

KLuG bouldern ...

Worum geht's?

Erst kommt die Technik, dann die Kraft. Beim Bouldern (englisch: to boulder – Klettern am Felsblock) geht es darum, Bewegungsabläufe zu erkennen und möglichst kraftsparend umzusetzen. Geklettert wird in Absprunghöhe ohne Hilfsmittel am Felsen oder in der Boulder-Halle. Jede Boulder-Route besteht aus einer definierten Anzahl von Griffen und Tritten. Für die richtige Lösung braucht es ein konzentriertes, geduldiges Ausprobieren oder «Projektieren», wie der Boulderer sagt. Deshalb steckt im Bouldern auch ein Stück Denksport.

Tipp: Der kürzeste Weg ist nicht immer der leichteste.

Weitere Infos:

www.klug.ch

www.boulderarea.ch

www.freiruum.ch

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.