



# Bouldern mit Kindern

Als Familie eine tolle Zeit in unserer neuen Boulderhalle verbringen, aber es fehlt an Ideen?! – Mit dieser Lektüre möchte ich euch einen einfachen Start in die Kletter- und Boulderwelt als Familie ermöglichen!

**Inhalte:**

- Boulderregeln
- Information – Bouldern mit Kindern
- Einfache Klettertechnik für Kinder
- Kletterspiele

Die vorgestellten Spiele wurden dem Buch „Kletterspiele“ des Alpenvereins Österreich entnommen, teilweise abgewandelt und vereinfacht. Für alle Interessierten eine tolle Lektüre!

**Viel Spaß!!!**

*Katrin Brewer, Sportkletterreferentin*



## Boulderregeln beachten!

### Gemeinsames Aufwärmen

- Am Stand laufen, Arme kreisen, Hampelmann machen, „Äpfel pflücken“,...
- Fangen spielen, Quallenfangen,...
- Singspiele, wie Aramsamsam für die ganz Kleinen

# Sicher Bouldern Indoor

## Die 5 Regeln des Alpenvereins



### 1 Aufwärmen

- ▶ Intensives Aufwärmen schützt Muskeln, Bänder und Sehnen
- ▶ Aufwärmen nur in geeigneten Bereichen



### 2 Sturzraum freihalten

- ▶ Nicht unter Bouldernden aufhalten
- ▶ Keine Gegenstände liegen lassen
- ▶ Nicht zu eng nebeneinander oder übereinander bouldern
- ▶ Landezone großzügig einschätzen



### 3 Spotten

- ▶ Richtig spotten lernen
- ▶ Nur bei Bedarf spotten
- ▶ Gewichtsunterschiede beachten



### 4 Abklettern oder Abspringen

- ▶ Abklettern geht vor Abspringen
- ▶ Gekennzeichnete Ausstiege nutzen
- ▶ Abspringen und landen lernen
- ▶ Landen mit möglichst geschlossenen Füßen und – falls nötig – abrollen



### 5 Auf Kinder achten

- ▶ Die Matte ist kein Spielplatz!
- ▶ Aufsichtspflicht wahrnehmen
- ▶ Maximale Höhe individuell definieren

Illustration: Georg Söjler

**Bouldern** ist die einfachste und zugleich unkomplizierteste Form des Kletterns.

Generell wird durch das Klettern die **Kraft und Koordination** geschult, **Raum- und Körperwahrnehmung** verbessert. Außerdem lernen Kinder mit Herausforderungen umzugehen und das Selbstbewusstsein, aber auch der Umgang mit dem Scheitern, kann sich so weiterentwickeln.

### **Allgemein:**

- Spaß steht im Vordergrund! - Kein falscher Ehrgeiz!
- Konzentrationsfähigkeit von Kindern steckt noch in der Entwicklung/Reifung.  
Faustregel: Alter x 2 = Minuten
- Ausreichend Pausen machen – Jause & Belohnung nicht vergessen!
- Jeder Tag ist nicht gleich!
- Kinder immer wieder liebevoll ausbessern, wenn eine Übung nicht richtig gemacht wird, aber gleichzeitig das Kind auch einfach machen lassen.
- Das „richtige“ Alter zum Starten ist individuell und kann nicht generell festgelegt werden. – Wichtiger ist das Interesse des Kindes am Klettern.
- Boulderhallen sind keine Spielplätze, sondern Sportstätten. – Gegenseitige Rücksichtnahme ist besonders wichtig.

### **Schuhe:**

- **Bequeme** – ev. mitwachsende – Kletterschuhe verwenden. – Es gibt auf zahlreichen online Plattformen viele gebrauchte Kinderschuhe in guter Qualität.
- Alternative – Lederpatschal, Ballerinas, Hallenturnschuhe – aus hygienischen Gründen **nie** barfuss oder mit Socken an öffentlichen Kunstkletteranlagen klettern.

## Einfache Grundtechniken für Kinder:

- **Steigen/treten:** Beim Klettern wird grundsätzlich im Großzehenbereich angestiegen/getreten und diese Bewegung soll weich und präzise ausgeführt werden.
  - **Übung: Mäuse klettern** – Im Bereich der Großzehe wird beidseitig auf den Kletterschuh mit Kreide oder Magnesium eine „Mause-Nase mit Schnurrhaaren“ aufgezeichnet. – Nun klettern die Kinder einen Quergang oder einen einfachen Wandbereich und müssen die Mäuse mit Käse (Tritte) füttern. Jedoch kann eine Maus nur fressen, wenn sie mit dem Mund den Tritt erfasst und es ganz leise ist, weil sie sonst davonläuft.



- **Greifen:** Geklettert soll grundsätzlich am gestreckten Arm werden.
  - **Übung: Affen klettern** – Da Affen am gestreckten/langen Arm schwingen und klettern, sollen die Kinder nun einen Affen imitieren. Es wird wieder ein Quergang oder ein leichter Wandbereich geklettert und besonders auf einen gestreckten Arm geachtet. Damit das ganze auch Spaß macht, dürfen die Kinder und Erwachsenen einen Affen auch akustisch nachahmen.

## **Spiele OHNE Vorbereitung:**

### **Feuer – Wasser – Sturm**

Alle Spieler (auch die Erwachsenen!) laufen auf den Boulderplatten herum, bis der Spielleiter ein Kommando ruft:

- **Feuer** – Jeder muss einen roten Klettergriff für 5 Sekunden halten, ohne die Füße am Boden zu haben
- **Wasser** – Jeder muss einen blauen Klettergriff für 5 Sekunden halten, ohne die Füße am Boden zu haben
- **Sturm** – Jeder muss sich auf der Boulderplatte auf den Bauch legen

### **Der Bär ist los!**

In einiger Entfernung von der Boulderwand befindet sich die Bärenhöhle (zB eine Jacke). Hier schläft & schnarcht der Bär liegend/kauernd/hockend – die anderen Teilnehmer, müssen mit den Zehenspitzen die „Höhle“ berühren.

Wenn der Bär plötzlich wach wird und ruft – „Der Bär ist los!“, versucht er möglichst viele Mitspieler zu fangen, bevor sie sich an der Boulderwand vor ihm retten können – Füße müssen von der Matte weg sein, damit man in Sicherheit ist.

### **Farbenrally**

Alle Spieler laufen auf der Boulderplatte herum bis der Spielleiter eine Farbanweisung gibt.

Der Modus könnte lauten: „Die erste Farbe ist für die linke Hand und die zweite Farbe für die rechte Hand. – Füße können frei gewählt werden!“

Sagt der Spielleiter: „Blau – Rot“, müssen die Spieler mit der linken Hand einen blauen Griff und mit der rechten Hand einen roten Griff ergreifen. – Beim Ausruf – Stopp! – Muss die Position gehalten werden.

Für jede richtig gesetzte Hand (oder auch Fuß) gibt es einen Punkt. – Wer hat am Ende am meisten Punkte?!

## **Spiele MIT einer kleinen Vorbereitung:**

Für diese Spiele müssen Figuren, Steine oder Stempel von zu Hause mitgebracht werden.

### **Schatzsuche**

Verschiedene Gegenstände (zB. Ü-Ei-, Lego-Figuren, Wäscheklammern oder das eine oder andere Gummibärchen ...) werden auf der Kletterwand verteilt.

Außerdem wird ein „Lager“ (zB. eine Jacke, ein Seilring,...) festgelegt, wo die Figuren abgelegt werden müssen.

Nun werden die Gegenstände – der Schatz – von den Kletterern eingesammelt und zum Lager gebracht. Bei mehreren Spielern kann man auch einen Bewerb mit 2 Gruppen daraus machen.

### **Stempel sammeln**

In unserem Boulderraum haben wir mehrere, einfache Kinderboulder in den Farben – Gelb & Grün angelegt. Außerdem wurde der gesamte Bereich mit blauen Griffen aufgefüllt, damit eine Querung von rechts nach links oder umkehrt auch für die kleinen Kletterer möglich ist.

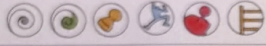
Angepasst an das Kletterniveau der Kinder, bekommt ein Kind beim Erreichen eines bestimmten Griffes oder der Decke einen Stempel (zB. einen gelben Stempel für die gelbe Route oder einen blauen Stempel für eine Querung des Boulderraumes) auf die Hand.

### **Legoklettern**

Mehrere Boulderstrecken oder Quergänge werden, mit den Spielern definiert. Jeder Spieler bekommt zwei Legosteine (oder auch normale Steine) – einen für die linke Hand, einen für die rechte Hand.

Nun sollen die Boulderstrecken geklettert werden, in dem immer zuerst der Legostein auf den Griff gelegt und dann erst der Griff genommen wird. Beim Greifen soll der Stein nicht gehalten werden und natürlich auch nicht herunterfallen.

Kopien stammen aus dem Buch „Kletterspiele für Kletterwand und Turnsaal“ von Gauster/Kohl/Stöhr – 6. Auflage aus 2020:

 **Smileysonne**

**Durchführung**

- 2 bis 5 Smilys werden auf der Boulderwand in 2 bis 3 m Höhe aufgehängt (Abstand 2,5 m).
- Gleichviele Teams wie Smilys werden gebildet.
- Die Teams stehen hintereinander hinter der Startlinie ihres Smilys.
- Neben dem Ersten jedes Teams befindet sich ein Kübel mit Kluppen.
- Auf ein Startsignal hin nehmen die Ersten jedes Teams eine Kluppe, klettern zum Smily hoch und stecken ihm die Kluppe an den Rand. Sie beginnen aus dem Smily eine Smilysonne zu machen.
- Wenn der Erste abgeklettert und wieder hinter der Startlinie ist, darf der Nächste.
- Wer nicht zum Smily hinauf kommt, darf wieder probieren, wenn er dran ist.
- Welche Smilysonne hat nach einer bestimmten Zeit mehr Strahlen?

**Varianten**

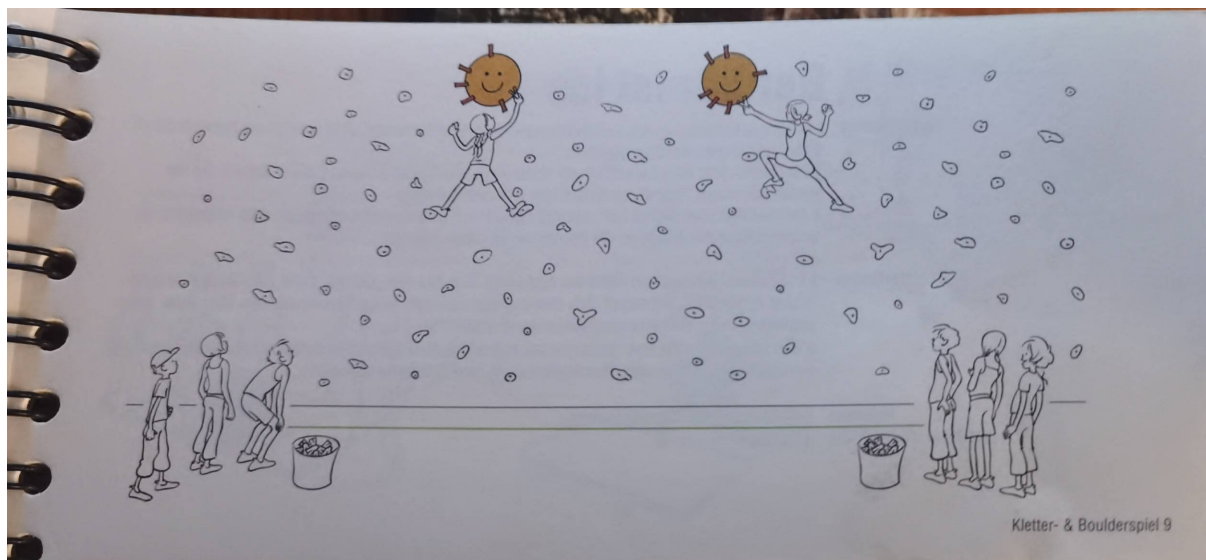
- Welches Team hat als erstes alle Sonnenstrahlen (Kluppen) an der Smilysonne?

**Material**

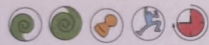
- Smilys, Kluppen, Markierungsmaterial für Startlinie

**Tipp**

- Zum Basteln der Smilys: auf bunte Kartons Kreise mit 15 bis 20 cm Durchmesser zeichnen, ausschneiden und Smily draufzeichnen. Zu Aufhängen oben ein Loch machen und eine Schnur durchfädeln und verknoten.







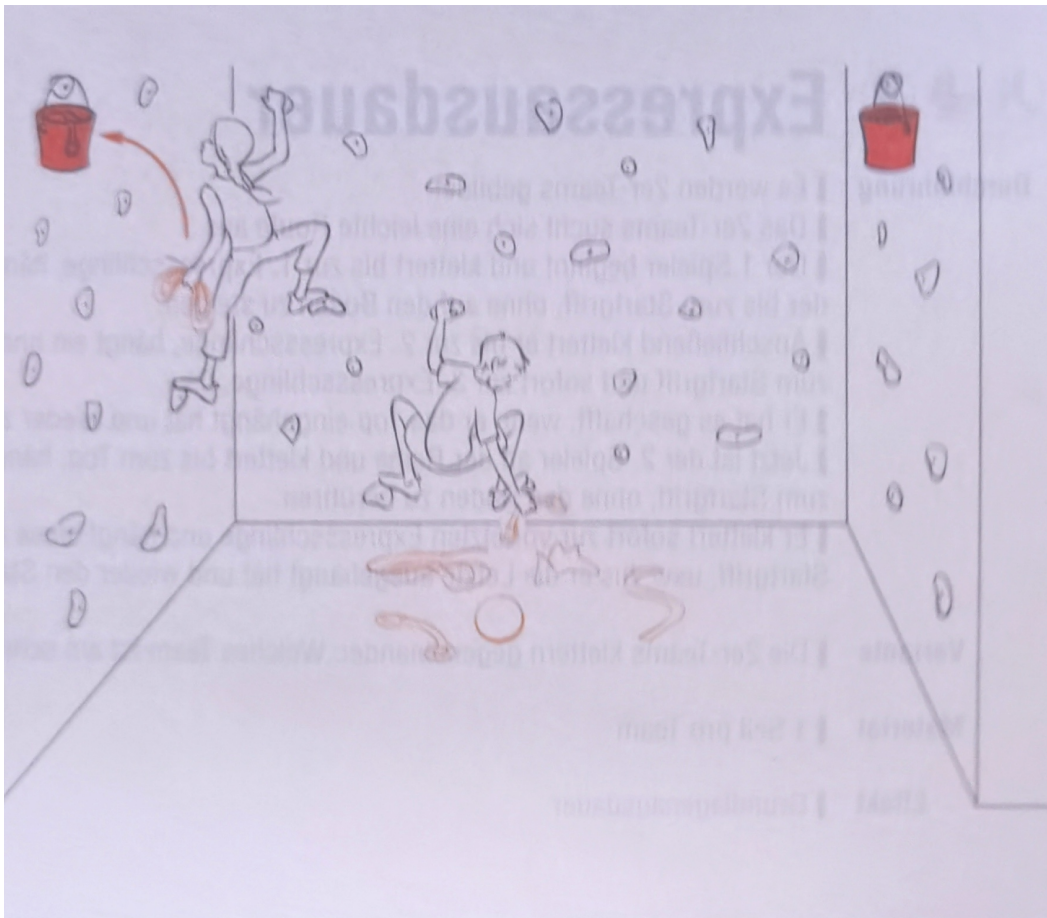
## Müllschlucker

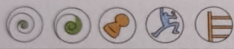
- Durchführung**
- Es werden 2er-Teams gebildet.
  - In der Wand wird für jedes Team ein Kübel (Müllschlucker) aufgehängt.
  - Auf dem Boden, ein Stück von den Kübeln entfernt werden verschiedene Gegenstände wie Papier, Bälle, Bandschlingen, Karabiner, o.Ä. (Müll) verteilt.
  - Die Entfernung zwischen Müll und Kübel (Müllschlucker) sollte für jedes Team ähnlich sein.
  - Schwächere Teams können auch einen Kübel näher am Müll erhalten.
  - Auf ein Signal hin klettern die Teams los und versuchen so viel Müll wie möglich in ihren Kübel zu legen.
  - Es darf dabei immer nur 1 Stück Müll auf einmal transportiert werden.
  - Welches Team räumt in einer bestimmten Zeit am meisten Müll weg?

**Variante** | Fällt ein Spieler herunter, so wird der gesamte Inhalt seines Müllschluckers geleert.

**Material** | Bandschlingen, Reepschnüre, Papierstücke, Expressschlingen, kleine Bälle, Karabiner o.Ä.  
| Mülleimer, die aufgehängt werden können

**Effekt** | Grundlagenausdauer





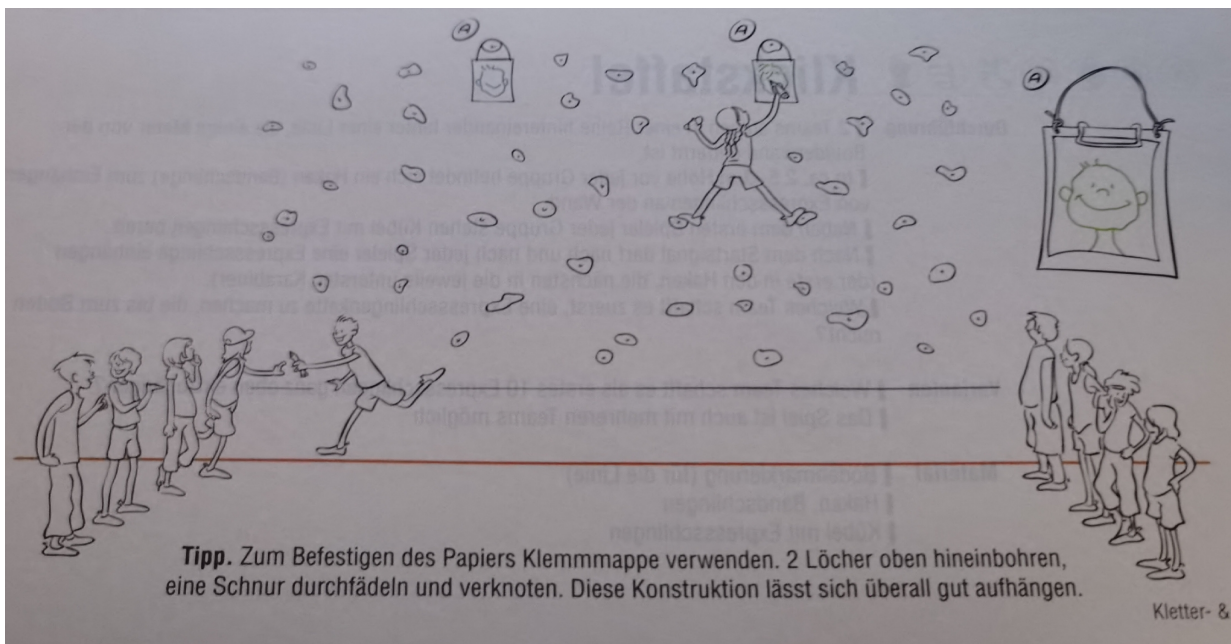
## Picasso

- Durchführung**
- 2 Gruppen stehen in einer Reihe hintereinander hinter einer Linie, die einige Meter von der Boulderwand entfernt ist.
  - Für jede Gruppe hängt in 2 bis 3 m Höhe ein Blatt Papier an der Wand.
  - Nach dem Startsignal dürfen die Spieler nacheinander je ein Element eines Gesichtes (Nase, Mund, Auge,...) zeichnen.
  - Wer fertig gezeichnet hat, gibt den Stift weiter und setzt sich hin.
  - Welche Gruppe zeichnet den schönsten Kletterlehrer.

- Varianten**
- 2 Durchgänge: jeder kommt 2 Mal zum Zeichnen dran.
  - Zeichenvorlage vorhanden: Jenes Team gewinnt, welches die Vorlage am schnellsten oder genauesten nachgezeichnet hat.
  - Spiel auch mit mehr Teams möglich.
  - Je nach Können der Spieler kann auch ein Boulderquergang bis zum Zeichenblatt geklettert werden. Dazu Startgriffe markieren.

- Material**
- Papierblätter
  - Filzstifte
  - Bodenmarkierung für die Linie

- Material für Variante**
- Markierung für Startgriffe (Tape oder Schlingen)

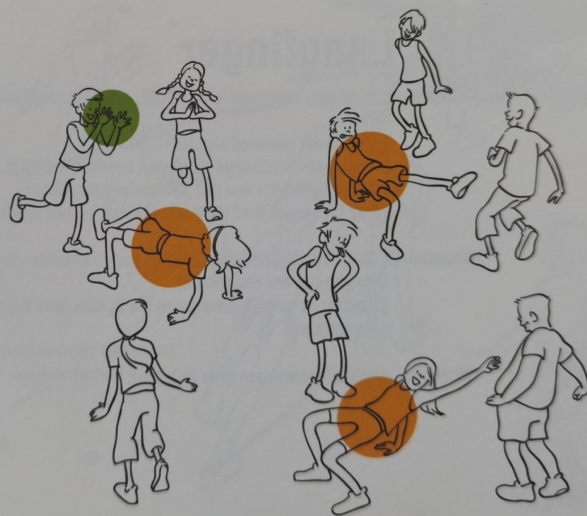


# Quallenfangen

- Durchführung**
- | Es werden 2-3 Fänger (Quallen) bestimmt.
  - | Die Quallen dürfen sich nur rücklings im Vierfüßlerstand fortbewegen und versuchen, ihre Mitspieler mit den Tentakeln (= Arme und Beine) zu berühren.
  - | Wer von einer Qualle erwischt wird, wird selbst zur Qualle und hilft seinen Artgenossen.
  - | Das Spiel dauert so lange, bis alle Mitspieler in Quallen verwandelt wurden.
  - | Mutige Spieler wagen sich in die Nähe der Quallen und „trätzen“ diese ein bisschen ;-)

**Material** | evtl. Bodenmarkierung

**Tipp.** In großen Räumen empfiehlt es sich, das Spielfeld einzugrenzen!



Aufwärmspiel 5