



1. Ausschreibung

Ort:	DAV Kletter- und Boulderzentrum Schwaben - rockerei
Teilnehmerzahl:	Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, 8 Teilnehmer
Leitung:	ab Kletterbetreuer
Dauer:	2 Stunden
Voraussetzungen:	keine Vorkenntnisse
Kursinhalte:	Vermittlung der grundlegenden Kenntnisse zum selbständigen und freien Bouldern

2. Vorbemerkung

Was ist eigentlich Bouldern? Die Teilnehmer sollen in einer künstlichen Boulderanlage das selbständige und freie Bouldern erlernen.

3. Ausrüstung

- Kletterschuhe (im Preis inbegriffen)

4. Kursziel:

- Selbständiges Bouldern in künstlichen Anlagen
- Freude an der Bewegungsform "Bouldern" finden
- Bouldern als Sport kennenlernen

5. Ablauf

- Begrüßung der Teilnehmer, gegenseitiges vorstellen der TN, Vorstellung des Kursleiters
- Vorstellung Kursinhalt durch den Trainer
- Unterschiede zum Seilklettern
- Hallenbouldern: Regeln, Standards, Begriffe, Schwierigkeitsbewertung, Materialkunde
- Aufwärmen
- Spotten, Sinn und Umsetzung, Sturzraum freihalten
- Richtig Fallen und Landen -> **Sturztraining**
- Bouldertechniken (Greifen, Treten, KSP, Positionierung und Bewegung in Abhängigkeit zur Geländeform)
- (Boulderspielchen)
- Abschlussrunde, Feedback, Besprechung weiterführender Kurse für die Teilnehmer