

Tipps und Tricks fürs Bouldern

1. Aufwärmen lohnt sich

Bevor man die erste Route erklimmt, empfiehlt es sich unbedingt sich davor aufzuwärmen und zu dehnen. Dabei werden die Bänder und Muskeln für die bevorstehenden Aufgaben vorbereitet. Achte besonders darauf die Finger, Handgelenke, Unter- und Oberarme sowie Schultern richtig aufzuwärmen. Wir empfehlen dir ein 15-minütiges Aufwärmprogramm auf den Matten.

2. Die nötige Boulderausrüstung

Bouldern ist ein minimalistischer Sport bei dem nur drei Utensilien benötigt werden um loslegen zu können:

Boulderschuhe

Gute Boulderschuhe oder Kletterschuhe sind für das Bouldern zwingend nötig. Hierbei spielt die Marke keine wesentliche Rolle sondern das die Schuhe gut sitzen und einem auch optisch gefallen.

Chalk und die Chalkbag

Neben den Boulderschuhem benötigt man nur noch eine Chalkbag in der das Magnesiumpulver für die Trocknung der Hände aufbewahrt wird.

Eine Bürste

Mit Hilfe einer Felsenbürste kann man dreckige Griffe wieder aufbürsten und dadurch für etwas mehr Reibung sorgen. Auch wenn man zuviel Chalk verwendet hat, kann man diesen mit der Bürste wieder etwas abstreichen.

3. Die richtige Bouldertechnik

Auf die richtige Technik kommt es an. Lange Bouldern kann man nur, wenn man seine Energie gezielt aufteilt. Das bedeutet, dass man zu viel Energie verschwendet, wenn man sich von Etappe zu Etappe mit den Armen hochzieht. Der Clou beim Bouldern ist die Technik aus der Hüfte. Durch die Drehung der Hüfte kann man mit Schwung viele Etappen ganz gezielt und ohne großen Kraftverlust erreichen. Mit den Beinen kann man sich jetzt hoch drücken und die Arme dienen lediglich zur Balance. Mit dieser Technik wird das Bouldern besonders leichtfallen und man hält es länger an der Kletterwand aus.

4. Sicherheit beim Bouldern

Auch wenn das Bouldern ohne Sicherheitsausrüstung vonstatten geht, gibt es dennoch einige Sicherheitsvorkehrungen, die man auf jeden Fall beachten sollte. Dazu zählen:

Der Absprung:

Beim Bouldern springt man auf einen Zielpunkt auf die Matte, um so Kraft zu sparen. Ist die Distanz zu riskant, empfiehlt es sich auch zuerst etwas herunterzuklettern.

Vor dem Absprung beurteilen

Einfach von oben herunterspringen ist nie eine gute Idee. Besonders in der Kletterhalle kann es passieren, dass eventuell Kinder oder weitere Kletterer auf der Matte herumlaufen. Daher sollte man von oben erst mal beurteilen, ob der Absprung sicher ist.

Den Sturzraum freihalten

Für die Matten, die zum Absprung gedacht sind, gilt immer: Freihalten! Es kann immer passieren, dass sich ein Boulderer nicht mehr festhalten kann und plötzlich herunterfällt. Daher sollte man unbedingt darauf achten, nicht auf den Matten herumzulaufen oder sich dort aufzuhalten.

Die Distanz:

Für den Anfang sollte man nicht zu hoch klettern, denn vor allem bei Boulderanfängern ist die Absturzgefahr sehr hoch. Schließlich sollte man sich zuerst mit der Kletterwand vertraut machen und seine Technik herauskristallisieren.