



## Verschiedene Kletterübungen an der Boulderwand

! Vor sportlicher Aktivität soll immer der Kreislauf aktiviert und die Körperglieder sollen mobilisiert werden!

- Hände/Arme/Schultern/Kopf/Fußgelenke kreisen (Vorsicht: Schultern und Kopf werden immer nur im Halbkreis bewegt!)
- „Äpfel stehlen“: SchülerInnen stehen im Kreis- sie laufen zum Bauern (schnelles Dribbeln am Stand), klettern auf den Baum (Heben der Beine und Strecken der Arme) und versuchen Äpfel zu stehlen (ganzen Körper strecken- groß machen), plötzlich kommt der Bauer und wir laufen alle wieder weg (schnelles Dribbeln am Stand)
- „Handabschlagen“: Je zwei SchülerInnen sind einander im Liegestütz gegenüber und versuchen jeweils die Hände des Partners ‚abzuschlagen‘.
- „Krabbenkampf“: Je zwei SchülerInnen sehen sich im verkehrten Liegestütz gegenüber und versuchen einander mit den Beinen umzuschmeißen.
- „Karotten ziehen“: Alle SchülerInnen liegen im Kreis am Boden- sie liegen am Bauch und ihre Köpfe schauen zueinander. Sie halten sich an den Händen der Nachbarn fest. 2 SchülerInnen sind die Bauern und versuchen nun Karotten zu ernten, indem sie an den Beinen ihrer Mitschüler ziehen bis diese sich von den anderen lösen müssen.
- „10er Ball“: Kinder versuchen sich in einem best. Ordnungsrahmen einen Handschuh- kann im Gelände nicht abrollen- 5x, 10x usw. zuzuwerfen
- „Nudelfangen“: Aus einer Gruppe werden beliebig viele Fänger gewählt. Diese bekommen eine „Nudel“ in die Hand. Die Fänger versuchen nun die Nudel an einen anderen Schüler/an eine andere Schülerin weiterzugeben. Dies(er) wird nun zum neuen Fänger usw.
- „Versteinern“



Das Team der Bergbahnen Wagrain wünscht viel Spaß!  
[www.bergbahnen-wagrain.at](http://www.bergbahnen-wagrain.at) - +43 (0) 64 13 / 82 38 – 0

Die gelisteten Spiele und Übungen sind nur eine Sammlung an Vorschlägen. Für die Durchführung der angegebenen Übungen und Spiele ist das Lehrpersonal verantwortlich.



### An der Boulderwand

(Übungen mit nur einer Hand oder einem Bein sollen immer links und rechts durchgeführt werden)

Für Einsteiger und Könnler:

- 2 SchülerInnen queren die ganze Boulderwand. SchülerIn A beginnt von rechts, SchülerIn B beginnt von links. Wenn sie sich in der Mitte treffen, müssen sie über-/untereinander durchklettern – funktioniert auch blind.
- 2 SchülerInnen queren die ganze Boulderwand. SchülerIn A beginnt von rechts, SchülerIn B beginnt von links. 1 SchülerIn bekommt dabei ein T-shirt übergezogen. Wenn sie sich in der Mitte treffen, müssen sie versuchen, das T-shirt zu tauschen.
- W.o. nur mit einer ganzen Schiausrüstung (Handschuhe, Mütze, Schibrille...)
- Die Schüler sind zu zweit an der Wand: Der Partner am Boden sagt genau mit welcher Hand (Fuss) er welchen Griff (Tritt) benutzen soll. Er muss dabei darauf achten, den Partner nicht in eine ausweglose Situation zu bringen- Köpfchen gefragt.
- Zwei SchülerInnen versuchen im Quergang einen Softball zu transportieren. Der Ball wird dabei zwischen den Hüften der SchülerInnen transportiert. Es soll mit dieser Übung auf die große Bedeutung der Beckenarbeit hingewiesen werden.
- SchülerInnen klettern mit kleinen Glöckchen am Fuß- wer macht die wenigsten Geräusche?
- 2 SchülerInnen klettern gemeinsam. A zeigt eine Route vor und B versucht genau dieselbe nachzuklettern (Variation: B startet erst, wenn A schon mit der Route fertig ist).
- SchülerInnen versuchen vor dem Klettern einer gewissen Route die Zeit zu schätzen, die sie brauchen werden. Wer kommt seiner geschätzten Zeit am nächsten?



Das Team der Bergbahnen Wagrain wünscht viel Spaß!  
[www.bergbahnen-wagrain.at](http://www.bergbahnen-wagrain.at) - +43 (0) 64 13 / 82 38 – 0

Die gelisteten Spiele und Übungen sind nur eine Sammlung an Vorschlägen. Für die Durchführung der angegebenen Übungen und Spiele ist das Lehrpersonal verantwortlich.



### Für sportlich besonders Ambitionierte:

- an der Kletterwand (Boulderbereich) klettern die SchülerInnen mit verbundenen Augen (Material: Tücher, Schals). Z.B. einmal rauf und wieder runter oder sie klettern einen Quergang.
- Die SchülerInnen versuchen beim Queren der Boulderwand mit nur 1 Hand zu klettern (die andere Hand auf dem Rücken) - schult das Gleichgewichtsvermögen und betont die Wichtigkeit des ‚Steigens‘.
- 2 SchülerInnen queren die ganze Boulderwand, sie geben sich dabei die Hand! Bei der zweiten Runde wechseln sie die Hand, die sie sich gegeben haben, damit einmal die linke und einmal die rechte Hand zum Zug kommt.
- SchülerInnen versuchen beim Queren der Wand immer mit beiden Händen gleichzeitig weiterzugreifen, es kann dabei auch dazwischen geklatscht werden.
- Zwei SchülerInnen versuchen die Wand gemeinsam zu queren. Dabei werden sie an den Schuhen zusammengebunden. Die Wichtigkeit der Fußarbeit wird dadurch hervorgehoben.



Das Team der Bergbahnen Wagrain wünscht viel Spaß!  
[www.bergbahnen-wagrain.at](http://www.bergbahnen-wagrain.at) - +43 (0) 64 13 / 82 38 – 0

Die gelisteten Spiele und Übungen sind nur eine Sammlung an Vorschlägen. Für die Durchführung der angegebenen Übungen und Spiele ist das Lehrpersonal verantwortlich.