

The background of the cover is a white wall with various grey and brown rock shapes scattered across it, representing a boulder climbing wall. Two stylized human figures are shown climbing. One figure, on the left, is wearing an orange t-shirt and dark blue pants, with their arms raised in a celebratory gesture. The other figure, on the right, is wearing a dark blue tank top and orange shorts, in a more dynamic climbing pose. The overall style is simple and illustrative.

Anna Seidel

Bouldern

bei Lernbeeinträchtigung

Grundlagen und Ideen zur praktischen Umsetzung im Schulalltag

Inhaltsverzeichnis

Was ist Bouldern?	1
Warum Bouldern im Förderschwerpunkt Lernen?	3
Das Lernzonenmodell	4
Umgang mit Angst beim Bouldern	5
Die Rolle der Lehrkraft	6
Ideen für den allgemeinen Unterricht	7
Ideen für den Sportunterricht ohne Boulderwand	15
Bouldern in der Schule – ein praktisches Konzept	19
Spiele und Übungen für die Praxis	21
Reflektieren im Förderschwerpunkt Lernen	35
Verbale Interventionen der Lehrkraft	36
Checkliste: Ausflug in die Boulderhalle	38
Abbildungsverzeichnis	39
Tabellenverzeichnis	39
Literaturverzeichnis	40

Vorwort

Das vorliegende Begleitheft richtet sich an Pädagog*innen, im Speziellen an Sonderpädagog*innen und Lehrkräfte, die mit dem Gedanken spielen, das Bouldern im Schulkontext zu integrieren.

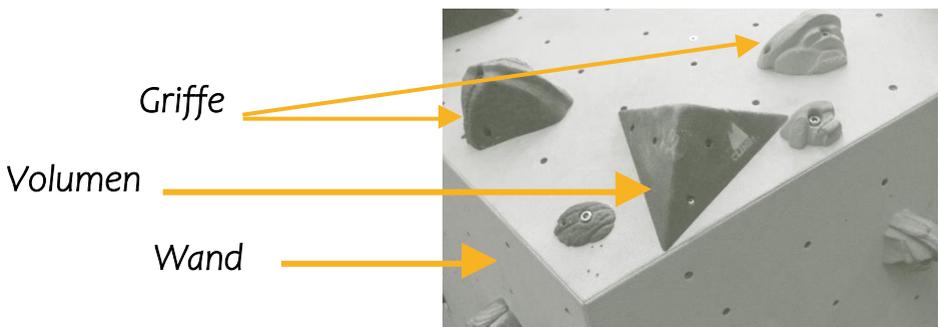
Insgesamt nimmt das Interesse am Klettersport deutlich zu. Fast in jeder größeren Stadt gibt es mittlerweile eine Kletter- oder Boulderhallen und der DEUTSCHE ALPENVEREIN (2018) geht von weit über 500 000 Boulderbegeisterten in Deutschland aus. Mittlerweile zählen Klettern und Bouldern zu den Trendsportarten (Kestler 2019). Die Relevanz des Kletterns im erlebnispädagogischen Rahmen mag den meisten geläufig sein. Der Trendsport spielt sowohl in der Literatur zur Erlebnispädagogik als auch in den meisten erlebnispädagogischen Programmen eine wichtige Rolle (u.a. Michl 2020; Baig-Schneider 2014). Seit den 90er Jahren kommt das Klettern auch in therapeutischen Kontexten zum Einsatz und die Integration des Kletterns in die pädagogische und therapeutische Praxis steigt seitdem stark an (Kowald/Zajetz 2015). Es ist somit naheliegend die Relevanz des Sportes im Kontext Schule näher zu untersuchen.

Wer selbst schon einmal geklettert oder gebouldert ist, hat mit hoher Wahrscheinlichkeit zumindest einige der folgenden Erfahrungen beim Klettern machen können: Das konzentrierte Sein an der Wand, das Ausblenden externer Störreize und das Fokussieren auf den nächsten Schritt, das detaillierte Planen des eigenen Vorgehens, das gute, selbstverstärkende Glücksgefühl am Top (Ziel) einer Route, der Stolz und die Zufriedenheit eine Route nach mehreren Anläufen geschafft zu haben, das Vergessen anderer Probleme während des Kletterns, das gemeinsame Erarbeiten einer Boulderroute mit Anderen oder in der Gruppe und nicht zuletzt den Drang einfach auszuprobieren und loszulegen.

All dies sind Erfahrungen die im pädagogischen Kontext, und im Speziellen im sonderpädagogischen Kontext, u.a. im Förderschwerpunkt Lernen, gewinnbringend sein können. Beispielsweise zur Förderung von Selbstkonzept, Aufmerksamkeit, sozialer und kommunikativer Kompetenzen, Motorik und Wahrnehmung, oder Planungs- und Handlungskompetenzen. Das Begleitheft führt zunächst kurz theoretisch in das Thema ein, anschließend werden konkrete Ideen und Übungen zur praktischen Umsetzung des Boulderns an Schulen, im und außerhalb des (Sport-)Unterrichts, aufgeführt um Schüler*innen entsprechend ihren individuellen Voraussetzungen zu fördern und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

Was ist Bouldern?

Bouldern ist eine Form des Kletterns, bei welcher ausschließlich in Absprunghöhe geklettert wird. Auf die Sicherung mit dem Seil wird somit komplett verzichtet. Das Ziel beim Bouldern ist es, ein sogenanntes Boulderproblem zu lösen, welches mit einigen wenigen, aber teilweise kniffligen Zügen zu lösen ist. Die Boulderprobleme sind in verschiedene Schwierigkeitsstufen unterteilt. Dabei ist die vorgegebene Route an der Farbe der Griffe zu erkennen. Normalerweise dürfen zur Lösung des Problems nur die **Griffe** der gleichen Farbe, die **Wand** und sogenannte **Volumen**, flexibel anbringbare Wanderweiterungen, verwendet werden.



Der bzw. die Startgriffe sowie der Top (der letzte Griff) sind jeweils markiert. Die bouldernde Person muss beim Start beide Hände an dem bzw. den markierten Griff(en) haben und darf den Boden gleichzeitig nicht mehr berühren. Wird der Top mit beiden Händen für drei Sekunden berührt, dann erst gilt das Boulderproblem als gelöst.

Differenzieren mit Hilfe der Grifffarben

Im pädagogischen Rahmen sollte das Lösen eines Boulderproblems nach den vergebenen Regeln jedoch nicht das höchste Ziel sein. Teilweise ist es sehr sinnvoll zur Differenzierung die Einschränkung auf eine bestimmte Grifffarbe teilweise (z.B. *Du darfst nur rote und gelbe Griffe verwenden*) oder sogar ganz aufzuheben.

Es kann unterschieden werden zwischen dem **Bouldern in der Natur**, am Felsen und dem **Bouldern in der Halle**. Das Begleitheft beschränkt sich auf Letzteres, das dabei das Bouldern noch mehr im Fokus steht.



Allgemeingeltende Regeln in Boulderhallen

- Wenn möglich **herunterklettern** und nicht springen
- Nicht in die Bohrlöcher greifen
- **Absprungmatten freihalten** (auch von Gegenständen)
- Nicht rennen, schreien oder auf den Matten turnen und umsichtig bewegen, u.a. uneinsichtige Boulderstellen vorsichtig durchqueren
- Abstände zu anderen Routen und Kletternden einhalten
- Im Falle eines Sturzes **nicht fangen** (Verletzungsgefahr!)
→ lediglich durch Impulse an Oberkörper mit angelegtem Daumen

Es gilt zudem stets die lokalen Sicherheitsvorkehrungen und Regeln der jeweiligen Halle zu berücksichtigen!

Warum Bouldern im Förderschwerpunkt Lernen?

Lernbeeinträchtigungen können unterschiedlichste Ursachen haben und in unterschiedlichsten Ausprägungen vorkommen:

„Lernbeeinträchtigungen können gravierende, umfängliche, personbezogene, systembedingte, langdauernde oder partielle Lerneinschränkungen und -verlangsamungen sein. Der Begriff kann aber auch Umstände in der Herkunftsfamilie, Lebensbedingungen und Traumatisierungen beschreiben. Pädagogik bei Lernbeeinträchtigungen bezieht sich auf alle diese Perspektiven.“ (Ellinger 2017, 21)

Somit wird im Förderschwerpunkt ein breites Spektrum an Beeinträchtigungen betrachtet und die Kinder- und Jugendlichen bringen allesamt unterschiedlichste Ressourcen und Voraussetzungen mit sich. Im Lehrplan für den Förderschwerpunkt Lernen wird auf vier Entwicklungsbereiche eingegangen, die es zu fördern gilt: *Motorik und Wahrnehmung, Denken und Lernstrategien, Emotionen und Soziales Handeln und Kommunikation und Sprache (ISB 2021).*

Es ist davon auszugehen, dass auch Klettern und Bouldern in verschiedenen Bereichen wirksam sein kann (vgl. Abbildung 1). Die dargestellten Wirkbereiche des Boulderns zeigen große Parallelen zu den eben genannten Entwicklungsbereichen. Dies ist grundlegend für die Annahme, dass Bouldern hinsichtlich der verschiedenen Bereiche und dazugehöriger Phänomene wie u.a. ADHS, *erlernte Hilflosigkeit* und damit zusammenhängend zum Beispiel Handlungs- und Planungskompetenzen, sowie Motivation und Selbstkonzept.

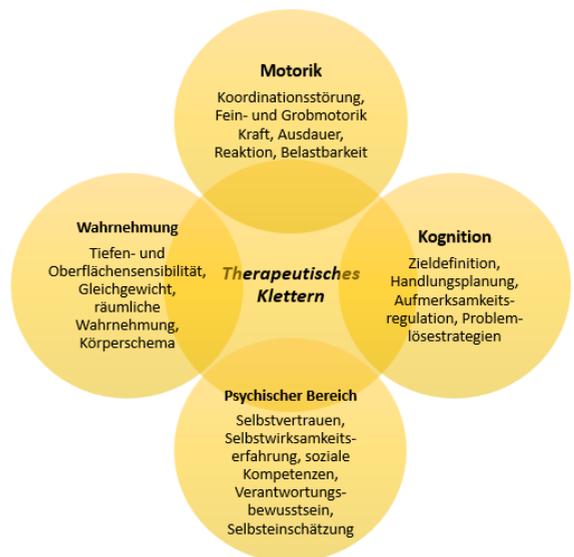


Abbildung 1: Bereiche des Kletterns aus therapeutischer Sicht (eigene Darstellung angelehnt an KOWALD UND ZAJETZ (2015a))

Das Lernzonenmodell

Das Lernzonenmodell (vgl. Abbildung 2) findet im Zusammenhang mit der Erlebnispädagogik immer wieder Erwähnung (Michl 2020). Darin wird zwischen drei Zonen unterschieden: die Komfortzone, die Lernzone und die Panikzone.

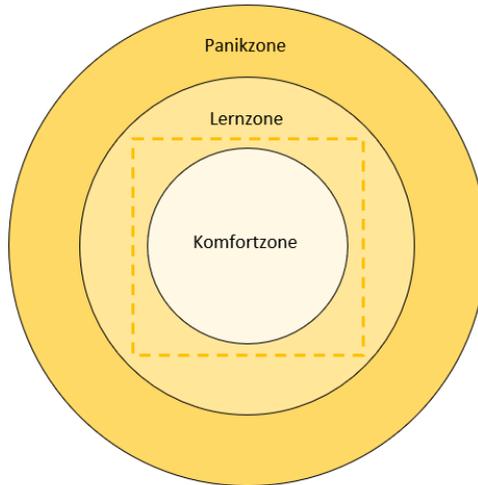


Abbildung 2: Lernzonenmodell
(Eigene Abbildung angelehnt an LUCKNER ET AL. (1997, 29))

Befinden sich die Lernenden in der Komfortzone so sind Strategien zur Lösung von Problemen vorhanden, welche einfach angewendet werden können. In der Panikzone führen aufkommende Emotionen wie beispielsweise Wut oder Angst dazu, dass auf wohlmöglich vorhandene Strategien nicht zurückgegriffen werden kann. In der Lernzone besteht die Herausforderung, dass neue Strategien zur Lösung von Problemen gefunden und gefestigt werden. Ziel von Pädagog*innen sollte es sein die Lernenden aus ihrer Komfortzone heraus, in die Lernzone zu bringen, was in der Abbildung des Lernzonenmodells mit Hilfe des gestrichelten Vierecks verdeutlicht wird.

Das Lernzonenmodell bietet für Lehrkräfte und (Sonder-)Pädagog*innen eine Orientierung zur Planung von Bouldereinheiten.

Umgang mit Angst beim Bouldern

Niedersprungtraining

Die Schüler*innen springen von einer festgelegten Höhe an der Wand auf die Matte, wobei die Absprunghöhe immer weiter nach oben versetzt werden kann.

Gute und einfache Griffe

Gute und einfache Griffe sorgen für ein leichtes Greifen und sicheres Gefühl, da es Gewohnheit ist, sich auf die Hände verlassen zu können und mit diesen zu greifen.

Herausfordernde Aufgaben

Schüler*innen brauchen fordernde, aber nicht überfordernde Aufgaben (vgl. Lernzonenmodell). Dafür muss die Lehrkraft die Schüler*innen gut kennen und einschätzen können. Die Panikzone gilt es zu vermeiden. Für sehr ängstliche Schüler empfehlen sich erstmal Routen die der individuellen Komfortzone zuzuordnen sind

Ablenken vom Angstgefühl

Bewegungsaufgaben, Übungen und Spiele können vom Angstgefühl ablenken. Ideen für Spiele und Übungen ab Seite 21.

(Bundesamt für Sport 2016, 5)

Die Rolle der Lehrkraft

Es gibt die verschiedensten Arten zu unterrichten und als Lehrerpersönlichkeit aufzutreten. Im Folgenden jedoch einige wichtige Anhaltspunkte, die es diesbezüglich zu beachten gilt:

- Grundkenntnisse über das Bouldern
- Ressourcenorientierte, offene und wertschätzende Haltung
- Individuelle Voraussetzungen und Grenzen der Schüler*innen kennen
 - Auswahl der Aufgaben und Übungen daran anknüpfen/differenzieren
- Differenziertes betrachten des eigenen Erlebens in Abgrenzung zum individuellen Erleben von Kindern und Jugendlichen und Akzeptanz für das Erleben Anderer
 - z.B. individuelle Grenzen und anderes Höhenverständnis
- Fähigkeit zur Selbstreflexion
- Übungsrepertoire mit Möglichkeiten zur Differenzierung und Anpassung
- Echtes und authentisches Auftreten
 - u.a. zu eigenen Grenzen und Ängsten beim Klettern stehen
- Angemessene Reflexionsmethoden und ein gezielter Einsatz dieser
- Verbale Interventionsformen während der Bouldereinheit und nachträglich im Unterricht
- Sicherheit und gleichzeitig Raum für Freiheit bieten

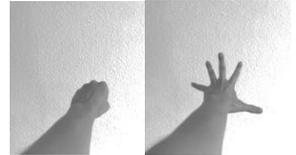
Die folgenden praktischen Ideen, Übungen und Spiele (ab Seite 7) entstammen eigener Überlegungen, dem Austausch von Kommilitonen sowie verschiedener Literatur (vgl. Kowald/Zajetz 2015b; Walther/Wibowo 2012; Landessportbund Nordrhein-Westfalen o. D.; Strobl 2018)

Ideen für den allgemeinen Unterricht

Fingerübungen

Greifen

- Stuhllehn
- Tischkante
- Ins Leere



Quetschen

Schwämme, Tennisbälle, Softbälle
in der Hand kneten/zusammendrücken



Hände ballen und kreisen

kleine Faust



große Faust

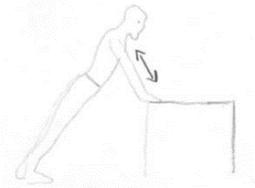


Handgelenke Kreisen



Kraftübungen

Liegestützen am Tisch

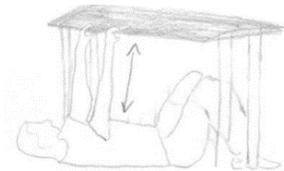


Die Arme beugen, bis die Brust den Tisch fast berührt, dann wieder strecken, ohne den Tisch loszulassen

Variation an der Wand:

je näher an der Wand, desto leichter

Rudern unterm Tisch



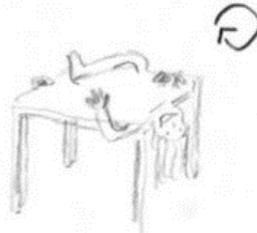
Hände gestreckt und schulterbreit an der Tischkante; Beine angewinkelt oder flach auf dem Boden. Dann hochziehen, bis die Brust die Tischkante berührt

Unterarmstütz



Die Ellenbogen befinden sich direkt unter den Schultern und Beine, Rücken und Hals bilden eine gerade Linie

Tischbouldern



Tisch muss sicher stehen!

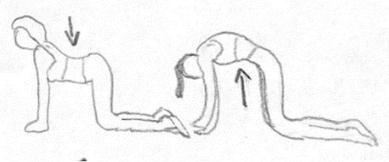
Dips am Stuhl



Hände mit dem Handballen auf der Stuhlkante, Knie im 90° Winkel. Die Arme beugen, bis der Po fast den Boden berührt, und wieder nach oben drücken

Dehnübungen

Katze-Kuh (aus dem Yoga)



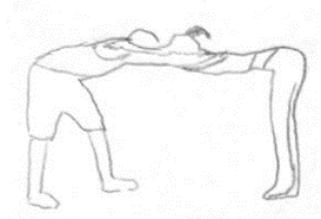
Im Vierfüßler Stand das Hohlkreuz (einatmen) langsam in einen runden Rücken überführen (ausatmen)

Schulterdehnen



Hierbei wird eine Hand flach auf den Rücken zwischen die beiden Schulterblätter gelegt, die andere Hand greift den Ellenbogen und übt Druck nach unten aus

Partnerdehnung



Die Partner*innen stehen sich im schulterbreiten Stand gegenüber, fassen sich gegenseitig an die Schulter und lehnen sich nach vorne

Schulterbeweglichkeit

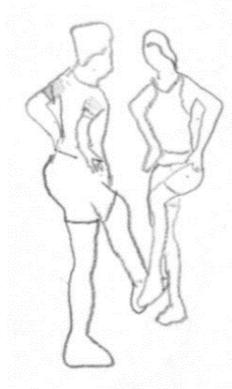
Die Schüler*innen stehen im Schulterbreiten Stand, die Arme zur Seite ausgestreckt, parallel zum Boden. Die Schultern werden nun mehrmals rotiert mit 2-3 Sekunden Haltephase

Balance- und Koordinationsübungen

Einbeinstand in verschiedenen Variationen

- Linkes oder rechtes Bein
- Vom einen auf das andere Bein hüpfen, mit 3 Sekunden Haltephase
- Auf einem Bein stehe, das andere Kreisen

Partnerübung auf einem Bein



Die Partner*innen stehen sich auf einem Bein gegenüber. Die in der Luft hängenden Beine führen sie zusammen und üben Druck aus.

- Kompetitive Variante: Ziel ist es das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Kooperative Variante: Welches Duo schafft es am längsten

Klopfen und Kreisel



Auf dem Bauch werden kreisende Bewegungen gemacht, auf dem Kopf klopfende – oder andersrum

Entspannungsübungen

Körper ausschütteln



Systematisch von oben nach unten alle Körperteile ausschütteln und am Schluss den ganzen Körper

Wahlweise mit Musik:

z.B. **Shake It Off** von Taylor Swift

Gesichtsentspannung

- Lippen lockern
- Kiefer bewegen
- Schläfen massieren

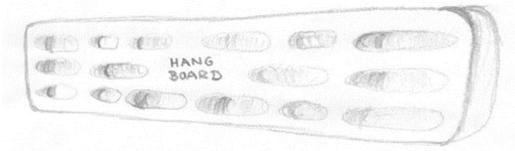
Traumreisen durch deinen Körper Körperwahrnehmung



Abbildung 3: Podcast Traumreise durch deinen Körper (Fischer 2020)

Gestaltung des Klassenzimmers

Hangboard



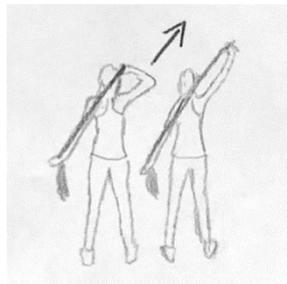
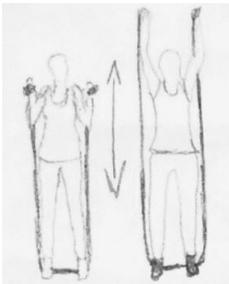
- >>> Vereinfachen: Klimmzugstange
→ geringeres Verletzungsrisiko!

Balanceboard

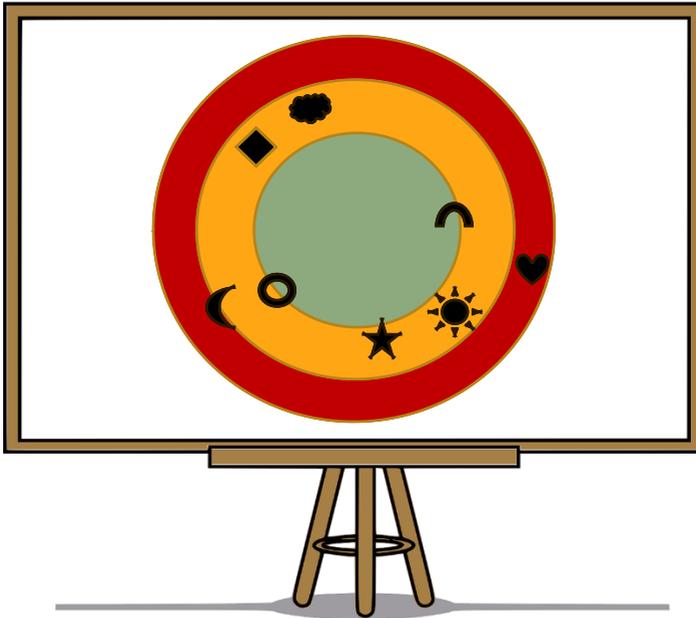


Gerätebox für die Pausen oder Zwischendurch:

- Forearmtrainer/Handring/Tennisbälle zum Greifen
- Akupressuring für die Finger
- Therabänder mit anleitenden Bildern für Übungen



Das Lernzonenmodell zur Selbsteinschätzung im Unterricht



Die Schüler*innen können sich und ihre eignen Kompetenzen bezüglich verschiedener Themen, Fächer oder Aufgaben einordnen oder auch die Lehrkraft bzw. bestimmte Unterrichtseinheiten bewerten

Bilder/Gesagtes der Kinder und Jugendlichen die an Erfolgserlebnisse Erinnern bzw. Metaphern im Klassenzimmer aufhängen



Metaphern des Boulderns im Schulalltag

Die folgenden Metaphern und Redewendungen werden beim Boulder erfahrbar und können im Unterricht, u.a. mit Bezug auf den Lernprozess thematisiert und aufgegriffen werden

Die Kräfte
einteilen

Vorausschauend
Denken

Dranbleiben

Im Tunnel
sein

Einen
Überblick
verschaffen

Loslassen und von
vorne Beginnen

Festen Boden
unter den Füßen
haben

Etwas zu Ende
bringen

Neue Kraft
schöpfen

Die Zähne
zusammenbeißen

Ein Schritt nach
dem anderen

Ideen für den Sportunterricht ohne Boulderwand

Im Folgenden werden einige Ideen von WALTHER UND WIBOWO (2012) dargestellt, wie aus Turngeräten Bouldermöglichkeiten werden. Der Grundgedanke dabei ist, dass die einzelnen Stationen und der Aufbau der Geräte bouldertypische Bewegungen provozieren und kein technisches Können vorausgesetzt ist, zudem gibt es mehrere verschiedene Lösungsmöglichkeiten, der Lösungsweg ist also offen (ebd., 49). Bouldertypische Bewegungen sind u.a. ziehen, stützen, steigen, dynamisches Klettern und hooken, d.h. der Fuß zieht aktiv am Tritt (ebd.).

Weiter schlagen die Autoren vor, dass die Schüler*innen mit Tape an den verschiedenen Stationen Griffe und Tritte markieren können, dabei können schwere und leichtere Boulderprobleme entwickelt werden (ebd., 50). Weiter können die Schüler*innen auch das Spotten (Ableiten der bouldernden Person im Falle eines Sturzes) lernen. Die Vorschläge der Autoren machen somit Bouldererfahrungen auch ohne Boulderwand möglich.

Sprossenwand

An der Sprossenwand können verschiedene Bouldergriffe geübt werden. Mit verschiedenfarbigem Tape werden einzelne Sprossen markiert, wobei jede Farbe für einen bestimmten Griff steht. Auch kann das dynamische Klettern geübt werden, also Züge bei welchen gesprungen werden muss, um den nächsten Griff zu erreichen. Ein solcher Zug wird Dynamo, oder kurz Dyno genannt.

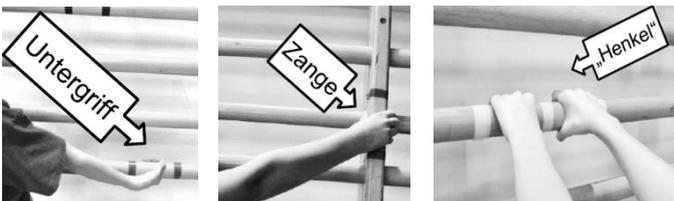
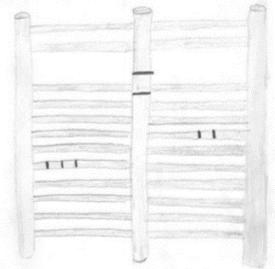
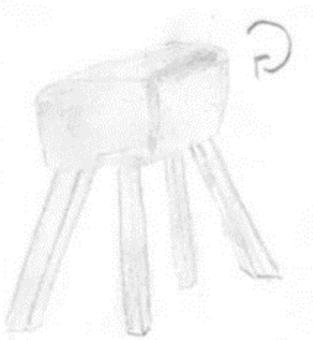


Abbildung 4: Bouldergriffe an der Sprossenwand (Strobl 2018)

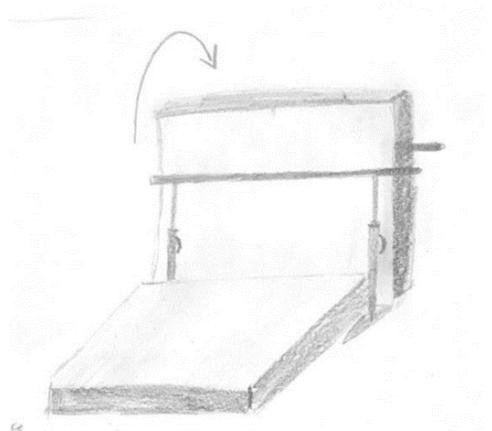
Der Bock / Das Pferd



Wie beim Tischbouldern haben die Schüler*innen hier die Aufgabe um das Pferd oder den Bock herum zu klettern, ohne den Boden zu berühren

Der Stufenbarren

Bei dieser Station sollen die Jugendlichen über die aufgebaute Mauer klettern

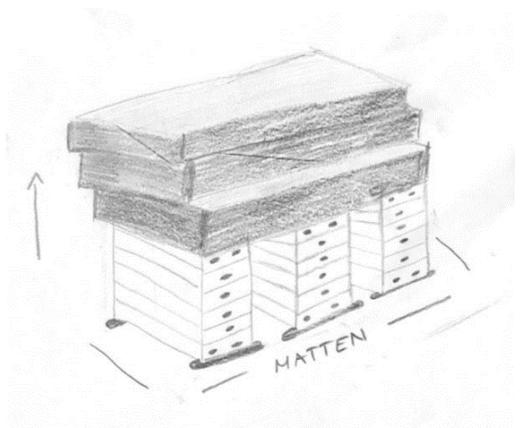


Mattenstapel (mit oder ohne Kästen)

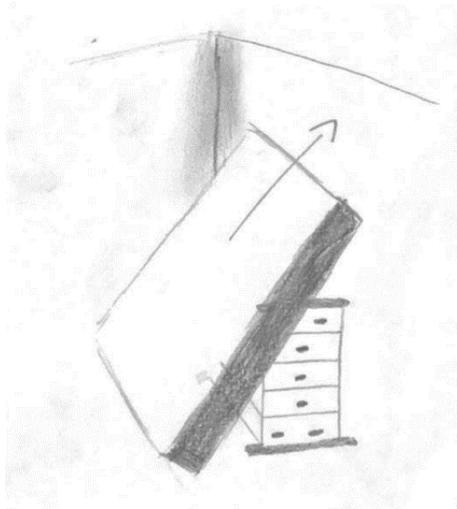
Der Mattenberg muss erklertet werden. Der Stapel kann, wie abgebildet aus Kästen und Weichbodenmatten aufgebaut werden. Alternativ können auch Judo-matten übereinandergelegt werden.

Differenzierung:

Durch das Verschieben einzelne Matten wird die Aufgabe leichter bzw. schwerer

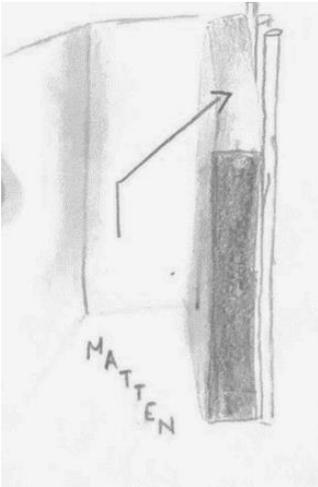


Weichbodenmatten hochlaufen



Die Schüler*innen sollen versuchen die Matte hochzulaufen, ohne dabei die obere Kante zu benutzen

Zwischen zwei Wänden klettern

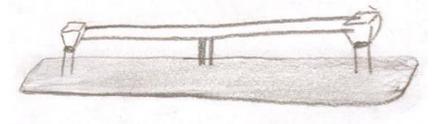


Bei dieser Station sollen die Schüler*innen zwischen der Matte und der Wand hochklettern

Balancieren auf Bänken/Barren/Slackline

Die Jugendlichen können auf verschiedenen Sportgeräten balancieren. Dabei kann bezüglich der Schwierigkeit differenziert werden:

- Leicht: umgedrehte Sportbank
- Mittel: Barren
- Schwer: Slackline



Bouldern in der Schule – ein praktisches Konzept

Grundlegend für das folgende Konzept sind die Zieldimensionen erlebnispädagogischer Programme nach PRIEST UND GASS (1997) und der hohe Stellenwert des Reflektierens in der Erlebnispädagogik (Michl 2020). Darauf aufbauend werden im Folgenden praktischer Umsetzungsmöglichkeiten in drei verschiedene Module unterteilt (vgl. Abbildung 5), welchen wiederum verschiedene praktische Ideen und Spiele zugeordnet werden können.

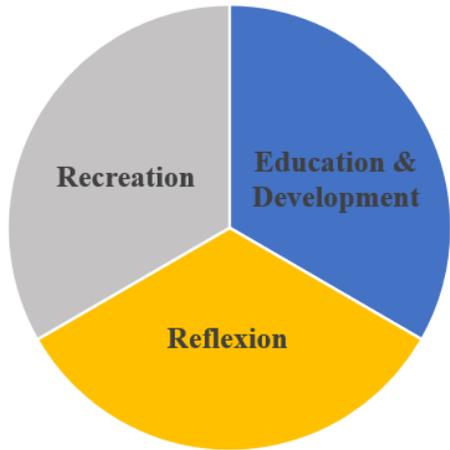


Abbildung 5: Drei Module einer Bouldereinheit
(eigene Darstellung)

Der Grundgedanke dabei ist, dass für die Planung einer Bouldereinheit verschiedene Ideen aus den einzelnen Modulen herausgegriffen und sinnig zusammengesetzt werden können. Dabei können allgemeine (z.B. Verbesserung der Motorik), spezifische (bezüglich eines Störungsbildes wie ADHS) oder individuelle Ziele verfolgt werden. Idealerweise enthält jede Bouldereinheit Elemente aus allen drei Modulen. Das Modell kann zudem genutzt werden, um eigene Ideen und selbstentdeckte Spiele einzuordnen und entsprechend sinnvoll einzusetzen. Im Folgenden werden die drei Module kurz näher erläutert.

Recreation

Der Fokus hierbei liegt auf der Erholung und dem Spaß. Elemente aus diesem Modul eignen sich daher zum Ankommen und Erwärmen zu Beginn und zum Runterkommen und Entspannen während oder nach der Einheit. Mit Blick auf das Lernzonenmodell kann hier eine Verbindung zur Komfortzone hergestellt werden.

Education & Development

Dieser Baustein ist entscheidend für das Bouldern bei Lernbeeinträchtigung. Hierbei steht die Förderung der vier verschiedenen Entwicklungsbereiche *Motorik und Wahrnehmung, Denken und Lernstrategien, Emotionen und soziales Handeln* sowie *Kommunikation und Sprache* im Vordergrund. Bezüglich des Lernzonenmodells kann eine Parallel zur Lernzone gezogen werden.

Reflexion

Dieses Modul beinhaltet Reflexionsmethoden, die es ermöglichen über das Erlebten beim Bouldern nachzudenken und dies in anderen Situationen für sich zu nutzen und somit einen Transfer zu ermöglichen.

Spiele und Übungen für die Praxis

An dieser Stelle werden Spiele und Übungen für praktische Einheiten an der Boulderwand vorgestellt. Diese können sowohl im regulären Sportunterricht als auch im Rahmen einer Boulder-AG Anwendung finden. Je regelmäßiger das Bouldern an Schulen angeboten wird, desto wahrscheinlicher sind mögliche Fortschritte der Schüler*innen in den verschiedenen Entwicklungsbereichen.

Auf den folgenden Seiten werden zunächst Spiele und Übungen vorgestellt, die in erster Linie dem Modul *Recreation* zuzuordnen sind, und somit als oberstes Ziel den Spaß am Bouldern als Ausgleich zum Unterricht haben. Effekte in den einzelnen Entwicklungsbereichen können bereits in diesem Rahmen unbewusst erzielt werden.

Anschließend finden Sie konkrete Vorschläge zu Spielen und Übungen im Bereich *Education & Development*. Die verschiedenen praktischen Interventionen und deren Ablauf werden zunächst erklärt, anschließend wird angegeben welche(r) der Entwicklungsbereiche dabei primär im Vordergrund steht. Es ist zu betonen, dass die Übungen oft auch mehreren Entwicklungsbereichen zugeordnete werden können, wobei ein oder zwei im Fokus stehen.

Legende



Differenzierungsmöglichkeit/Variation



Motorik und Wahrnehmung



Denken und Lernstrategien



Emotionen und soziales Handeln



Kommunikation und Sprache

Recreation

Feuer, Wasser, Sturm

Alle Spieler*innen laufen durch den Raum. Die Lehrkraft entscheidet sich für eines der drei Kommandos *Feuer*, *Wasser* oder *Sturm*. Bei *Feuer* und *Wasser* versuchen die Schüler*innen schnellstmöglich an die Boulderwand zu klettern, wobei bei *Feuer* nur rote und bei *Wasser* nur blaue Griffe verwendet werden dürfen. Bei *Sturm* müssen sich die Spieler*innen auf den Boden legen. Wer das Kommando zuletzt ausführt scheidet aus bzw. muss Liegestützen machen o.Ä.



Vereinfachen: Die Griffzahl für die Kommandos *Feuer* und *Wasser* kann erhöht werden, indem mehrere Farben zusammengefasst werden, z.B. rot, gelb und orange bei *Feuer* und der Rest bei *Wasser*.

Merkball

Alle Spieler*innen laufen herum. Es sind **1-3 Bälle** im Spiel, je nach Anzahl der Spieler. Nun versuchen die Schüler*innen sich gegenseitig abzuwerfen, wer getroffen wurde klettert an die Boulderwand und bleibt dort so lange bis der- oder diejenige getroffen wurde, welcher die Person an der Wand abgeschossen hat.



Steigerung:

- Die Schritte der Personen mit Ballbesitz beschränken
- Zeitlimit, um den Ball zu werfen

Elimination

Es ist eine Boulderstrecke, inklusive Start- und Zielgriff vorgegeben. Eine Person nach der andere klettert die Route und streicht anschließend einen Griff, den die nachfolgende Person nicht mehr benutzen darf. Dieser Griff wird entsprechend mit **Tape** markiert.



Krebsfangen

Die Spieler*innen bewegen sich im Krebsgang durch den Raum, dabei gibt es 1-2 Fänger, diese wechseln, sobald sie jemanden gefangen haben. Dann wird der Gefangene zum Fänger.



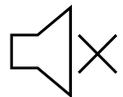
Variation: Im Raum werden **Bierdeckel** verteilt, die Hälfte der Bierdeckel liegt mit einer Seite nach oben, die andere Hälfte mit der anderen Seite nach oben. Die Spieler*innen werden in zwei Gruppen eingeteilt. Ziel der jeweiligen Gruppe ist es, alle Bierdeckel auf eine ausgewählte Seite zu drehen. Die andere Gruppe hat das gleiche Ziel. Gewonnen hat das Team, welches nach einer bestimmten Zeit die meisten Bierdeckel auf die ausgewählte Seite gedreht hat.

Ochs an der Wand

Dieses Spiel hat Ähnlichkeit zu dem Spiel *Ochs am Berg*. Eine Person, der Ochse, steht mit dem Rücken zur Wand, während sich die anderen Spieler*innen kletternd fortbewegen. Der Ochse ruft den Spruch: „Ochs an der Wand – eins, zwei, drei“ und dreht sich mit dem Ende des Spruchs um. In dem Moment erstarren die Kletternden an der Wand. Erwischt der Ochs jemand, der sich bewegt, wird diese Person zum neuen Ochsen.

Silence

Die Spieler*innen klettern so leise, wie es ihnen möglich ist an der Boulderwand. Eine Person steht in der Mitte, mit verbundenen Augen, und horcht, wo sich die kletternden Spieler*innen befinden. Hört er einen Spieler zeigt er in die entsprechende Richtung, in welcher er die Person vermutet. Ist das richtig, wird diese Person zum neuen Wächter.



Education und Development



Autofahren

Die Mitspieler*innen klettern frei an der Wand. Die Lehrkraft gibt vor, in welchem Gang die Schüler*innen sich fortbewegen sollen. Der erste Gang ist der langsamste, der fünfte Gang der schnellste.

Auch Schüler*innen können die Rolle der Lehrkraft einnehmen und vorgeben, in welchem Gang die Jugendlichen an der Wand klettern sollen.

>>> Variation: Gänge stehen für Druck, mit dem die Griffe gehalten werden, nicht für Schnelligkeit (erster Gang – wenig Druck; fünfter Gang viel Druck)



Dirigent

Ein*e Spieler*in befindet sich an der Wand, ein*e andere*r am Boden. Start und Zielgriff sind mit **Tape** markiert. Die Person am Boden dirigiert nun die kletternde Person, vom Start zum Top, indem sie vorgibt welche Griffe als nächstes benutzt werden dürfen.

>>> Vereinfachen:
Ein **Stab/Laserpointer** zum Zeigen der Griffe erleichtert die Kommunikation

>>> Steigerung: Griffe und Tritte werden vorgegeben



Freies und individuelles Bouldern

Jede*r Schüler*in entscheidet für sich, wo und welche Routen geklettert werden. Die Kinder und Jugendlichen sollen sich hier ausprobieren und selbstständig klettern ohne Vorgaben und Einschränkungen (außer natürlich die allgemeinen Boulderregeln).

Variation: Schüler*innen können individuelle Aufgaben bekommen, wie zum Beispiel *das eigenständige Auswählen einer herausfordernden Route, das Dranbleiben an einer Route oder das Verbessern/Verändern der Technik bei einer bereits geschafften Route* (vgl. Spiel Projekt).



Handicap Klettern

Die Schüler*innen der Bouldergruppe bekommen die Aufgabe vorgegebene Routen mit unterschiedlichen Einschränkungen zu klettern, z.B. nur eine Hand, ohne den rechten Daumen, nur einen Fuß, nur den Zeigefinger, ohne Hände usw.



Kofferpacken

Die Schüler*innen werden in Kleingruppen eingeteilt (2-4 Personen). Nun kreieren sie ihr eigenes Boulderproblem. Die erste Person gibt eine Startposition vor, die zweite Person übernimmt diese Position und fügt einen Zug hinzu, die dritte Person übernimmt ebenfalls die Startposition, macht den ersten, vorgegebenen Zug und fügt einen weiteren Zug hinzu, nun ist die erste Person wieder an der Reihe usw.

>>> Vereinfachen: Die gewählten Griffe können mit **Tape** gekennzeichnet werden.



Kopfüberklettern

Die Teilnehmer*innen legen sich auf den Rücken mit dem Kopf zur Boulderwand. Eine*r der Schüler*innen begibt sich an eine mit **Tape** markierte Startposition an der Wand und gibt einen Boulderzug vor, welchen die anderen Kopfüber beobachten. Eine der beobachtenden Personen begibt sich danach an den Start und versucht den gleichen Zug nachzumachen. Gelingt dies, ist sie an der Reihe usw.

Achtung: Die ausgewählte Wand sollte gut belichtet und übersichtlich sein!

>>> Vereinfachen: Die Person berührt drei Bouldergriff, ohne die Startposition zu verlassen
Steigerung: Die Person an der Wand macht mehrere Boulderzüge hintereinander



Krake

An der Wand ist mit **Tape** eine Startposition vorgegeben. Die Schüler*innen begeben sich nacheinander an die Startposition und versuchen von dort aus mit den Armen und Beinen so viele verschiedene Griffe wie möglich zu berühren. Wer am meisten Griffe berührt gewinnt.



Kreuzung

Die Schüler*innen werden in zwei Gruppen eingeteilt, die sich an gegenüberliegenden Startpositionen der Boulderwand aufstellen. Auf ein Zeichen klettern die Mitglieder der beiden Gruppen nach und nach los, wobei sie früher oder später aneinander vorbei klettern müssen. Ziel ist es, dass alle Gruppenmitglieder heile auf der jeweils anderen Seite ankommen.

Achtung: Zuvor werden Regeln für sicheres aneinander vorbeiklettern festgelegt und die Lehrkraft legt was, dass über- bzw. untereinander klettern verboten ist.



Memory an der Kletterwand

In den Bohrlöchern an der Wand werden Memorykärtchen angebracht. Die Teilnehmer*innen haben die Aufgabe kletternd so viele Bildpaare wie möglich zu sammeln.

>>> Variation: Statt Bildpaare können unterrichtsspezifische Inhalte auf die Memorykarten geschrieben werden z.B. Rechenaufgaben, Vokabeln usw.



Projekt

Je nach Ressourcen der Schüler*innen bekommen diese unterschiedlichen Projekte für eine bzw. über mehrere Bouldereinheiten hinaus. Dabei können alle vier Entwicklungsbereiche betrachtet werden. Zum Beispiel:

- **Motorik und Wahrnehmung:** Eine Route technisch möglichst sauber klettern.
- **Denken und Lernstrategien:** Eine Route selbstständig Planen und bewältigen.
- **Emotionen und soziales Handeln:** Ein*e Klassenkameradin beim Bewältigen einer Route unterstützen.
- **Kommunikation und Sprache:** Routen vor dem Begehen mit einer anderen Person vorbesprechen.



Stille Post

Die Schüler*innen befinden sich alle an der Wand, in einem Abstand von ca. drei Metern. Die Person ganz links beginnt, indem sie zu der Person neben sich klettern und etwas auf den Rücken schreibt (Zahl, Buchstabe, Symbol). Dieser Vorgang wird wiederholt, bis die letzte Person die Nachricht erhalten hat und diese laut ausspricht.

>>> Variation: Etwas ins Ohr flüstern, statt auf den Rücken zeichnen



Stop and Go

Die Schüler*innen tun sich zu zweit zusammen. Eine Person klettert, während die andere am Boden die Anweisungen **Stop** bzw. **Go** gibt. Bei **Stop** muss die kletternde Person in ihrer Position verweilen, während sie bei **Go** weiterklettern darf.



Wäscheklammertransport

Die Teilnehmer*innen werden in zwei Gruppen eingeteilt. Ziel jeder Gruppe ist es, die Wäscheklammern aus einem Lager A auf der einen Seite der Boulderwand in das andere Lager B auf der anderen Seite der Boulderwand zu bringen. Hosen und Jackentaschen dürfen nicht genutzt werden. Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Zeit mehr Klammern auf der anderen Seite gesammelt?

>>> Steigerung: Grifffarbe vorgeben.



Zwillingsklettern (Emotionen und Soziales Handeln)



Zwei Teilnehmer*innen sind mit einem Seil verbunden und haben die Aufgabe von einer Startposition zu einer Zielposition zu klettern, ohne dass die Verbindung zwischen den Beiden abreißt.

>>> Variation: Die Kletterpartner*innen dürfen sich nur nonverbal verständigen

Ideen für Reflexionen

Blitzlichtrunde

Es wird eine konkrete und klar formulierte Frage gestellt. Die alle Schüler*innen kurz und knapp beantworten. Nachdem alle Schüler*innen geantwortet haben, können die Antworten ggf. noch diskutiert werden.

Geeignet für den Beginn, für Zwischendurch oder am Ende.

Mögliche Fragen:

- Welche Erwartungen habe ich an die Bouldereinheit?
- Wie hat die Zusammenarbeit beim Spiel *Zwillingsklettern* funktioniert?
- Was kann ich/Was kann die Lehrkraft beim nächsten Mal besser machen?

Achtung:

Ausreichend Bedenkzeit für die Schüler*innen einplanen, nachdem die Frage gestellt wurde!

Handformel zum Abschluss einer Bouldereinheit



Daumen – Denken

Was habe ich gelernt?

Zeigefinger – Ziele

Bin ich meinem Ziel nähergekommen?

Mittelfinger – Mentalität

Wie habe ich mich gefühlt?

Ringfinger – Ratgeber

Habe ich jemandem geholfen/Wurde mir geholfen?

Kleiner Finger – Körperliche Aktivität

Wie anstrengend war das?

Reflexionskiste

Eine Reflexionskiste beinhaltet verschiedenste Gegenstände, die den Schüler*innen Anreize geben, um eine Bouldereinheit abschließend in der Gruppe zu reflektieren.

Mögliche Gegenstände:

Feder (Was war leicht?), **Elefant** (Was war schwer?), **Smiley** (Was war gut?), **Zielfahne** (Habe ich mein Ziel erreicht?), **Herz** (Wie habe ich mich gefühlt?), **Edelstein** (Was war toll/besonders?), **Zange** (Daran muss ich noch arbeiten), **Fragezeichen** (Das habe ich nicht verstanden), **Freundschaftsband** (Zusammen haben wir etwas geschafft), **Stopp-schild** (Ich bin an meine Grenzen gekommen), **Zitrone** (Ich war sauer, weil...), **Uhr** (Es ging zu schnell/langsam) **Pflaster** (Das war unangenehm...)

...

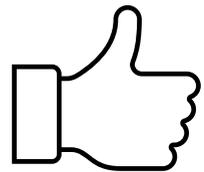
Stimmungsbarometer mit dem Daumen

Geeignet für den Beginn, für Zwischendurch oder am Ende.

Die Skala wird hier durch den Daumen repräsentiert von sehr gut (Daumen nach oben) bis sehr schlecht (Daumen nach unten).

Die Lehrkraft kann so eine Einschätzung hinsichtlich verschiedener Aspekte gewinnen, z.B. zum Gemütszustand vor der Einheit, zur Zufriedenheit mit einem Spiel oder der gesamten Einheit. Sie formuliert eine entsprechende Frage, und die Schüler*innen geben ihre Einschätzung ab, indem sie den Daumen in einer selbst gewählten Position hochhalten.

Bei Bedarf können die Schüler*innen die gewählte Daumenposition abschließend noch begründen.

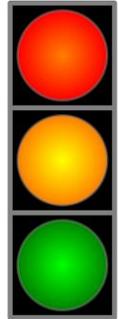


Reflexionsampel

Angelehnt an das Lernzonenmodell und die Erlebnisqualitäten beim Klettern kann die Reflexionsampel zur Reflexion von Boulderereinheiten eingesetzt werden.

Die Schüler*innen bekommen verschiedene Fragen gestellt, auf die es drei Antwortmöglichkeiten gibt. Die Antworten können auf unterschiedliche Weisen gegeben und ggf. durch konkrete Nachfragen der Lehrkraft vertieft werden:

- mündlich
- Plättchen auf das entsprechende Ampelfeld legen
- Berühren von Bouldergriffen in der entsprechenden Farbe



Ideen für mögliche Fragestellungen:

- Ich hatte Angst, während ich an Boulderwand war.
→ nie/ manchmal /oft
- Ich bin an meine Grenzen gekommen und wusste nicht weiter.
→ nie/ manchmal /oft
- Ich hatte Spaß und wollte manchmal gar nicht mehr aufhören.
→ ja/ meistens /nie
- Ich habe heute was erreicht/geschafft, was ich mir nicht zugetraut hätte.
→ ja/ vielleicht /nein

Reflektieren im Förderschwerpunkt Lernen

An dieser Stelle sei kurz darauf hingewiesen, dass das Reflektieren eine anspruchsvolle, kognitive Leistung ist, die selbst für Erwachsenen oftmals eine Herausforderung darstellt. Entsprechend ist es auch für Kinder und Jugendliche, insbesondere im Förderschwerpunkt Lernen eine anspruchsvolle Aufgabe. Dieser Tatsache müssen sich Lehrkräfte stets vor Augen führen. Weiter lassen sich daraus einige Aspekte ableiten, die für ein erfolgreiches Reflektieren mit Kindern und Jugendlichen grundlegend sind:



- Gezielter und sparsamer Einsatz von Reflexionsrunden
- Denkanstöße durch konkrete Fragestellungen geben
- Ausreichend Zeit zum Nachdenken
- Verschiedenen Reflexionsmethoden kennen und diese an Schüler*innen vermitteln und üben
- Strukturierter Ablauf der Reflexionsrunden
- Materialien als Denkanregungen (Satzanfänge vorgeben, Reflexionskasten)

Das Reflektieren spielt im Rahmen des Boulderns bei Lernbeeinträchtigung eine wichtige Rolle hinsichtlich des Transfers in den (Schul-)Alltag. Es gilt jedoch stets zu bedenken, dass zu viel und zwanghaftes Reflektieren den Spaß am Bouldern nimmt, dies gilt es zu vermeiden!

Verbale Interventionen der Lehrkraft

Positive Verstärkung und Beschreiben und Erklären zählen zu den verbalen Interventionsebenen, wobei letztere bereit einen reflexiven Charakter hat (Zajetz 2015). Auf Grundlage dieser Ebenen können Lehrkräfte das Boulder bei Lernbeeinträchtigung begleiten und zu einem erfolgreichen Transfer in den Schulalltag verhelfen.

Tabelle 1: Verbale Interventionen

Beispiele für verbale Interventionen	
Während der Bouldereinheit	Im Unterricht
Wie hat es sich angefühlt, an etwas dranzubleiben?	Erinnerst du dich noch, als du beim Bouldern drangeblieben bist und es dann geschafft hast?
Wie war es, etwas nochmal zu probieren?	Beim Bouldern hast du es auch nochmal versucht und das war doch erfolgreich, oder?
Was hast du gemacht, als du nicht mehr weiterwusstest?	Beim Bouldern hast du eine kurze Pause gemacht und es dann nochmal versucht, willst du das jetzt auch mal versuchen?
Wie war es eine Route zu schaffen?	Letztens beim Bouldern hast du drei Routen hintereinander geschafft, es stimmt also nicht, dass du gar nichts kannst.
Hast du dir Hilfe von anderen bekommen und hat dich das weitergebracht?	Beim Bouldern hast du letztens doch deinen Mitschüler gefragt, vielleicht kann er dir hier auch helfen.
Hast du anderen geholfen und wie hat sich das angefühlt?	Beim Bouldern hast du die Route unterteilt in einzelne Abschnitte, und hast Schritt für Schritt geübt, das könntest du bei dieser Aufgabe doch auch mal versuchen.
Was hast du gemacht, wenn du dich an der Wand unsicher gefühlt hast oder Angst hattest?	Beim Bouldern hast du auch mehrere Anläufe gebraucht, es ist normal nicht alles beim ersten Mal zu schaffen.

Die vorangegangene Tabelle (vgl. S. 37) enthält einige Ideen, inwiefern während der Bouldereinheiten zum Nachdenken angeregt werden kann. Andererseits werden Möglichkeiten genannt, wie im Unterricht auch nachträglich Bezug auf das Bouldern genommen werden kann. Die vorgeschlagenen Beispiele dienen als Anregung und decken verschiedene Entwicklungsbereiche und Interventionsebenen ab. Voraussetzung für das Nachträgliche Aufgreifen von Bouldererfahrungen im Unterricht ist, dass die Lehrkraft die Schüler*innen beim Bouldern beobachtet hat und zudem auch, dass das Erlebte der Bouldereinheiten zumindest teilweise reflektiert wurde.

Checkliste: Ausflug in die Boulderhalle

- Kontakt mit der Boulderhalle herstellen
 - Angebote einholen (Gruppenrabatte, Turnschuhe mitbringen statt Boulderschuhe leihen etc.)
 - Sicherheitsbestimmungen, Aufsichtsbestimmungen, Einwilligungserklärung von den Eltern
 - Hallenregeln
- Kolleg*in oder Elternteil als Aufsichtsperson engagieren
- Termin festmachen
- Schüler*innen über Sportart und Ausflug informieren
- Elternbrief austeilen (Ggf. Einwilligungserklärung mitgeben)
- Geld einsammeln (ggf. unterschrieben Einwilligungserklärung)
- Hin- und Rückfahrt planen
- Boulderhalle besichtigen
 - Sammelpunkt für Pausen und Reflexion
 - geeignete Wände
 - mögliche Gefahren
- Bouldereinheit mit Reflexion planen
- Durchführung
- Selbstreflexion und Reflexion des Ausflugs
- Nachbesprechung des Ausflugs in der Klasse
- _____
- _____
- _____

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bereiche des Kletterns aus therapeutischer Sicht (eigene Darstellung angelehnt an KOWALD UND ZAJETZ (2015a)).....	3
Abbildung 2: Lernzonenmodell (Eigene Abbildung angelehnt an LUCKNER ET AL. (1997, 29))	4
Abbildung 3: Podcast Traumreise durch deinen Körper (Fischer 2020)	11
Abbildung 4: Bouldergriffe an der Sprossenwand (Strobl 2018)	15
Abbildung 5: Drei Module einer Bouldereinheit (eigene Darstellung).....	19

Alle nicht gekennzeichneten Abbildungen sind selbsterstellt oder der lizenzfreien Plattform Pixabay entnommen

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Verbale Interventionen	36
---	----

Literaturverzeichnis

- Baig-Schneider, R. (2014): Die moderne Erlebnispädagogik. Augsburg.
- Bundesamt für Sport (2016): «climbingiscool.ch». In: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/10/Climbingiscool.ch_d.pdf, [21.03.2022].
- Deutscher Alpenverein (DAV) (2018): Klettern in Deutschland - Zahlen, Daten & Fakten. In: https://www.alpenverein.de/der-dav/presse/klettern-in-deutschland-zahlen-daten-fakten_aid_31813.html, [26.04.2022].
- Ellinger, S. (2017): Einführung in die Pädagogik bei Lernbeeinträchtigung. In: Ellinger, C.; Ellinger, S.; Hechler, O.; Köhler, A.; Ullmann, E. (Hrsg.): Studienbuch Lernbeeinträchtigungen. Oberhausen, 17–100.
- Fischer, S. (Moderatorin) (2020, 30. Oktober): Traumreise durch deinen Körper. In: <https://open.spotify.com/episode/5JN53yKLCOW-MDJ167xj35U?si=be3dda3c804d4758>, [30.08.2022].
- ISB (2021): Lehrplan für den Förderschwerpunkt Lernen. München.
- Kestler, K. (2019): Als das Klettern noch frei war. In: <https://www.alpenverein.de/geschichte/blog/geschichte-klettern-freiklettern/#:~:text=In%20oder%20Zwischenzeit%20werden%20in,als%20das%20Nonplusultra%20des%20Alpinismus.,> [26.04.2022].
- Kowald, A.-C./Zajetz, A. K. (2015a): Vorwort. In: Kowald, A.-C.; Zajetz, A. K. (Hrsg.): Therapeutisches Klettern. Stuttgart, V–VI
- Kowald, A.-C./Zajetz, A. K. (2015b): Klettertherapeutische Übungen und Spiele. In: Kowald, A.-C.; Zajetz, A. K. (Hrsg.): Therapeutisches Klettern. Stuttgart, 249-273.
- Landessportbund Nordrhein-Westfalen ((o. J.)): Soziale Kompetenzen durch Klettern entwickeln. In: https://www.vibss.de/fileadmin/Mediablage/Sportpraxis/PfP_Erlebnis_und_Abenteuer/2018-05_Klettern_mit_Kindern_Bouldern.pdf, [30.08.2022].
- Luckner, J. L./Nadler, R. S. (1997): Processing the experience. Dubuque, Iowa.

- Michl, W. (2020): Erlebnispädagogik. Stuttgart, München [u.a.].
- Priest, S./Gass, M. A. (1997): Effective leadership in adventure programming. Champaign (Illinois), Leeds.
- Strobl, C. (2018): Sportklettern Indoor. In: https://www.ph-noe.ac.at/fileadmin/root_phnoe/MitarbeiterInnen/Robert_Bock/Skripten/Skriptum_Sportklettern_19-20.pdf, [30.08.2022].
- Walther, C./Wibowo, J. (2012): Bouldern, Klettern, Balancieren. Klassische Turngeräte verwandeln sich in einen Boulderraum und machen das Bewegen an Geräten zu einer herausfordernden Aufgabe für alle Lernenden. In: Sportpädagogik. 3/4, 36, 47-55.
- Zajetz, A. (2015): Verbale Interventionsebenen. In: Kowald, A.-C.; Zajetz, A. K. (Hrsg.): Therapeutisches Klettern. Stuttgart, 224–228.