

Kids Rule(s)!

Was Kinder und Jugendliche beachten sollten:

Um den Kids einen sicheren und verletzungsfreien Aufenthalt zu ermöglichen, möchten wir euch auf folgendes hinweisen:

- ☞ **Sind Deine Kinder unter 14 Jahre müssen Sie stets von einer erwachsenen Person begleitet werden – auch im Kinderbereich!** In jeder Situation muss die beaufsichtigende Person das Kind unter Kontrolle haben
- ☞ **Ab 14 Jahren dürfen Deine Kinder auch ohne erwachsene Begleitung bei uns bouldern und die kletterspezifischen Trainingsgeräte im Gym (überall im Mattenbereich) benutzen. Voraussetzung dafür ist eine von den Erziehungsberechtigten unterschriebene Einverständniserklärung.**
- ☞ **Unsere Boulderhalle mag den Kids zwar wie ein riesengroßer Spielplatz zum Herumtoben vorkommen – sie ist es aber nicht!**
- ☞ **Der Zutritt zum schwerkraft-Gym (Kraft-, Cardio- und Cross-Bereich) ist für Kinder unter 16 Jahren nicht gestattet.**
- ☞ **Wir empfehlen deinem Kind, sobald es 10 Jahre alt ist, den „Schwerkraft-Boulderführerschein“ zu machen**

Kinder- und Jugendkurse

Wir werden Kinder- und Jugend-Boulderkurse für unterschiedliche Alters- und Könnensstufen anbieten. Eine Kursübersicht wie **Kindergeburtstag, schwerkraft-Boulderführerschein Bouldern im Schulsport** findest du auf unserer Homepage, oder Frage doch bei unseren Trainern nach.



Schwerkraft-Schwierigkeitsgrade

Boulder-Probleme gibt es bei uns in allen Schwierigkeitsgraden. Die Schwierigkeit eines Boulders erkennst du bei uns anhand der Farbe der Markierung an den Startgriffen.

Easy – Dein erstes Mal
Zum ausprobieren
Zum reinkommen
Zum Gas geben
Zum auspowern
Zum platt machen
Zum narrisch werden
Sicher runter kommen (nur zum abklettern)

Das bedeutet zum Beispiel ein Boulder mit gelben Griffen und einer gelben Startmarkierung ist ein Problem zum Herantasten ans Klettern für einen Anfänger - ein Boulder mit gelben Griffen und einer schwarzen Startmarkierung ist ein Problem, das selbst einen trainierten Kletter-Profi zum „narrisch werden“ bringen kann.



Tipps und Hinweise für Boulder-Einsteiger

Du bist Schwerkraft-Einsteiger und kommst zum ersten Mal zu uns? Dann haben wir hier ein paar Tipps und Hinweise für Dich, die Dir den Einstieg ins Bouldern erleichtern sollen! Bitte halte Dich auch an unsere Boulder-Rules – wir legen Wert auf Training mit Verstand und Rücksicht!

Kleidung:

bequeme Sportklamotten (sinnvoll sind lange Hosen zum Schutz vor Schürfwunden) und Sportschuhe reichen theoretisch aus. Sinnvoller als Sportschuhe sind spezielle Kletter-, bzw. Boulderschuhe. Bitte nicht barfuß laufen oder klettern. Mit Strümpfen macht es auch wenig Sinn denn die sind nach der Benutzung dann kaputt.

Kletter-/Boulderschuhe:

...sind spezielle, eng anliegende Schuhe, mit denen Du besser und präziser stehen und treten kannst! Anfänger müssen sich daran erst gewöhnen und sollten die Schuhe zwischendurch immer wieder mal ausziehen. Gegen eine kleine Leihgebühr kannst Du dir an der Theke Boulderschuhe ausleihen oder dir bei uns im Shop neue Bouldertreter kaufen! Unser Schwerkraft-Team berät Dich hierzu gerne

Chalk:

Magnesium, ein kreideähnliches, weißes Pulver (Chalk genannt) tragen Boulderer in einem Säckchen – „Chalk-Bag“ genannt – ständig in der Halle mit sich herum. Das macht Sinn: man taucht die Hände vor dem Klettern einer Route kurz hinein, damit die Hände weniger schwitzig sind und man einen besseren Halt an den Griffen hat.

Aufwärmen:

...ist wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren! Bring Dein Herz-Kreislauf-System z.B. durch Hüpfen, Laufen, (Seil-)Springen etc. auf „Betriebstemperatur“ und mobilisiere fürs Klettern wichtige Gelenke (Hand, Ellenbogen, Schulter, Hüfte, Knie Fuß). Auch ein kurzes Stretching (Dehndauer pro Muskelgruppe jeweils etwa 12 sec.) ist sinnvoll! Fürs Aufwärmen bietet Dir unser Schwerkraft-Gym beste Voraussetzungen. Bevor Du richtig loslegst, klettere Dich mit einigen für Dich sehr leichten bis leichten Bouldern ein!

Routen:

Die einzelnen Boulderrouten - auch Probleme genannt - sind farblich nach Schwierigkeitsgraden unterteilt. Die Schwierigkeit eines Boulders erkennst du bei uns anhand der Farbe der Markierung an den Startgriffen (siehe Schwerkraft-Schwierigkeitsgrade).

Hochkommen, aber wie?

Jeder Boulder besitzt einen klar durch farbige Markierungen definierten Start (ein oder zwei Griffe) für die Hände. Der Boulder gilt als begonnen, wenn jeder Teil des Körpers den Boden verlassen hat. Ziel ist es, den letzten Griff der Route (Top-Griff) zu erreichen und ihn mit beiden Händen kontrolliert zu halten.

