

# **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 berück-  
sichtigt werden muss.

