

DAV Coburg

BOULDERN

Schneller Besser

Das Bouldern fordert und fördert im Vergleich zum ‚normalen‘ Klettern mit Seil eher die Maximalkraft und die technischen Fähigkeiten. Es werden meist kürzere Sequenzen geklettert, die hohe Anforderungen an Geschicklichkeit, Körperspannung und Beweglichkeit stellen. Viele Bewegungen werden dynamisch ausgeführt.

Bouldern ist gerade auch für Neu-Einsteiger wichtig und hilfreich und es bringt auch den passionierten Seilkletterer vorwärts. Mehr als viele glauben, für die der Boulderbereich noch Tabuzone ist.

Jeder kann's

Der Boulderbereich ist für alle da und auf keinen Fall nur unseren starken Kletterern vorbehalten. Es gibt in beiden Boulderräumen eine große Zahl leichte und für ‚jedermann‘ geeignete Aufgaben.

Aber: Auch leichte Boulder dürfen (bzw. sollten) gewisse Anforderungen stellen, definierte Bewegungsabläufe verlangen und eine gewisse Grundspannung voraussetzen. Also nicht gleich enttäuscht abwenden, wenn es in den ersten 10 Minuten noch nicht so richtig klappt. Wer sich im Boulderraum ernsthaft betätigen will, muss sich schon auch darauf ‚einlassen‘.

Probiert es, Euer Klettern wird sich verbessern und es macht Riesenspaß!! Und fragt die, die öfters Bouldern. Bei uns gibt jeder seine Erfahrung gerne weiter.

Euer Boulderraum-Team



Aufwärmen!

- Achtung: hohe Belastung für Muskeln, Bänder und Sehnen!
- vor dem Start in geeigneten Bereichen aufwärmen



Abpringen oder Abklettern?

- Sichere Landung geht vor Kletterhöhe
- möglichst mit geschlossenen Füßen landen und abrollen
- Abklettern statt abspringen, wann immer es geht

Unser Bewertungssystem:

sehr leicht	leicht	mittelschwer	schwer	Kraft + Technik	a Brett
					
weiß-rot + weiß-pink	bl.-orange + schw.-gelb	rot + sand	gelb + grün	schwarz + pink	orange + blau
					
 grau » Traverse					

Unsere Regeln:

Kein Spielplatz

Kinder, die nicht wirklich Klettern wollen, haben im Boulderraum nichts verloren! Die Verletzungsgefahr durch Zusammenstöße mit den Kletterern ist sehr groß!

Für Unfälle sind die Eltern allein verantwortlich!

Sturzraum frei halten

Augen auf - nach allen Seiten!

Die Einflugschneise eines Boulders ist ein gefährlicher Platz. Weder zum Chillen noch zum Diskutieren wirklich geeignet.

Bevor ihr startet, checken ob Gefahrenzone frei ist und ggf. andere darauf hinweisen.

Ohne Gurt + Material

Legt Klettergurte und Material vor dem Bouldern ab. Sie bergen Verletzungsgefahr, außerdem outet ihr euch als Boulderlaien. Rucksäcke, Schuhe, Material, Sitzgelegenheiten - all das hat auf der Boulderplatte nichts verloren !!

Nur ohne Chalkbag

Der Chalkbag bleibt am Boden, damit ihr beim Aufschlagen nicht euch und andere in eine Chalkwolke hüllt.

Barfuß geht gar nicht

Auch ohne Schweiß- oder Stinkefüße: Barfuß bouldern ist eklig und deshalb tabu.



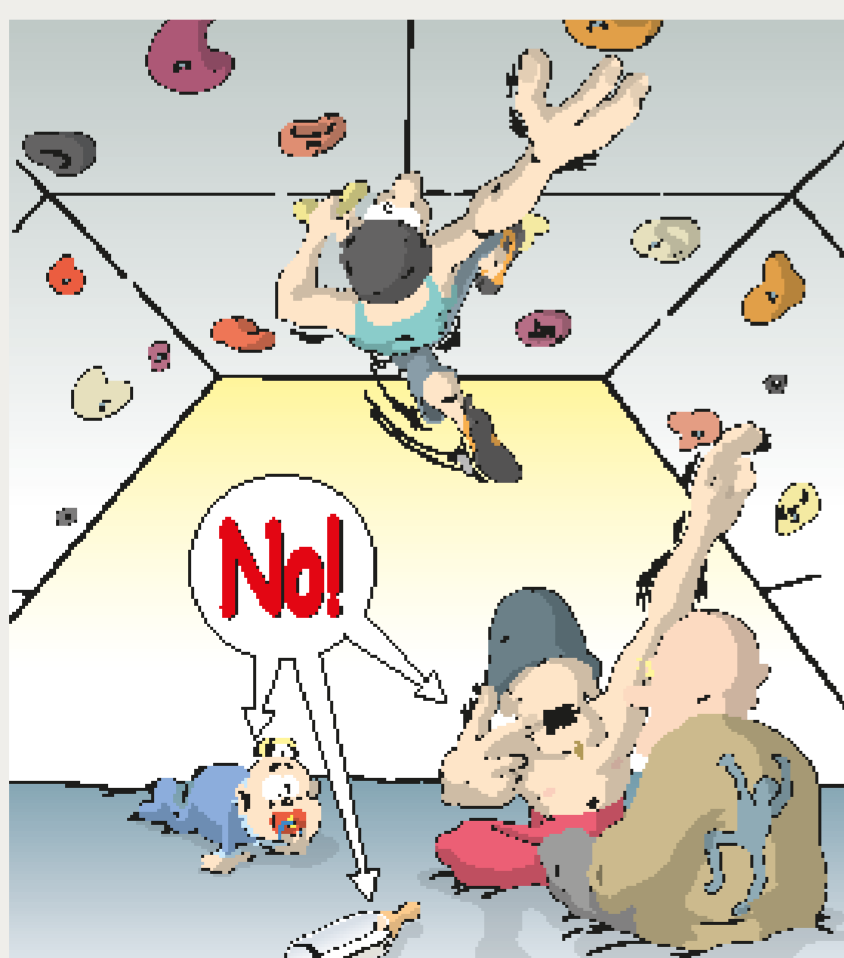
Auf Kinder achten!

- Rücksicht auf Kinder nehmen
- Aufsichtspflicht beachten



Spotten!

- bei Bedarf spotten
- nicht auffangen, sondern den Sturz lenken
- nicht im direkten Sturzbereich stehen
- nur voll konzentriert, Verletzungsrisiko auch für den Spotter



Sturzraum frei halten!

