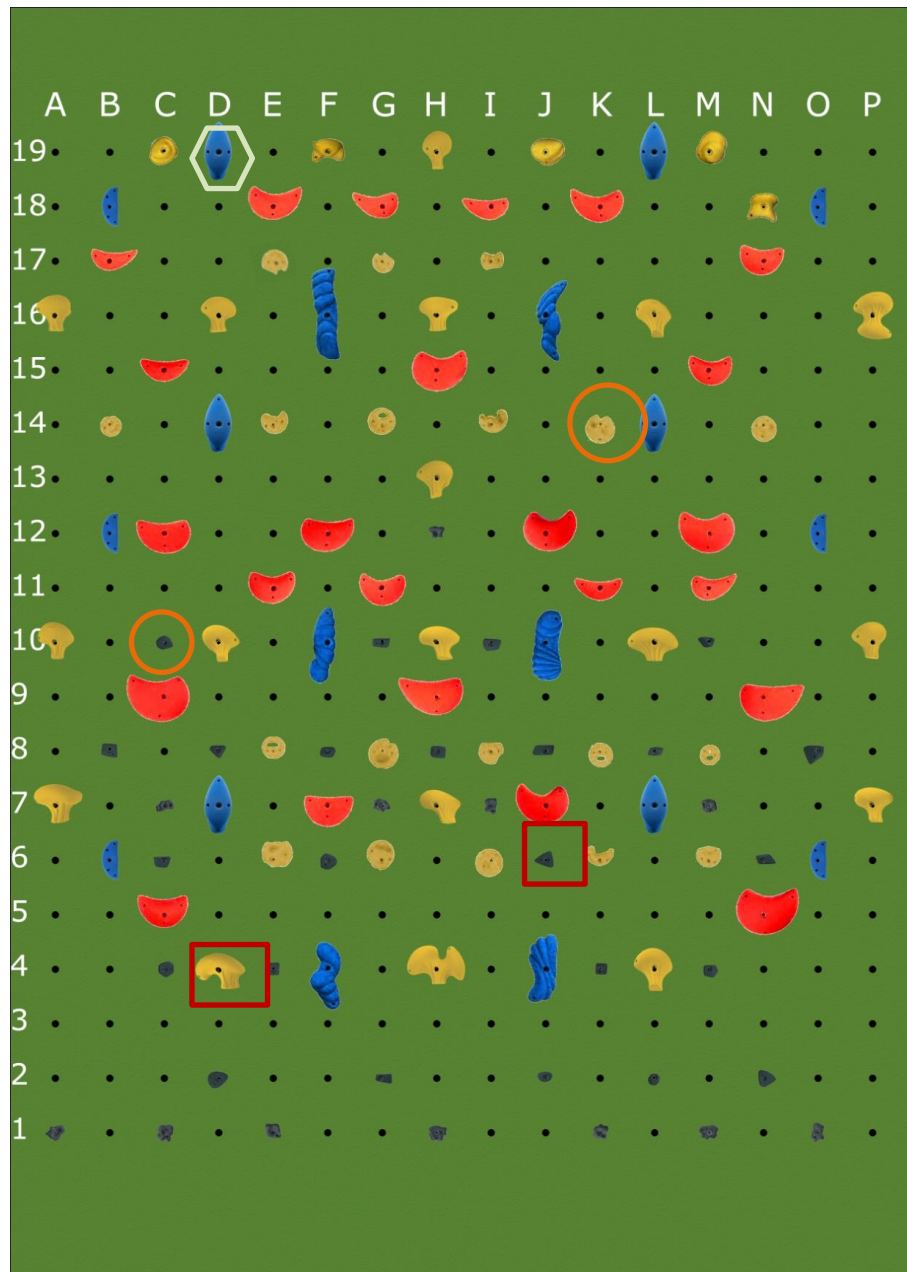
E18

G18

## Top:

O18

# Boulder N°60:



## Start:

Mit rechts an J6  
Mit links an D4

## Griffe:

C10  
K14

## Top:

D19

# Zusammenfassung „Dynamisches Klettern“

Dynamisch zu klettern bedeutet, dass du die Züge schneller ausführen sollst und gegebenenfalls auch Griffe anspringen musst. Wann du dynamisch kletterst, hängt vom Boulder und deinen körperlichen Voraussetzungen ab. Bei manchen Bouldern ist die dynamische Lösung für dich möglicherweise leichter, bei anderen funktioniert für dich das statische, kontrollierte Klettern besser.

Du kannst jetzt beides: Wenn du also in einem Boulder auf die kontrollierte Art und Weise nicht voran kommst, dann denke daran, dass du Kletterzüge ab und zu dynamisch lösen musst und Griffe auch anspringen kannst.



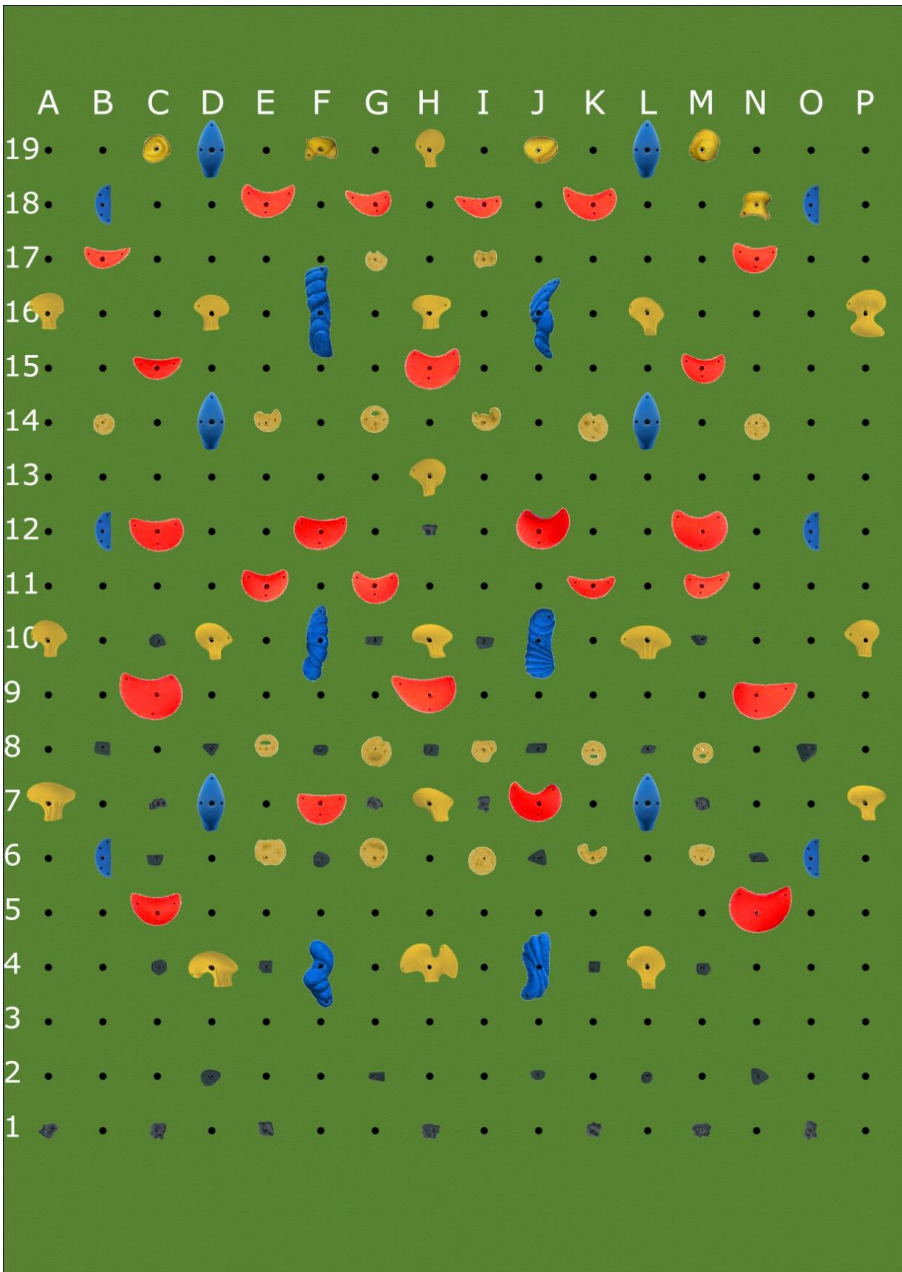


# Selber Boulder bestimmen



[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