

A woman with her hair in a braid, wearing a black tank top and grey leggings, is climbing a white bouldering wall. The wall is covered in a grid of small holes and has several colorful holds (green, yellow, and white) attached to it. The woman is positioned in the center-left of the frame, reaching up with her right hand. The background is a plain white wall. The image is framed by a large, stylized graphic element consisting of a green shape on the left and a yellow shape at the bottom, both with rounded edges. In the top right corner, there is a white triangle with green diagonal stripes.

# BOULDERN BEWEGT

UNSER KINDER UND JUGENDANGEBOT

# LIEBE ELTERN, LEHRERINNEN, LEHRER UND KINDER

In dieser Broschüre möchten wir euch unsere Boulderhalle als Ort für die Freizeitgestaltung, als Lernort und als Sportstätte vorstellen. Wir möchten euch erklären, warum Bouldern mehr als ein angesagter Trendsport ist und welche Vorteile der Bouldersport für Kinder und Jugendliche mit sich bringen kann.

6

**KRAFT  
UND KÖPFCHEN**  
Boulder-Skills

4

**BOULDERN?**  
Bouldern - was ist das  
überhaupt?

10

**CHALK STATT  
CHALKBOARD**  
Bouldern und Schule  
Grundschule  
Mittelstufe  
Oberstufe

18

**TRAINIEREN  
MIT DEN PROFIS**  
Unsere Bouldergruppen

20

**BESTENS BETREUT**  
Unsere OSNABLOC-Crew

24

**BOCK AUF BLOC**  
Alle Kontaktinfos auf einen Blick



# BOULDERN WAS IST DAS ?

Der Name dieses Sports leitet sich vom englischen Wort für Felsblock „boulder“ ab und beschreibt eine Form des Kletterns, bei der in Absprunghöhe und daher ohne Seil geklettert wird.

Dabei ist es egal, ob im Freien — also an Felsblöcken und Felswänden — oder an künstlichen Kletterwänden in speziellen Hallen gebouldert wird.

Um den kontrollierten Absprung oder einen Sturz abzufedern, liegen in Boulderhallen dicke Matten aus. Kletterer im Freien nutzen sogenannte Crashpads. Das sind faltbare Matten, die gut zum Fels transportiert werden können, um den Absprung aufzufangen.

Ein klassischer Boulder, also die Kletterstrecke, die es zu bewältigen gilt, besteht meist aus vier bis acht Kletterzügen. Kein Boulder gleicht dem anderen. Um möglichst vielen Sportlern Spaß beim Bouldern bereiten zu können, findet man in unserer Halle deshalb Boulder verschiedenster Schwierigkeitsgrade.

Nicht jeden Boulder kann man auf Anhieb schaffen — das macht aber nichts. Gerade solche Boulder, die dich voll herausfordern, machen Spaß. Tüftele alleine an der Lösung oder tausche dich mit anderen Kletterern aus. Denn auch wenn man es vielleicht nicht vermuten mag: Bouldern ist ein sehr kommunikativer Sport und so wird das gemeinsame Lösen eines Boulders schnell zu einem echten Gruppen Erlebnis, das alle Beteiligten beflügelt. Ganz gleich ob Einsteiger oder Profi, egal ob groß oder klein, jung oder alt.

## BOULDERN IST EIN ERLEBNIS FÜR JEDEN.

Übrigens:

Als Boulder-Neuling braucht man nicht viel. Gute Laune, Motivation und Sportkleidung reichen für den Anfang aus.



# KRAFT UND KÖPFCHEN



## WAS BRINGT'S?

Bouldern sorgt für körperliche und geistige Fitness und macht einfach Spaß.

Natürliche Bewegungsabläufe, die bei unseren Vorfahren noch zum normalen Leben gehörten, aber längst nicht mehr alltäglich sind, trainieren alle Muskelgruppen und sorgen für mehr Kraft und Beweglichkeit.

Wer häufig Bouldern geht, baut Muskulatur auf, die sonst nicht beansprucht wird. Das führt zu neuen Erfolgserlebnissen beim Bouldern und dazu, dass wiederum schwierigere Boulder angegangen werden können, die wieder andere Muskelgruppen beanspruchen.

Außerdem wird der Gleichgewichtssinn trainiert und Problemlösestrategien selbstständig erarbeitet.



# BOULDER- SKILLS

Doch nicht nur für den Körper ist Bouldern eine Bereicherung!  
Besonders die psychologischen Vorteile des Boulderns machen diesen Sport

## FLOW

In der Glücksforschung eine nicht zu ignorierende Größe ist das Erlebnis des sogenannten Flows. Klettern wird in der Forschung immer wieder als Beispiel dafür genannt, wie man in diesen Zustand gelangen kann.

In den Flow kommen wir, wenn die Aufgabe, welche vor uns liegt, ein klein wenig über dem Anspruch sonstiger Anforderungen liegt und wir uns weder über- noch unterfordert fühlen. Verschiedene Schwierigkeitsgrade ermöglichen dies jedem.

Ein klares und erreichbares Ziel liegt vor uns und die Konzentration kommt wie von allein.

Während des Boulderns werden Zeit und Raum unwichtig, es geht nur noch darum, das aktuelle Problem zu lösen und die Umgebung gerät in Vergessenheit. Durch die Fokussierung auf den Boulder entfallen andere Gedanken und wir vergessen für einen Moment die eigenen Probleme.

## SELBSTWIRKSAMKEIT

Wer oben ankommt, hat das ganz allein geschafft. Eine Erfahrung, die sehr wertvoll ist und im Alltag leider viel zu selten gemacht wird. Alle kommen an ihre Grenzen und versuchen diese aus eigenem Antrieb zu überschreiten. Ein ganzheitliches Erlebnis!

## GRUPPENDYNAMIK

Obwohl jeder für sich bouldert, entsteht eine Gruppendynamik, mit der man vielleicht erstmal nicht rechnet. In kleinen Gruppen können Boulder gelöst werden. Die Umstehenden geben Tipps, denn oft sieht man während des Kletterns den ein oder anderen Griff nicht. Bewegungsabläufe werden gemeinsam reflektiert und gelegentlich wird hier der Außenseiter zum Mittelpunkt und wer sonst geärgert wird, wird angefeuert.



# CHALK STATT CHALKBOARD

## BOULDERN UND SCHULE

Wie im 1. und 2. Kapitel schon angedeutet wurde, ist Bouldern keineswegs ein reiner Individualsport, auch wenn natürlich jeder einzeln die Wand erklimmen muss. Vielmehr trägt der Besuch in unserer Halle zum Zusammenhalt in der Klasse bei und ermöglicht den Schülerinnen und Schülern (SuS) gemeinsam an Problemen zu tüfteln und sich gegenseitig zu unterstützen und anzufeuern.

## GRUND- SCHULE

Auf die Kleinsten wartet unser Nimmerland. Hier erwarten Euch einfache Strecken und das Bouldern wird den Kleinen spielerisch nähergebracht. Die Kletterwände sind niedriger und verringern so die Verletzungsgefahr. Außerdem bietet die Jolly Roger, unser Piratenschiff, eine spielerische Umgebung und lädt auch mal zu kleinen Kletterpausen ein.



## AUSTOBEN FÜR ALLE

Kinder bewegen sich heutzutage immer weniger und besonders das Klettern kommt gerne zu kurz, obwohl es doch in unseren Genen verankert ist.

In unserer Kinderhalle sind Boulder von easy bis knackig vorhanden und so kommen alle auf ihre Kosten. Die SuS erleben ihre Stärken und lernen auch mit ihren Grenzen umzugehen.

Hier kann der Außenseiter plötzlich die Blicke auf sich ziehen und der Klassenclown ist auf einmal hochkonzentriert.

Vielleicht geht der nächste Wandertag ja mal in die Horizontale und ihr lernt "Eure" Kinder noch einmal von einer ganz anderen Seite kennen.



## MITTELSTUFE

Ab der 5. Klasse begleiten wir Euch in unserer großen Halle. Hier geht es schon wesentlich sportlicher zu und als erstes müssen die Hallenregeln kennengelernt werden. Im besten Fall besprecht ihr diese schon bevor ihr uns besuchen kommt, so dass unsere Trainerinnen und Trainer nach einer kurzen Aufwärmrunde mit euch direkt starten können.

Danach können die Kids die Halle in kleinen Grüppchen auf eigene Faust erkunden und sich an die ersten Probleme heranwagen. Selbstverständlich stehen wir ihnen unterstützend zur Seite und auch die spielerische Komponente des Boulderns wird nicht zu kurz kommen. In diesem Alter ist es besonders wichtig, Selbstwirksamkeitserfahrungen zu machen, die das Selbstbewusstsein stärken. Außerdem wissen die meisten Kids kaum wohin mit ihrer Energie. Im OSNABLOC können sie sich mal wieder richtig auspowern.



# OBERSTUFE

Bei Klassenausflügen werden sich auch die älteren SuS bei uns nicht langweilen. Bewegungsabläufe können analysiert werden und gemeinsam werden die Boulder geknackt, die auf den ersten Blick unmöglich scheinen.

In Sport-LKs kann bei älteren SuS mit der Einführung und Vertiefung des Techniktrainings für das Bouldern/Klettern begonnen werden. Die unterschiedlichen Techniken können im Laufe des Schuljahres von den Lehrerinnen und Lehrern erläutert, bzw. von den SuS erarbeitet, vorgestellt und erlernt werden.

# THEORIE UND TECHNIK

Auch, wenn Bouldern an sich ein sehr lockeres Ambiente vermittelt, steckt doch eine Menge Theorie dahinter. Was hat es zum Beispiel mit Koordinationenmustern in der Standardbewegung auf sich, was ist Entkoppeln, präzises Treten, Greifen auf´s erste Mal?

Und so weiter und so fort. Ziel kann zum Beispiel sein, dass der Schritt von einer Schwierigkeitsstufe zur nächsten geschafft wird, in dem die erlernten Lösungsmuster auf neue Aufgaben übertragen werden.

Außerdem kann der Blick auch auf Bereiche gelenkt werden, die neben dem eigentlichen Bouldern von besonderer Bedeutung sind. Zum Beispiel: Wie wärmt man sich richtig und spezifisch auf? Wie und mit welchen Übungen fördert man die absolut essenzielle Beweglichkeit für das Bouldern? Welche Arten von Beweglichkeit gibt es überhaupt? Wann wird Ausgleichstraining wichtig und wie würde das aussehen? Es gibt also eine ganze Menge spannender Fragen und Antworten rund ums Bouldern, die innerhalb eines Kurses bei uns in der Halle gezeigt, erlernt, erklärt und erfahren werden können.



Für ein individuelles Angebot wende Dich an [info@osnabloc.de](mailto:info@osnabloc.de)

A woman with long dark hair, wearing a black sports bra and black leggings, is climbing a bouldering wall. The wall is primarily red with grey sections. She is seen from behind, reaching up to a grey spherical hold. The wall is covered in various holds, including red and black ones. The background is a bright yellow and white abstract shape.

# TRAINIEREN MIT PROFIS

## NEUES ENTDECKEN

Bouldern ist ein Sport für Jung und Alt. Doch gerade die kindliche Neugier, der Mut und die Lust darauf, neue Dinge auszuprobieren, sind Eigenschaften, die für das Bouldern enorm hilfreich sind. Kinder können bei uns ab 6 Jahren richtig durchstarten. In eigenen Kinder- und Jugendgruppen führen wir die Nachwuchs-Boulderer spielerisch und fachgerecht an diesen spannenden Sport heran.



# BESTENS BETREUT

## UNSERE CREW

Unsere Trainerinnen und Trainer haben immer ein offenes Ohr für Fragen rund um Kurse und Angebote und stehen für Technik-Tipps zur Verfügung. In unserer Boulderhalle soll sich jeder wohl und sicher fühlen. Ein lockeres Miteinander ist uns im OSNABLOC eine Herzensangelegenheit. Nun stellen wir uns ein mal persönlich vor.



## DANIEL FRIEDRICH

Master of Education  
Geschäftsführung /  
Trainer / Kindergeburtstage

Der gebürtige Osnabrücker kam während seines Studiums zum Bouldern. Mehrere Jahre suchte er nach einem Sport, der sowohl herausfordernd als auch gesundheitsfördernd sein und dazu bitte auch noch Spaß machen sollte. Gibt's nicht? Gibt's doch! Bouldern.

Seit 2013 wurde aus dem Hobby immer mehr eine Berufung und so entstand während des Lehramtsstudiums der Wunsch, eine eigene Halle zu eröffnen. In der örtlichen Szene ist er kein unbekanntes Gesicht und mit Runa und Erik waren die passenden Partner bald gefunden. So ging es dann plötzlich Schlag auf Schlag und aus dem angehenden Lehrer wurde ein Boulderhallenbetreiber. Mit Herz und Leidenschaft möchte der Familienvater ein Paradies für große und kleine Boulderfans schaffen.



## RUNA LAHMANN

Master of Science  
Geschäftsführung/Routesetting/  
Trainerin

Bouldern ist nicht einfach irgendein Sport – Bouldern ist ein Lebensgefühl, eine Einstellung und vor allem: Pure Leidenschaft. Darum ist Runa diesem besonderen Sport schon seit über zehn Jahren verfallen. Ein Leben ohne Bouldern? Für sie undenkbar. Und so verbringt Runa viele Stunden pro Woche an Wänden hängend – und kann sich nichts Schöneres in ihrer Freizeit vorstellen.

Irgendwann wurde aus dem Hobby dann noch ein wenig mehr und Runa nahm an ersten Wettkämpfen teil. In den Jahren 2017, 2018, 2019 und 2020 qualifizierte sie sich jeweils für die Deutsche Bouldermeisterschaft – 2016 belegte sie sogar den ersten Platz der Boulder-Bundesliga und ist dort seitdem in der ersten Liga unterwegs. Um den Ansprüchen an das Kursangebot gerecht zu werden, ist Runa außerdem vom DAV ausgebildete Trainerin C Leistungssport, ihr seid bei ihr also in den besten Händen.



# BOCK AUF BLOC?

OSNABLOC  
TopOut GmbH  
Großer Fledderweg 89  
49084 Osnabrück

fon (0541) 99 97 90 59  
mail [info@osnabloc.de](mailto:info@osnabloc.de)  
[kids@osnabloc.de](mailto:kids@osnabloc.de)

web [www.osnabloc.de](http://www.osnabloc.de)

