

# INFORMATION FOR **BOULDERING**

- Proper warm-up is essential - especially for the hips, legs and feet.
- For bouldering, the ability to jump down onto the mat and roll over safely is required.
- We recommend attending an introductory course .

**Caution in case of joint issues!**

**Especially relevant for those with foot, hip, or back issues.**

The following bouldering rules must be adhered to:

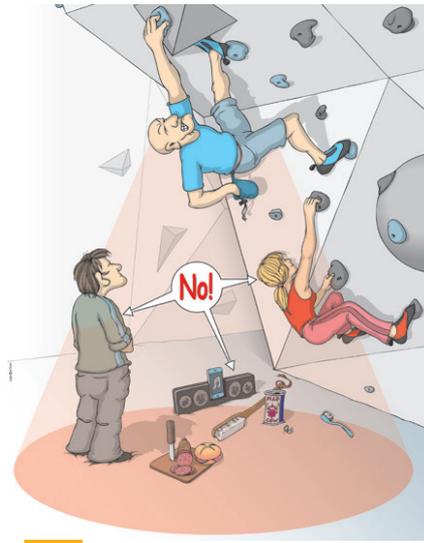
# BOULDERREGELN



1

## Aufwärmen

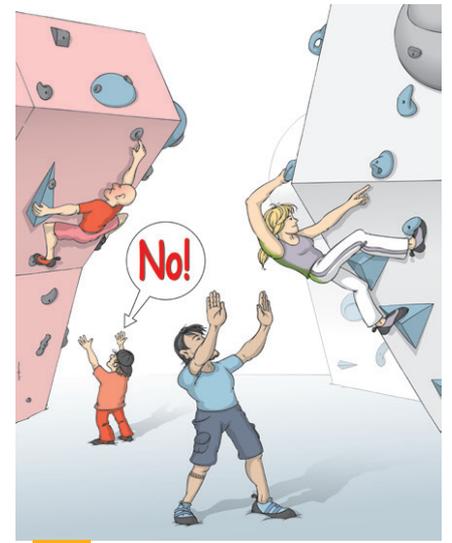
- ▶ Intensives Aufwärmen schützt Muskeln, Bänder und Sehnen
- ▶ Aufwärmen nur in geeigneten Bereichen



2

## Sturzraum freihalten

- ▶ Nicht unter Bouldernden aufhalten
- ▶ Keine Gegenstände liegen lassen
- ▶ Nicht zu eng nebeneinander oder übereinander bouldern
- ▶ Landezone großzügig einschätzen



3

## Spotten

- ▶ Richtig spotten lernen
- ▶ Nur bei Bedarf spotten
- ▶ Gewichtsunterschiede beachten



4

## Abklettern oder Abspringen

- ▶ Abklettern geht vor Abspringen
- ▶ Gekennzeichnete Ausstiege nützen
- ▶ Abspringen und landen lernen
- ▶ Landen mit möglichst geschlossenen Füßen und – falls nötig – abrollen



5

## Auf Kinder achten

- ▶ Die Matte ist kein Spielplatz!
- ▶ Aufsichtspflicht wahrnehmen
- ▶ Maximale Höhe individuell definieren