

Einführung ins Bouldern

Einzelübung

Beschreibung

Einführung in grundsätzliche Boulder- und Sicherheitsregeln

Kein Schmuck, Hand- und Nagelpflege nach dem Klettern, keine Straßenschuhe auf den Matten, Sturzbereiche freihalten, nichts auf der Matte liegen lassen, Bouldernde*r hat „Vorfahrt“.

Hallenrundgang

Kennenlernen der wichtigsten Bereiche.

Wand kennenlernen

Abstiege (Topout vs. Abspringen), Farben und Schwierigkeitsgrade, Anfangsgriffe und Sitzstart, Zielgriff mit beiden Händen halten (3 s) vs. Aussteigen, Zweier-Teams: Umgebung sichern, Vorsicht beim Abspringen.

Erste Bouldererfahrungen

Traverse vorbouldern, Teilnehmer*innen in Zweiergruppen traversieren lassen und sicherheitsrelevante Fehler sofort ansprechen.

Leichte Boulderroute vorbouldern (inkl. Topout und Abspringen), Teilnehmer*innen nacheinander ausprobieren lassen und unterstützen/bremsen.

Material/Wand

Einfache Traverse, leichte Route mit Topout

Therapeutische Themen

Einführung, Achtsamkeit

Leitfragen

Individuelle Besprechung der Erfahrungen: *Wie erging es euch beim Bouldern? Was habt ihr für Erfahrungen gemacht? Wann fiel es euch leichter, wann schwerer? Wo wart ihr mit euren Gedanken? (im Hier und Jetzt?) Wie erging es euch, wenn ihr angefangen habt, darüber nachzudenken, was ihr tut? Was habt ihr für Strategien angewandt? Wie seid ihr an den Boulder herangegangen?*

Tipps

Sicherheitsrelevante Fehler sofort ansprechen, Maßregelung vermeiden!
Gut auf die Grenzen der Teilnehmenden achten!