

Boulder kleben

Partner-/Gruppenübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden bekommen Klebeband und sollen damit in der Traverse nacheinander Griffe markieren. So soll eine gemeinsame Route entstehen, die für beide Partner*innen bzw. alle Teilnehmenden schaffbar ist.

Material/Wand

Klebeband/Tape

Traverse mit vielen Griffen und Tritten

Therapeutische Themen

Soziale Beziehungen, Kommunikation/Kooperation, Verantwortung/Abhängigkeit, Leistungsfähigkeit einschätzen, Selbstwert/Stolz

Leitfragen

Wie geschieht die Kommunikation in der Gruppe? Wie gut achten sie darauf, dass die Route auch von "Schwächeren" geklettert werden kann? Wer nimmt besonders Rücksicht? Lassen sich einzelne Gruppenmitglieder unter Druck setzen? Wie schätzt sich die Gruppe ein? Können sich alle mit der gemeinsamen Route identifizieren?

Variationen

Als Variationen der Übung können statt der Griffe auch Tritte (oder beides) geklebt werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen. Oder die Boulderstrecke wird nicht mit Tape markiert, sondern muss gemerkt werden - da kommt dann noch der kognitive Aspekt hinzu und die Teilnehmenden müssen sich sehr konzentrieren! Außerdem kann man die Übung erschweren, wenn nur eine Griffart für den Boulder gewählt werden darf, z.B. Henkel oder Sloper.

Tipps

Wichtig ist es, die Route gemeinsam wertzuschätzen. Die Teilnehmenden sollen stolz auf ihre gemeinsame Leistung sein.

Im Anschluss an diese Übung bietet es sich an, die Übung [Elimination](#) durchzuführen!