

Bouldern



Was eigentlich ist Bouldern

Bouldern (englisch „boulder“ = Felsblock) ist eine Form des Kletterns, bei der ohne Gurt und Seil in Absprunghöhe geklettert wird. In den letzten Jahren hat das Bouldern einen starken Zulauf erhalten und sich zu einer eigenständigen Sportart entwickelt. Der klassische „Boulder“ besteht meist aus nur 4 bis 8 Kletterzügen, die den „Boulderer“ an seine Leistungsgrenze bringen sollen.

Genau darin liegt der besondere Reiz dieser Art des Kletterns: das Klettern an der körperlichen Leistungsgrenze und das Verschieben derselben nach oben. Bouldern erlaubt es sich voll und ganz auf die Bewegung zu konzentrieren und neue Bewegungsabläufe zu erlernen.

Aber auch wer nicht an seine Leistungsgrenze gehen will und einfach mal unkompliziert in den Klettersport reinschnuppern will, ist beim Bouldern richtig aufgehoben. Ohne das Erlernen komplizierter Sicherungstechniken können Einsteiger hier die ersten Klettererfahrungen sammeln.

Durch das spielerische Austüfteln in geringer Höhe kann jeder schnell und mit viel Spaß seine Technik verbessern und Kraft erwerben. Bouldern fördert zudem hervorragend die

Koordination und Beweglichkeit. In kaum einer anderen Sportart wird der Bezug zum eigenen Körper so deutlich wie beim Bouldern.

Ein weiterer Vorteil des Boulderns ist, dass man mit relativ geringem Zeitaufwand und auch ohne Kletterpartner schnell und flexibel trainieren und sich auspowern kann.



Da das Ganze in Bodennähe – und damit in kommunikativer Atmosphäre – stattfindet wird aus dem Austüfteln von schwierigen Bouldern schnell ein Gruppenerlebnis, wodurch die Entwicklung des Sports weiter beflügelt wird.

So hat sich Bouldern besonders im urbanen Umfeld zu einer bedeutenden Disziplin des Klettersports entwickelt und wird auch von vielen Menschen ausgeübt, die keinen Bezug zu den traditionellen, alpinen Wurzeln des Kletterns haben.

Bouldern und Klettern ergänzen sich hervorragend, und auch Kletter-Meister sind bisher noch nicht vom Himmel gefallen, ganz im Gegenteil, nur durch das ständige spielerische Ausprobieren in der Vertikalen kommt man seinem Ziel Griff für Griff näher.



Über die Bouldergruppen

Übungsleiter: KlausHecker

Mitglieder Kindergruppe 1: 12 Kinder im Alter von 6 - 8 Jahren

Mitglieder Kindergruppe 2: ca. 12 Kinder im Alter von 9 - 12 Jahren

Mitglieder Erwachsenengruppe: Ca. 8 Mitglieder im Alter zwischen 20 - und 50

Klaus Hecker, email: KlausHecker@aol.com

Telefon: 06421/340792

Anmeldung bei:

oder direkt zu den Kursstunden vorbeischaun, wir freuen uns über jede(n) Mitstreiter/in

Trainingsinhalte:

- Koordinationstraining
- Kraft
- Kraftausdauer
- Körperspannung
- Ganzkörpertraining
- Die Freude an der Bewegung und dem Wiederentdecken der Bewegungsfähigkeit steht im Vordergrund, nicht ein

Leistungsdenken, auch wenn wir ambitioniert
"zur Sache gehen".

Trainingszeiten:

Donnerstag:

1. Gruppe: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
2. Gruppe: 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
3. Gruppe: 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Boulderhalle der Stiftsschule Amöneburg

Gelegentlich auch Kletterwand der Alfred-Wegener-
Schule in Kirchhain

oder Kletterhalle des Alpenvereins Marburg in Marburg

Trainingsort:

Angedacht für das nächste Frühjahr: Hinaus an den Fels,
z.,B. Kapplerstein in Aue bei Bad Berleburg oder
Steinwand in der Rhön