

## KLuG bouldern ...

# Dynamik

Beim Bouldern geht es darum, möglichst kraftsparend eine Route zu durchsteigen. Es wird nicht nur aus den Armen und Beinen heraus geklettert, sondern dynamisch durch Verlagern des Körperschwerpunktes. Dabei gilt es, den Körperschwerpunkt möglichst nahe an der Wand zu halten. Ein wichtiges Körperteil beim Bouldern ist die Hüfte. Durch Drehung oder Schwung holen können viele Bewegungen in eine bestimmte Richtung gelenkt werden. Das setzt ein gewisses Tempo und eine sichere Tritt- und Griffkombination voraus. Damit insbesondere Anfänger nicht überfordert werden, ist die «Drei-Punkt-Regel» hilfreich: Drei von vier Gliedmassen sollen stets mit der Wand oder dem Felsen in Kontakt sein.

Weitere Infos:

[www.klug.ch](http://www.klug.ch)

[www.boulderarea.ch](http://www.boulderarea.ch)

[www.freiruum.ch](http://www.freiruum.ch)

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.