

Bouldern an Geräten

Die Idee des Boulderns erfahren





DS 2 Boulder selbst gestalten

Material:



- Aufbaukarten
- Tafel/Stift
- NEU Tape in drei verschiedenen Farben



Organisation und Begrüßung

- Wdh. "Was ist Bouldern?"
- Ziel der Stunde selbst "Boulder entwerfen" drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden.



Warm-Up

z.B. Schattenlaufen, Minutenlauf (nach 1 min Pfiff und genau den gleichen Rückweg nehmen) Alleine, Zu zweit

Aufbau: Aufbaukarten in 2-3er Gruppen ausgeben.



Stationsarbeit

"Boulder kleben" Zunächst kurze Einführung und Erklärung zu den Tapefarben

Bouldern an den Stationen

Ausprobieren der eigenen Boulder – Partnergruppenmethode: Jeweils 2 Aufbaugruppen geben sich gegenseitiges Feedback zu ihren bereits geklebten Bouldern.

Was kann verbessert werden? Ist die Leistungsanforderung heterogen genug, sodass an jeder Station jeder Schüler einen Anreiz finden kann?



Abschlussbesprechung

Welche Boulder waren eine "Herausforderung?"

Abbau (event. Zeit stoppen als Anreiz)

Veit/Walther/Wibowo Seite 11





Unterrichtsreihe Bouldern - Ein Trend auch für die Turnhalle

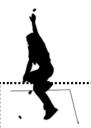
Gerade in Frankfurt, aber auch in anderen großen Städten ist Bouldern aktuell als Trend zu bezeichnen. Um Boulderfeeling auch in Turnhallen ohne Kletterwand aufkommen zu lassen, haben wir uns knifflige Stationen und ein "klebriges" Setting überlegt, um den Schülerinnen und Schülern die Idee des Boulderns in der Turnhalle nahe zu bringen.

Die Unterrichtseinheit über etwa drei bis vier Doppelstunden soll von klaren Geräteaufbauten, die das Ziel definieren, hin zur Idee des *Boulderns* führen. Ein Ausflug in eine Kletter-/Boulderhalle rundet das Unterrichtsvorhaben ab.

Tabellarischer Überblick über den Ablauf der Unterrichtsreihe

UE	Inhalt
1. Doppelstunde (DS)	Bouldern kennenlernen
2. DS	Boulder selbst gestalten
3. DS	Die gestalteten Boulder klettern, verbessern und den subjektiven Schwierigkeitsgrad erfahren.
4. DS	Sich selbst herausfordern
Möglicher Abschluss der Reihe	Ausflug in eine Boulderhalle

Veit/Walther/Wibowo Seite 4









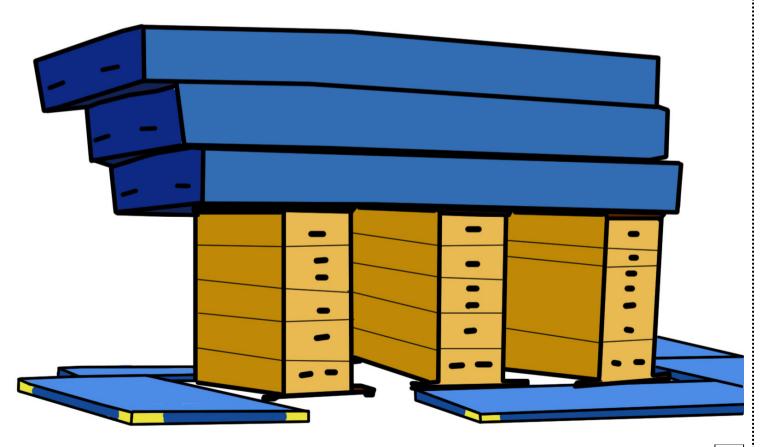
STATION 1: MATTENBERG

Material:

3 Weichböden

3 große Kästen

6-7 Turnmatten







SICHERHEITSREGELN - BOULDERN



Nicht unmittelbar neben oder hinter dem Bouldernden stehen.



Es bouldert immer nur ein Schüler bzw. Schülerin an den Stationen.



Alle Stationen müssen durch die Lehrkraft nach dem Aufbau "abgenommen" werden, erst danach darf gebouldert werden.



Jeder Boulder muss durch Matten abgesichert werden, zwischen den Matten dürfen keine Kanten entstehen.

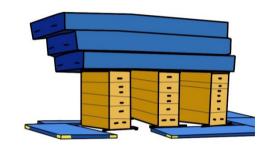


Aufgabenkarte



STATION 1: MATTENBERG

Bouldert den Mattenberg! Ihr könnt die Weichböden etwas verschieben, damit es leichter/schwerer wird.



So geht es leicht	So geht es schwer