



BOULDERN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – kompakt zusammengefasst für schnelle Erfolge und weniger Verletzungsrisiko.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Schuhe	Hoch	Müssen eng sitzen für gutes Gefühl, aber nicht schmerzen.
Chalk	Mittel	Hält die Hände trocken; als Liquid oder im Chalkbag.
Bürste	Niedrig	Griffe für dich und andere von Chalk-Resten säubern.

2. AUFWÄRMEN

Wichtigkeit: **Hoch**

VERLETZUNGSPRÄVENTION

-  **Herz-Kreislauf:** 8–10 Hampelmänner zum Aktivieren.
-  **Mobilisation:** Gelenke (Fuß, Knie, Hüfte, Schultern) kreisen.
-  **Spezifisch:** Finger und Handgelenke durch „Greif-Bewegungen“ aufwärmen.
-  **Aktivierung:** Mountain Climbers zur Muskelaktivierung.

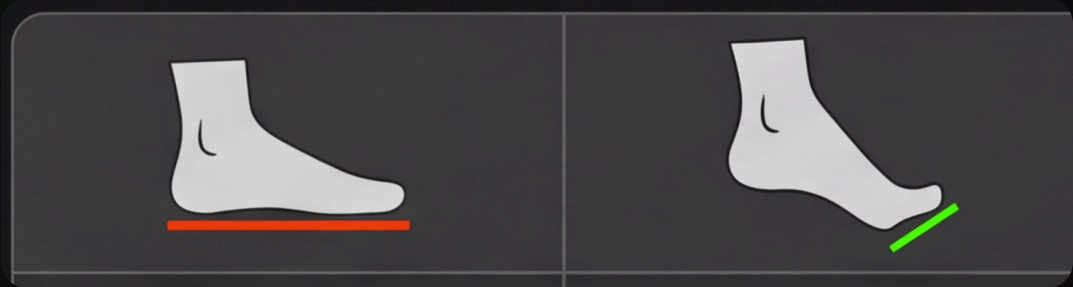


PRO-TIPP: Wenn du vor einem schweren Boulder stehst, schau ihn dir vorher genau an (Preview). Plane deine Züge am Boden, bevor du die Wand berührst.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: PRÄZISES TRETEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Falsch: Mit der ganzen Fußsohle „flach“ auf den Tritt patschen.

Richtig: Nur die Fußspitze nutzen. Das gibt dir maximale Beweglichkeit und lässt dich nach oben drücken.

FAKTOR 2: DER „LANGE ARM“

Wichtigkeit: **Hoch**

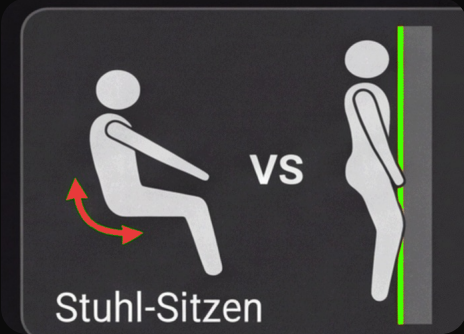


Konzept: Viele Anfänger klettern mit ständig gebeugten Armen — das kostet extrem viel Kraft.

Tipp: Häng so oft wie möglich am gestreckten Arm. Die Kraft kommt aus den Beinen, nicht aus dem Bizeps.

FAKTOR 3: KÖRPERSCHWERPUNKT AN DIE WAND

Wichtigkeit: **Mittel**

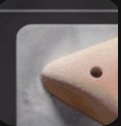
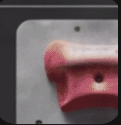


Konzept: Vermeide das „Stuhl-Sitzen“ (Hintern weit weg von der Wand).

Tipp: Bring die Hüfte nah an die Wand. Das verlagert das Gewicht auf die Tritte und entlastet die Finger.

4. GRIFFARTEN-CHECK

Wichtigkeit: **Hoch**

GRIFF	BEDEUTUNG
	Jugs (Henkel) Einfach
	Sloper Schwer
	Crimps (Leisten) Schwer
	Pockets (Löcher) Variabel

5. SICHERHEIT & MINDSET

-  **Abklettern statt Abspringen:** Nutze beim Runterkommen alle Farben (bunt abklettern), um deine Gelenke zu schonen.
-  **Spotten:** Prüfe vor dem Start, ob die Sturzzone frei von Personen oder Gegenständen ist.
-  **Pausen:** Bouldern ist ein sozialer Sport. Mache ausreichend Pausen und schau anderen bei der Lösung (der „Beta“) zu.