KLuG bouldern ...

Bouldern für alle

Die Schwierigkeitsgrade der Routen oder Boulder werden in graduellen Abstufungen bewertet. Bereits für Kinder ab 5 Jahren ist etwas dabei. In der Boulder-Halle sind die verschiedenen Kletterrouten farblich markiert und die Schwierigkeitsgrade mit Zahlen, Symbolen oder Begriffen – zum Beispiel von «brav» bis «bissig» – gekennzeichnet. Bei höheren Schwierigkeitsgraden sind die Griffe kleiner und komplizierter angeordnet und es wird nicht nur an vertikalen, sondern auch an überhängenden Wänden geklettert. Bei häufigem Bouldern werden die Bewegungsabläufe verinnerlicht. Da neben der Muskulatur und die Konzentration auch die Sensorik und die Motorik trainiert werden, profitieren besonders Kinder in ihrer Entwicklung vom Bouldern. Und damit es auch für die Profis spannend bleibt, werden in der Boulder-Halle regelmässig neue Routen oder «Boulder-Probleme» installiert.

Tipp: Die Kraft zum Bouldern bekommt man beim Bouldern, nicht im Fitness-Studio.

Weitere Infos:
www.klug.ch
www.boulderarea.ch
www.freiruum.ch