

DIE 5 REGELN BEIM BOULDERN

Gutes Aufwärmen

vor jeder Trainingseinheit, um Verletzungen zu vermeiden.

2. Sturzraum freihalten

bedeutet, niemals unter Bouldern zu stehen und genügend Abstand zu anderen Routen zu halten.

3. Spotten

erfordert das Kennen der Technik und möglicher Gewichtsunterschiede.

4. Abklettern oder abspringen

heißt, dass Abklettern stets Vorrang hat. Beim Abspringen sollte sicher gelandet und ggf. abgerollt werden.

5. Auf Kinder achten

umfasst, dass die Matte kein Spielplatz ist, Aufsichtspflicht besteht und die persönliche Maximalhöhe berücksichtigt werden muss.