

Bouldern für Einsteiger (4504)

Was ist bouldern?

Bouldern, das ist Klettern ohne Sicherung in Absprunghöhe. In diesem Workshop erklären wir Dir die Grundlagen für das Bouldern und werden uns ganz schnell selbst an die Griffe hängen. An den unterschiedlichen Routen wirst Du schnell feststellen, dass es hier nicht in erster Linie um Kraft geht. Die Boulder stellen Dich vor Bewegungsaufgaben, die mit Köpfen und kreativer Bewegungsfreude gelöst werden wollen. Deshalb steht Ausprobieren bei diesem Workshop an oberster Stelle. Natürlich geben wir Dir Tipps, wie Du die Probleme lösen könntest. Ausprobieren und Umsetzen musst Du es selber. Um so großartiger ist die Freude einen Boulder geschafft zu haben.

Referent: Michael Pazzini (DOSB Sportphysio- und Klettertherapeut)

Einführung in Sicherheit und Regelkunde

Was gibt es für allgemeine und spezielle Sicherheitsregeln?

Was muß ich beim Abspringen beachten?

Aufwärmprogramm

Welche Gelenke und Muskulatur benötigen besondere Aufmerksamkeit und müssen entsprechend aufgewärmt werden?

Selbsterfahrung

Wie fühlt sich bouldern an?

Wie fühlt sich die „Höhe“ an?

Welche Ängste kommen in mir hoch?

Warum bouldern?

Nutzen von klettern und bouldern im Kontext therapeutischer Angebote

Erlernen von Klettertechniken

Welche Techniken erleichtern mir Kletterzüge?

Wie bouldere ich kraftsparend?

Reflexion

Was fand ich gut/ schlecht?

Was kann ich für mich daraus lernen?