

Indoor Boulder-Check

Schulungsheft zum DAV-Boulderschein



DAV-Boulderschein

Empfohlen von Lucia Dörffel für
alle Boulderinnen und Boulderer

3 deutsche Meistertitel (Stand 2025),
Olympia-Teilnehmerin 2024



Indoor-Bouldern Basics

Sicher Bouldern mit den DAV-Boulderscheinen



Bouldern ist ein beliebter Sport und wird immer bekannter. Immer mehr Hallen öffnen. Jedes Jahr kommen mehr Besucherinnen und Besucher. Auch viele Familien machen mit. Manche kennen den Sport noch nicht und wollen ihn ausprobieren.

Die **DAV-Boulderscheine** helfen dir, die **wichtigen Regeln fürs Bouldern** in **der Halle** (auch genannt: Indoor-Bouldern) zu lernen. Unsere Kurse sind für alle, die neu mit dem Bouldern anfangen: Kinder, Jugendliche, ihre Eltern, andere Begleitpersonen und wer sonst noch dabei sein will. **Dieses Heft ist der rote Faden durch euren Kurs.** Du kannst auch später alles Wichtige darin nachlesen.

Vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass beim Bouldern viele Fachwörter benutzt werden. Diese erklären wir dir ganz am Ende in unserem **Boulderlexikon** (ab Seite 28). In dem gesamten Heft sind Fachwörter **grün und fett** markiert, damit du sie schnell erkennst. Manche Erklärungen stehen auch direkt mit im Text oder auf der Seite.

Der Deutsche Alpenverein wünscht viel Spaß und sicheres Bouldern!



Indoor Boulder-Check 1 und Indoor Boulder-Check 2

Bouldern mit Spaß und Sicherheit.

So verhältst du dich richtig in der Halle.



Check das – erst dann geht es los!

Lies die Regeln und **Aushänge** in deiner Halle. Sie können in jeder Halle anders sein. Schau auch auf die **Internetseite** von deiner Boulder- oder Kletterhalle. In den meisten Hallen gilt:

Bahn freihalten auf allen Verkehrswegen!

Stelle Flaschen, Taschen und andere Sachen so ab, dass niemand darüber stolpert. Es gibt oft Fächer, wo du deine Sachen hineinlegen kannst.

Stark wird man in der Pause! Esse und trinke **nicht** auf den Matten.



Trage fürs bouldern oder klettern immer Kletterschuhe oder saubere Turnschuhe!

Wenn du keine hast, kannst du dir welche in der Halle leihen.

Bouldere oder klettere **nicht** mit Straßenschuhen, in Socken oder barfuß!



Gemeinsam bouldern heißt Rücksicht nehmen.

Denk daran: **Eine Boulderhalle ist ein Ort zum Sport treiben, kein Spielplatz.** Natürlich darfst du an der Wand bouldern und Spaß haben – rennen oder toben aber nur im Kinderbereich.



Benutze nur wenig Chalk.

Das ist besser für die Griffe, die Luft – und günstiger für dich.



Chalk (oder Magnesia oder Kreide)

Beim Bouldern benutzt du wie beim Seilklettern ein weißes Pulver an den Händen. Es sieht aus wie Kreide. Es hilft, dass die Hände **trodden bleiben** und **nicht rutschig** werden. So kannst du die Griffe **besser halten** und **rutschst nicht ab**. Das Pulver ist meistens in einem kleinen Beutel, der heißt **Chalkbag**. Es gibt Chalk auch in Flaschen als flüssige Creme (Liquid Chalk).

Bouldern zu zweit macht mehr Spaß als alleine.

Aber sprich in normaler Lautstärke miteinander, sonst wird es in der Halle zu laut.

Nutze dein Handy bewusst.

Mach **keine** Fotos oder Videos von **anderen** Personen.

Vorsicht, Sturzgefahr! Immer genug Abstand halten.

Halte immer genug Abstand zu den Personen an der Wand, egal wo du bist. Vielleicht stehst du auf der Matte vor dem **Boulder** oder du kletterst gerade selbst an der Wand: Schau, dass es immer genügend **Fallraum** gibt. **Denk daran:** Beim Bouldern könntest du auch zur Seite oder nach hinten fallen.



Erst schauen, dann klettern.

Bevor du loskletterst, schau dir den **Boulder (Route)** und das Ziel ganz genau an.

- In welche Richtung muss ich bouldern?
- Klettert da gerade jemand anderes?

Warte, bis die Person fertig ist. Dann passiert kein Zusammenstoß.



Ein **Boulder** (oder: eine **Route**) ist ein **bestimmter Weg an der Wand**, den du hochklettern kannst. Du erkennst den **Boulder** an den **Griffen und Tritten in gleicher Farbe**. Probiere verschiedene Bewegungen aus und schau bei anderen, wie sie ihn bouldern.

Sei vorsichtig, wenn du ganz hochkletterst.

Bouldere am Anfang nur bei leichten Routen ganz nach oben.

Wenn es oben eine schwere Stelle gibt, klettere lieber wieder runter. Umso tiefer du fällst, umso eher könntest du dich beim Fallen verletzen. Vor allem als Boulder-Anfängerin oder Boulder-Anfänger.

Wenn du doch zum obersten Griff (auch: **Top**) boulderst:

Klettere nicht noch weiter nach oben. Der oberste Griff ist dein Ziel.

Es gibt eine Ausnahme:

Bei manchen Boulder darfst du **austoppen**.

Wichtig ist: Toppe nur aus, wo es erlaubt ist.



Austoppen

Wenn die Route nicht an einer Wand, sondern **an einem Block** geschraubt ist, kannst du **vom letzten Griff weiter auf die Wand** drauf klettern und dich normal hinstellen. Dann kannst du die Stelle suchen, wo du an einfachen Griffen ganz leicht runterklettern kannst. Meistens gibt es einen Weg komplett mit **Downclimbern**.

Trage keinen Schmuck.

Trage keine Uhren, Ketten, Armbänder oder Ringe.

Du könntest dich damit verletzen, zum Beispiel, wenn sie an einem Griff hängenbleiben.





Aufsichtspflicht für Kinder und Jugendliche



Bouldern mit Betreuung

Kinder unter 14 Jahren dürfen nicht alleine bouldern.

Eine Begleitperson muss immer auf sie aufpassen. Es gibt verschiedene Arten der Aufsicht. Das kommt darauf an, wie gut und sicher dein Kind schon bouldern kann. Das erklären wir jetzt genauer.

! Hinweis

- 1) Je weniger Erfahrung die Kinder haben, desto genauer müssen die Aufsichtspersonen aufpassen. Die verschiedenen Arten der Aufsicht können sich auch mischen oder verändern.
- 2) Auch wenn Kinder den DAV-Boulderschein bekommen haben, müssen Eltern und Trainer*innen weiter auf sie aufpassen – bis sie 14 Jahre alt sind.

Bouldern unter Kontrolle

Die **Aufsichtsperson passt genau auf**, steht nah bei dem Kind und kann sofort helfen. Das ist wichtig, wenn Kinder noch wenig Erfahrung haben und Gefahren noch nicht erkennen können. Du kannst dem Kind auch die **nächsten Griffe und Tritte zeigen** und **helfen**, den Fuß richtig zu setzen. Um zu verhindern, dass das Kind fällt, kannst du es am Rücken oder an der Hüfte leicht stützen.



Bouldern unter Kontrolle



Helfen durch Tritte anzeigen

Bouldern mit Betreuung

Beim Bouldern steht die Betreuungsperson **nicht zu weit weg vom Kind, höchstens etwa 10 Meter** entfernt. Das Kind kann die ganze Zeit gut gesehen und gehört werden. So kann das Kind mit Worten angeleitet und gewarnt werden.

Diese Art der Aufsicht ist gut, wenn die Kinder sich schon sicher in der Halle bewegen, aber noch unter 14 Jahre alt sind.

Selbstständig Bouldern

Jugendliche **ab 14 Jahren** dürfen **alleine bouldern**, also ohne Aufsicht. Wenn Kinder **über 14 Jahre alt** sind und alleine bouldern gehen wollen, müssen die **Eltern unterschreiben**, dass sie damit einverstanden sind.

! Hinweis

Bei Unsicherheit, ob das Kind alleine in der Halle bouldern darf, frag nach.
Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Halle helfen gerne weiter.



Kinder mit ihren Eltern und dem Indoor Boulder-Check 1

Was sind die DAV-Boulderscheine?

Die DAV-Boulderscheine sind wie ein Sportabzeichen. Du bekommst sie, wenn du in unserem Kurs gezeigt hast: Du hast die wichtigen Regeln fürs Bouldern gelernt. Sie sind keine offiziellen Lizenzen und haben **keine rechtlichen Folgen**. Die Boulderscheine sind kleine Karten, die du gut mitnehmen kannst.

Bei dem Kurs erklärt die Trainerin oder der Trainer den Kindern alles Wichtige. Vielleicht macht er oder sie das ein bisschen anders als hier beschrieben. **Wichtig ist, dass die Kinder alle Regeln verstehen und sich nach der Schulung in der Halle richtig verhalten können.**

Für wen sind die Schulungen?

Der Indoor Boulder-Check 1 ist für Kinder ab ungefähr 6 Jahren zusammen mit einem Elternteil oder einer Begleitperson. Der Kurs ist auch für Menschen, die ganz neu mit dem Bouldern anfangen. Hier geht es um die allgemeinen Regeln beim Bouldern in der Halle.

Am Anfang macht ihr zusammen einen Rundgang durch die Boulderhalle. Auch die Eltern gehen mit. Die Trainerin oder der Trainer erklärt alles Wichtige und zeigt Beispiele. Danach probiert ihr selbst das Bouldern aus. Die Trainerin oder der Trainer passt gut auf und gibt Tipps.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bekommt am Ende die Teilnahmebestätigung: den DAV-Boulderschein Indoor Boulder-Check 1.

! Hinweis

Auch wenn Kinder den DAV-Boulderschein bekommen haben, müssen Eltern, Trainerinnen und Trainer weiter auf sie aufpassen – mindestens bis sie 14 Jahre alt sind. Es müssen immer genug Erwachsene als Aufsichtsperson zuständig sein, damit alle sicher sind und niemand verletzt wird.

Der Indoor Boulder-Check 2 ist für Kinder ab ungefähr 10 Jahren. Hier geht es um Tipps beim Bouldern, um dich und andere nicht zu verletzen.

Der Indoor Boulder-Check 2 dauert 2x2 Kursstunden an unterschiedlichen Tagen. Es werden einige Themen aus dem Indoor Boulder-Check 1 wiederholt und genauer erklärt. Und ihr lernt Neues dazu. Am Ende gibt es eine Prüfung.

Für die Prüfung vom Indoor Boulder-Check 2 sollen die Kinder und Jugendliche zusammen bouldern. Die Trainerin oder der Trainer passt auf und prüft die Punkte von der Checkliste. Die Kinder zeigen, dass sie alles Wichtige gelernt haben und jetzt anwenden können. Am Ende gibt es nochmal ein Gespräch. Manche Punkte werden noch einmal gezeigt.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer, der die Prüfung besteht, bekommt die Bestätigung: den DAV-Boulderschein – Indoor Boulder-Check 2.

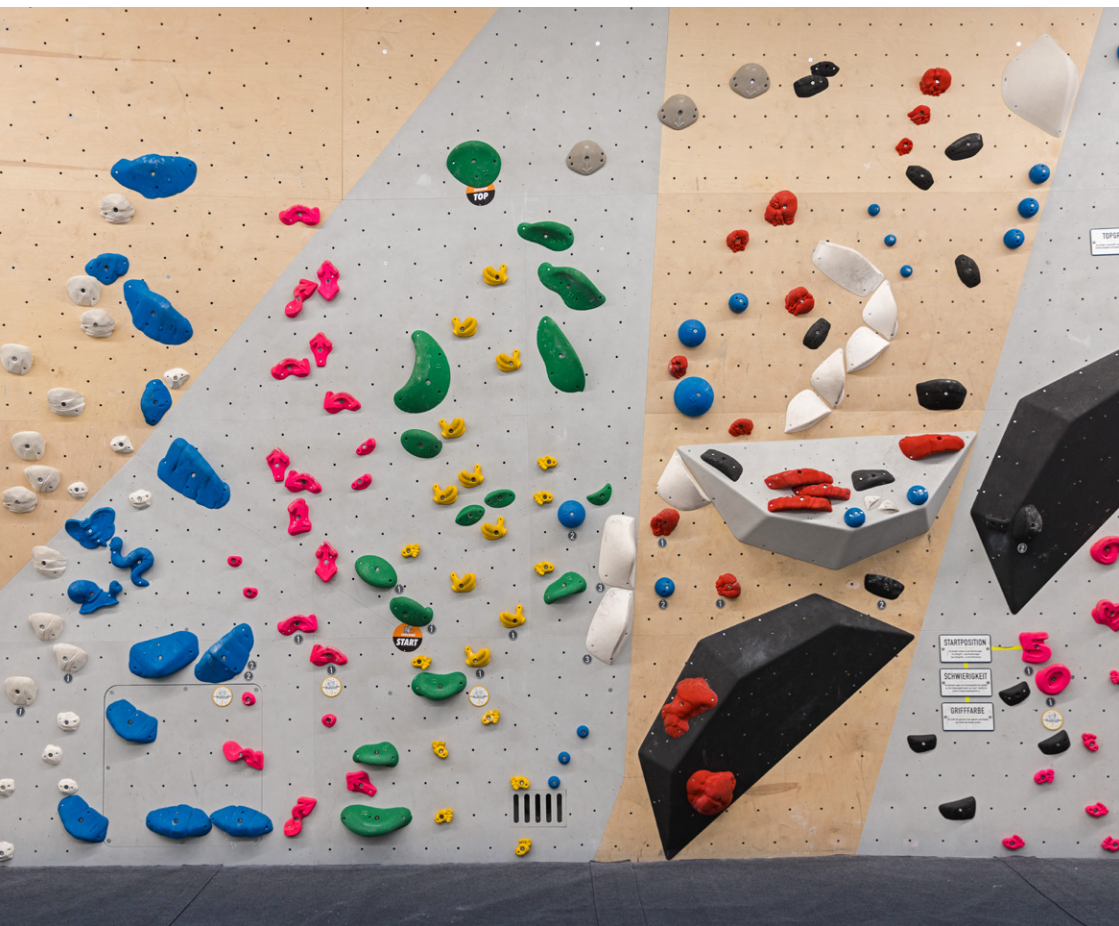


Kinder mit dem Indoor Boulder-Check 2

DAV-Boulderschein

Indoor Boulder-Check 1

Hier lernst du: Alles Wichtige fürs Bouldern in der Halle.



Boulderwand

1. So geht's – das ist die Route

Wo fängt die Route an? Suche die Startgriffe und halte sie mit beiden Händen fest.

Wo geht's lang? Benutze nur Griffe und Tritte von einer Farbe, zum Beispiel: nur gelbe Tritte und Griffe. Außerdem darfst du immer die Wand und große Holzteile (in Boulder-Sprache: **Volumen**) zum Anfassen und Drauftreten benutzen.

Wo ist das Ziel? Klettere bis zum obersten Griff von der Route. Das heißt „Top“ oder „Topgriff“. Er ist mit einem „Top“ gekennzeichnet, wie hier auf dem Foto.



Startgriff

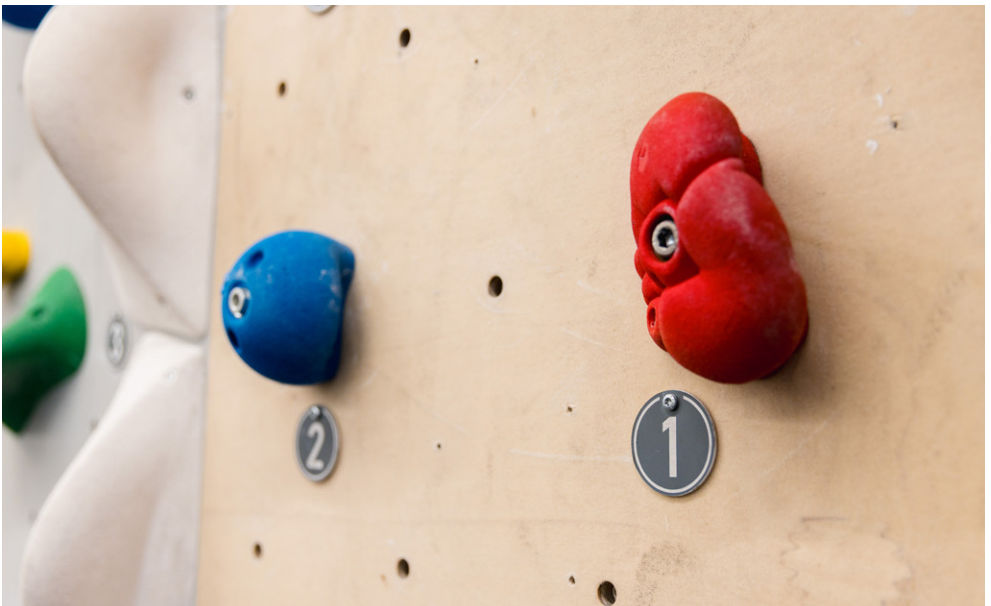


Topgriff

Wie schwer sind die Routen?

Wie leicht oder schwer ein Boulder ist, erkennst du an den Farben oder Zahlen, die am Startgriff von einer Route hängen. Es gibt verschiedene Levelsysteme.

Informiere dich in der Halle, in der du bouldern möchtest, wie die Routen mit deren Schwierigkeit dort beschrieben sind.



Markierung der Routen mit Zahlensystem



Zum Runterklettern darfst du **alle Griffe** benutzen.

2. Tipps zum Runterkommen

Die Matte ist härter, als du denkst. Runterklettern ist immer sicherer als hinunterzuspringen. Dafür kannst du alle Griffe an der Wand benutzen. Manchmal gibt es auch extra Griffe zum Runterklettern. Die heißen Downclimber. Meistens sind sie grau.



Beispiel Downclimber Griff von vorne



Downclimber Griff von oben

So kommst du richtig runter:

- ▶ Klettere so weit wie möglich runter.
- ▶ Schau, dass unter dir auf dem Boden alles frei ist.
- ▶ Versuche beim Abspringen, dass deine Beine beim Landen hüftbreit geöffnet sind.

An manchen Wänden kannst du auch „**rausklettern**“, das heißt in Boulder-Sprache Topout oder: austoppen. **Das bedeutet:** Du kannst vom letzten Griff weiter an der Wand hochklettern und dich normal hinstellen. Dann kannst du die Stelle suchen, wo du an einfachen Griffen ganz leicht runterklettern kannst. Meistens gibt es einen Weg komplett mit Downclimbern.



Kennzeichnung Kinderboulderroute



Kinderboulderroute

Gibt es besondere Routen für Kinder?

Ja, in fast allen Boulderhallen gibt es einen Bereich für Kinder mit besonderen Routen.

Hier sind die Griffe und Tritte extra nah beieinander. Und die Routen gehen nicht so hoch. Die Boulder oder der Bereich für Kinder sind meist extra gekennzeichnet.

DAV-Boulderschein

Indoor Boulder-Check 2

Hier lernst du: So boulderst du sicher und verletzt dich nicht.

Aufwärmen – Nimm dir Zeit!

Aufwärmen ist wichtig. Dann kannst du besser bouldern. Und es schützt dich vor Verletzungen. So machst du es richtig:

1. Körper aufwärmen (HerzKreislauf)

Bring deinen Kreislauf in Schwung! Dir soll warm werden.

Zum Beispiel: Seilspringen oder den „Hampelmann“ machen. Das ist die Übung, bei der du mit den Beinen auseinander und zusammen springst und gleichzeitig die Arme über den Kopf hebst und wieder senkst.

2. Muskeln aufwärmen

Erwärme die Muskeln, die du beim Bouldern brauchst.

Zum Beispiel:

- Arme kreisen
- Kniebeugen machen
- Finger und Zehen bewegen

3. Leicht anfangen

Klettere 5 bis 10 leichte Boulder. Dazu sagt man auch: „sich warm bouldern“.

Steigere nach und nach die Schwierigkeit beim Bouldern.



HerzKreislauf in Schwung bringen



Wichtige Muskeln erwärmen

Schau immer, dass du **genug Abstand zur Wand** hast.
Es könnte jemand über dir bouldern und fallen.



Hallen-Check

Schau dich in der Halle um: Gibt es Stellen, bei denen du besonders aufpassen musst?
Zum Beispiel Ecken, Durchgänge oder andere Hindernisse.

Vielleicht fällt dir noch etwas anderes auf, zum Beispiel ein lockerer Griff. Dann gib einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter Bescheid.



An gefährlichen Stellen aufpassen

Richtig runterkommen

Das Sicherste ist, wenn du die ganze Route wieder runterkletterst. Du kannst zum Runterklettern alle Griffe und Tritte an der Wand benutzen. Manchmal gibt es auch besondere Griffe. Diese sind meistens grau, haben immer die gleiche Form und heißen Downclimber.

Wenn du doch springen musst oder möchtest, dann mache es so:

- Versuche so weit wie möglich runterzuklettern.
- Bevor du springst: Schau, ob die Landefläche frei und sicher ist.
- Beim Springen: Die Beine sollen schulterbreit geöffnet sein. Du willst mit beiden Beinen auf dem Boden landen.
- Beim Landen: Beuge die Knie, so als möchtest du dich hinsetzen. Rolle dich nach hinten ab. Deine Arme sind gebeugt und nah an deinem Körper. Deine Hände ballst du zu Fäusten. Das heißt: Du ziehst die Finger zusammen.

Diese Technik heißt „**Babyboxer**“.



Richtig landen mit dem Babyboxer



Richtig abrollen mit dem Babyboxer



Sichern und helfen

Bouldern macht mehr Spaß, wenn du es zu zweit oder in einer Gruppe machst. Das ist auch sicherer. Ihr könnt euch gegenseitig unterstützen.

Sprich dich mit anderen ab, bevor du eine Route anfängst (in Boulder-Sprache sagt man: in einen Boulder einsteigen).

Besprecht miteinander:

- Was ist der Plan?
- Wo könnte es schwierig sein?
- Welche Ideen habt ihr für die Bewegungen?
- Wo könntest du runterfallen?
- Auf was musst du besonders aufpassen?



Zu zweit bouldern: Welche Aufgaben hat dein Boulder-Buddy?

Du boulderst mit einer festen Partnerin oder Partner. Dann könnt ihr füreinander da sein.
Zum Beispiel:

1. Fallraum und Landezone freihalten

Die **Landezone** ist die Matte, auf die man fällt. Sie muss frei sein – es dürfen keine Sachen oder Menschen dort sein, wo du hinfallen könntest.

Achte darauf, dass niemand in die Landezone läuft. Niemand darf dort bouldern, wo jemand anders gerade fallen könnte.

Überlege immer: In welche Richtung kann die kletternde Person fallen?

Achte besonders auf **besondere Stellen in der Halle**, zum Beispiel:

- Durchgänge
- Wände, die nah beieinander sind
- Ecken
- Hindernisse
- Steile **Überhänge** oder **Dachbereich**



Abstand zum Boulderer halten und Landezone freihalten



Gegenseitig **Tipps geben** und **versteckte Griffe und Tritte anzeigen**. 


2. Griffe und Tritte ansagen

Unterstützt euch beim Bouldern. Sag deiner Partnerin oder deinem Partner, wo gute Griffe und Tritte sind. Gib Tipps, wie man sich hier bewegen kann.

3. Motivieren

Mach anderen Mut beim Bouldern. Feuer sie an. Das hilft, schwierige Boulder zu schaffen. Und es gibt Sicherheit.

Was ist „**spotten**“ beim Bouldern?

In der Halle sollte die Person sicher auf die Matte fallen, da braucht es kein Spotten. Spotten heißt, dass du hinter oder neben der Person stehst, die gerade bouldert. Du passt auf, dass sie beim Fallen mit den Füßen zuerst auf der Matte landet. Dafür hältst du beide Hände so, dass du sie leicht in die richtige Richtung schieben kannst, wenn sie fällt. 

Wichtig ist: Du sollst nicht versuchen, die Person aufzufangen. Eine fallende Person kannst du nicht auffangen. Richtig spotten ist etwas für Profis und vor allem beim Outdoor-Bouldern am Fels wichtig.

Tipps zum besseren Bouldern

1. Boulder genau anschauen

Bevor du startest, schau dir den Boulder genau an.

- ▶ Welche Griffe darf ich benutzen?
- ▶ Wo darf ich hintreten?
- ▶ Wo/Was ist das Ziel?
- ▶ Gibt es versteckte Griffe?
- ▶ Gibt es Volumen, die ich mitbenutzen darf?

Vielleicht hast du schon eine Idee, wie du die Route klettern kannst.

Wenn nicht: Schau zuerst anderen beim Klettern zu.

Für **jede Route** gibt es **verschiedene Möglichkeiten**, wie du sie schaffen kannst.

Jede Person bouldert ein bisschen anders und benutzt andere Bewegungen für eine Route.



Gemeinsam bouldern und Tipps erhalten

2. Die richtige Taktik

Mit einer **guten Taktik** kannst du auch schwere Boulder schaffen.

Taktik heißt: **Du machst dir einen Plan**. Du überlegst dir gut, was du machen wirst.

Zum Beispiel:

- ▶ In welcher Reihenfolge greife und trete ich?
- ▶ Wo ist es schwer? Wo ist es leicht?
- ▶ Wo muss ich ruhig klettern? Wo muss ich schnell sein?
- ▶ Wo kann ich kurz Pause machen und vielleicht die Arme ausschütteln?
- ▶ Brauche ich an einer Stelle Hilfe? Zum Beispiel, dass mir jemand sagt, wo der nächste Griff oder Tritt ist?

3. Üben, üben, üben

Wenn du den Boulder beim ersten Mal nicht schaffst, übe weiter. Vielleicht boulderst du mit anderen Griffen an die schwierige Stelle und übst erstmal nur die einzelnen Bewegungen oder schwierige Stellen. Probiere **verschiedene Bewegungen** aus. Probiere auch die **Ideen von anderen** aus. Zusammen macht das Bouldern mehr Spaß! Unterstütze auch andere! Was heute nicht funktioniert, klappt vielleicht beim nächsten Mal.

4. Tipps für eine gute Boulder-Technik

Versuche dich auf deine Füße zu konzentrieren. Wenn du gut stehst, brauchst du weniger Kraft in den Armen. Am besten trittst du mit deinen Fußspitzen. Dann kannst du dich gut auf dem Tritt bewegen. Versuche immer, deine Arme möglichst lang zu strecken. Dann sparst du Kraft in den Armen.

Wenn du siehst, dass der nächste Griff weit entfernt ist: Versuche mit den Füßen möglichst hoch zu steigen und Schwung zu holen. Dann bist du ganz leicht beim nächsten Griff.



Halte deine **Arme** möglichst **lang gestreckt**.



Versuche mit den **Fußspitzen** zu treten.

Checkliste für die Prüfung

Was ist während der Prüfung zu beachten?

- Wir möchten, dass du die Prüfung ernst nimmst. Aber bitte stress dich nicht. Du kannst immer mit deiner Kursleiterin oder deinem Kursleiter sprechen, wenn du unsicher bist oder dich unwohl fühlst.
- Die Kursleiterin oder der Kursleiter beobachtet alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Er oder sie füllt die Checkliste aus, mit allen Daten und Infos.
- Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer, muss alle Punkte richtig machen, um die Prüfung zu bestehen.

Los geht's, du schaffst das!



Prüfung

	korrekt ausgeführt	nicht korrekt ausgeführt
<p>Vor dem Bouldern wird mit dem Boulder-Buddy alles Wichtige besprochen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wo wird gebouldert? ▶ Welche Besonderheiten gibt es in der Route? ▶ Wo gibt es schwierige oder gefährliche Stellen? ▶ Wie kommt man wieder runter? 	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Landezone und der Fallraum sind vor dem Start in die Route frei von Sachen und Personen.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Landezone und Fallraum bleiben während des Kletterns frei.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es wird Rücksicht auf andere genommen (z. B. das Achten auf Lautstärke, ein sinnvoller Einsatz von Chalk und das Tragen der richtigen Schuhe).	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kein Rennen durch andere Landezonen. Generell kein Rennen in der Halle.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
So weit wie möglich herunterklettern, bevor abgesprungen wird.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zum Abklettern werden alle Griffe und Downclimber genutzt.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vor dem Abspringen wird überprüft, dass die Landezone frei ist. Der Boulderer oder die Boulderin landet mit beiden Füßen, beugt die Knie und rollt sich sicher ab („Babyboxer“).	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es wird nur zu den Topgriffen geklettert, aber nicht weiter. Es sei denn, der Topout ist erlaubt.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Boulderlexikon

Hier erklären wir dir alle wichtigen Fachwörter rund ums Bouldern.

Wir haben sie in verschiedene Kategorien aufgeteilt.

Hinweis: Beim Bouldern werden oft die englischen Begriffe verwendet. Wir möchten euch beides vorstellen: die englischen Begriffe und die Wörter auf Deutsch.

Beim Bouldern:

Affenfaktor (Ape-Index)	Das Verhältnis von Armspannweite zu Körpergröße.
Bouldern	(eingedeutschte Form vom englischen Begriff bouldering) Ist das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe.
Boulder (oder Route)	Ein Boulder (oder: eine Route) ist ein bestimmter Weg an der Wand, den du hochklettern kannst. Du erkennst den Boulder, weil alle Griffe und Tritte in der gleichen Farbe sind.
Beta	Die Beta ist eine persönliche Lösung für einen Boulder oder eine Boulderstelle. Es gibt viele Wege eine Route zu bouldern. Jede Person bouldert anders und hat andere Bewegungen.
Boulder auschecken	Du probierst eine schwere Route erst einmal aus, um die richtige Beta zu finden. Du gehst nicht davon aus, die Route direkt durchzusteigen.
Bürste	Eine kleine Bürste, um stark verschmutzte Griffe sauber zu machen. Saubere Griffe kannst du besser halten.
Chalk (oder Magnesia oder Kreide)	Kreideartiges Pulver, um die Hände einzureiben. Es sieht aus wie Kreide. Es hilft, dass die Hände trocken bleiben und nicht rutschig werden. So kannst du die Griffe besser halten und rutscht nicht ab.
Chalkbag	Ist ein kleiner Beutel, in dem das Chalk aufbewahrt wird.
Crux	Die Crux ist die schwierigste Stelle in einem Boulder und wird auch Schlüsselstelle genannt.
Durchsteigen	Du bist die Route vom Start-Griff bis zum Top-Griff gebouldert, ohne runterzufallen.
Flash	Du bist die Route bei deinem ersten Versuch durchgestiegen. Du hast vorher andere Boulderinnen oder Boulderer in der Route gesehen oder Infos zu ihrer Beta bekommen.
Fallraum	Der ganze Raum an der Wand, in der Luft und auf der Matte, wo du fallen oder landen kannst.
Landezone	Der Bereich auf dem Boden oder der Matte, wo du aufkommen kannst.
Spotten	Ist eine Sicherungstechnik, die viel Übung und Erfahrung benötigt. Eine zweite Person sorgt dafür, dass die stürzende Person auf den Füßen und nicht auf dem Kopf landet.

Die verschiedenen Wände:

Block (bloc oder Boulderblock)	Eine freistehende Kletterwand.
Dach	Ein Teil von der Boulderwand hängt wie ein Dach über dir. Beim Bouldern bist du dabei mit dem Körper unter der Wand, also fast über Kopf.
Platte (oder Slab)	Eine Wand ist flach geneigt. Bei den Routen auf einer Platte brauchst du meistens eine gute Fußtechnik.
Senkrechte Wand (oder vertical)	Eine gerade Wand. Sie ist nicht nach vorne oder hinten gebeugt. Man braucht nicht so viel Kraft in den Armen, wie zum Beispiel beim Überhang. Für Anfängerinnen und Anfänger sind Boulder an dieser Wand meistens am leichtesten.
Überhang	Die Wand ist steil nach vorne gebeugt. Du brauchst viel Kraft in den Armen und Händen, um dich gut zu halten. Und eine gute Technik, zum Beispiel Eindrehen .
Verschneidung	Die Wand ist wie eine Ecke. Hier kannst du mit der Technik Spreizen und Stützen Kraft sparen.



Kind bouldert an der senkrechten Wand



Bouldern an Kindergriffen

Die verschiedenen Griffe:

Crimp (oder Leiste)	Ist ein kleiner, schmaler Griff. Du hältst den Griff mit deinen Fingerkuppen.
Downclimber	Ist ein besonderer Griff. Er hilft dir beim Runterkommen (oder: abklettern). Er gehört nicht zu einer Boulderroute. Er ist meistens grau mit einem Pfeil nach unten. Du kannst ihn gut halten. Er ist groß und in Form von einem Henkel.
Fingerloch (oder englisch: Fingerpocket)	Ist ein kleiner Griff, der aussieht wie ein Loch. Wahrscheinlich kannst du ihn mit 1 oder 2 deiner Finger halten.
Henkel	Ein großer Griff, den du gut halten kannst. Du steckst deine Hand von oben hinein. Henkel gibt es vor allem in leichten Routen.
Pinch (oder Zange)	Hier benutzt du deinen Daumen auf der einen Seite vom Griff und deine anderen Finger auf der anderen Seite vom Griff – wie eine Zange.
Sloper (oder Aufleger)	Ist ein sehr runder Griff. Du kannst ihn nicht fest greifen, sondern musst deine ganze Handfläche benutzen.
Volumen	Ist ein Holzelement an der Wand. Manchmal sind Griffe an den Volumen drangeschraubt.

Verschiedene Kletter-Techniken:

Austoppen

Wenn die Route nicht an einer Wand, sondern an einem Block geschraubt ist, kannst du vom letzten Griff weiter auf die Wand drauf klettern und dich normal hinstellen.

Dann kannst du die Stelle suchen, wo du an einfachen Griffen ganz leicht runterklettern kannst. Meistens gibt es einen Weg komplett mit Downclimbern.

Dyno

Ist eine besondere Bewegung beim Bouldern und Klettern. Du brauchst sie, wenn der nächste Griff zu weit weg ist und du ihn nicht erreichen kannst. Du nimmst Schwung, lässt kurz alle Griffe los und fängst dich dann wieder bei den neuen Griffen. Manchmal musst du dabei auch einen kleinen Sprung machen.

Eindrehen

Ist eine besondere Bewegung beim Bouldern und Klettern. Du drehst dich mit einer Körperseite an die Wand. Das hat mehrere Vorteile:

- Du kannst weiter nach oben oder zur Seite greifen
- Du bekommst mehr Kraft aus deinen Füßen
- Du brauchst weniger Kraft aus deinen Armen und Schultern

Hook oder Foothook

Du benutzt den hinteren Teil von deinem Fuß, die Ferse, um dich an einem Tritt, Griff oder der Kletterwand festzuhalten. So kannst du die Hände entlasten.

Mantle

Deine Hände und Füße sind fast nebeneinander. Um weiter hochzukommen, musst du dich mit deinen Händen abstützen und nach oben drücken. Diese Bewegung brauchst du oft bei Topouts.

Stützen und Spreizen

Wird beim Verschneidungsklettern angewendet. Das heißt: Deine Beine stehen breit auseinander, auf jeder Wandseite ein Bein und mit den Händen drückst du dich an den Griffen nach oben.



Boulder-Buddies

Impressum

Herausgeber: Deutscher Alpenverein e. V., Anni-Albers-Straße 7, 80807 München, Tel. 089/140 03-0, E-Mail: info@alpenverein.de, www.alpenverein.de | **Für den Inhalt verantwortlich:** DAV-Resort Sportentwicklung. **Texte in vereinfachter Sprache:** textsicher, www.textsicher.de | **Fotos:** DAV/Leon Buchholz | **Gestaltung:** ZP Medienwerk, www.zpmedienwerk.de | **Druck:** Gotteswinter und Fibo Druck- und Verlags GmbH, München | **Auflage:** 75.000 Exemplare, Oktober 2025.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.



Bouldern mit Spaß und Sicherheit!

Dein Sport, deine Beta, deine Entscheidungen.
Bleib fair und nimm Rücksicht auf andere.



sicher-klettern.de

