

## Merkblatt

# Bouldern mit Gruppen und Schulklassen

### 1. Anreise und Zugang

#### VBL Linie 14

Ab Bahnhof Luzern: VBL-Bus Nr. 14 (Richtung Horw Zentrum) bis zur Haltestelle Nidfelf. Der Bus verkehrt den ganzen Tag (MO - SA) im 15-Minuten-Takt.

#### SBB S4

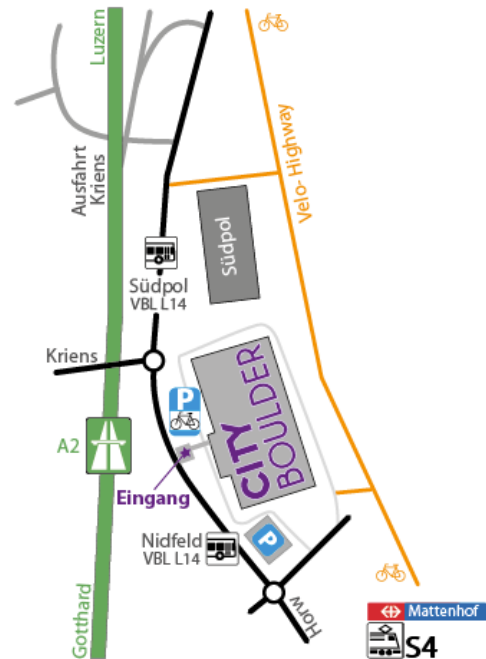
mit der S4 bis Mattenhof, Kriens - zu Fuss dem Freigleis entlang - nach dem SchneiderUmweltservice den Kiesweg - zur Strasse und ums Parkhaus hoch zum Eingang via Passerelle

#### Autobahn A2

Ausfahrt Kriens - Richtung Allmend - Nidfelf (Parkplätze im Parkhaus beim Kreisel vorhanden)

#### Mit dem Fahrrad

Das CITY BOULDER ist vom Stadtzentrum her per Fahrrad in 10 Minuten erreichbar. Parkplätze für Fahrräder bei der Passerelle



### 2. Reservation im CITY BOULDER

Telefonische Anfrage für provisorische Reservation:  
Während den Öffnungszeiten -> Tel. 041 310 54 90

Reservierungen, Anfragen und Bestätigungen

- via Anmeldeformular unter [www.cityboulder.ch](http://www.cityboulder.ch) -> unsere Kurse -> Schulen
- per Mail an [info@cityboulder.ch](mailto:info@cityboulder.ch) für Klassen, die bereits im CITY BOULDER waren

### 3. Rundgang Boulderhalle

- Stockholm Wall (links vom Eingang): Die Wand ist eine Kopie der Weltcupwand in Stockholm. Höhe 4.30 Meter, ohne Ausstieg.
- Kids Wall (orange): Dies Wand ist ideal für Kinder, Anfänger und Kurse. Höhe zwischen 3.5 und 4 Meter, mit Ausstieg. Abstieg über die Leiter.
- Big Kids Wall (violett): Höhe zwischen 3.2 und 4 Meter, bis in den Ecken mit Ausstieg. Die Platte rechts ist ohne Ausstieg. Rechts Platten Kletterei, linke Hälfte nahezu senkrecht. Abstieg bei Routen ohne Top über die Leiter.

- Block (blau): Hat vier verschiedene Charakter: flach, senkrecht, Bogen/Dach und Überhang. Höhe zwischen 3.2 und 4 Meter, alles mit Ausstieg (ausser Routen mit Top). Abstieg über einfache Route bei der Säule mit Seil.
- Kraftraum: Mit Ausnahme von Dehnen und Klimmzüge ist der Gebrauch des Kraftraumes im Anfangsstadium nicht zu empfehlen.
- Halle 2: Dieser Bereich ist für Kinder unter 16 Jahren, Schulklassen und Gruppen gesperrt. Dies aus dem Grund, damit es keine Interessenkonflikte zwischen Kunden und Gruppen gibt.

#### 4. Sicherheits- und Hallenregeln

Die 5 Regeln des Schweizer-Alpen-Club SAC und der IG Kletteranlagen zu „Sicher Bouldern Indoor“ sind zwingend einzuhalten:

# Sicher Bouldern Indoor

## Die 5 Regeln des SAC und des VSBK



### 1 Aufwärmen

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



### 2 Sturzraum freihalten

- Nicht unter Bouldernenden 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 nutzen
- 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

Zur Verletzungsprävention wird von der Leitungsperson geführtes und strukturiertes Aufwärmen in der Gruppe klar empfohlen.

Bei ungeübten Personen übernimmt die spottende Person die Rolle eines Schutzengels, welcher den Sturzraum der kletternden Person überwacht und freihält.

Individuelle Fähigkeiten, Grenzen und Bedürfnisse der Teilnehmenden sollen von der Leitung wie der Gruppe berücksichtigt und akzeptiert werden.

Zusätzlich gelten die folgenden Hallenregeln:

- ➔ Barfuss gehen ist im CITY BOULDER aus hygienischen Gründen in der ganzen Halle nicht erlaubt.
- ➔ Das Herumrennen und Schreien ist aus Rücksicht zu den anderen Gästen zu unterlassen.
- ➔ Die Fallzone (Matte) muss immer freigehalten werden.
- ➔ Das Absteigen von der Wand ist nur über die vorhandenen Leitern und Abstiegsboulder erlaubt. Kein Herunterspringen vom Wanddeckel.
- ➔ Das Aussteigen ist nur an den dafür vorgesehenen Wandteilen erlaubt.
- ➔ Das Konsumieren von Esswaren und Getränken ist nur abseits der Matten und Wände erlaubt.

## 5. Bouldern

**Bouldern** (engl. Boulder = ‚Felsblock‘) meint das seilfreie Klettern an Felsblöcken, Felswänden oder künstlichen Kletterwänden in Absprunghöhe.

- Die Trenddisziplin des Klettersports
- Bereits in den 1890er Jahren in Fontainebleau dokumentiert
- Modernes Bouldern ist erst in den 1970er Jahren durch John Gill in den USA erfunden worden, der die Ähnlichkeit von Klettern und Turnen betonte
- Als Folge davon hat Gill auch Magnesia und Matten (Crashpads) eingeführt

## 6. Start

Aufgrund der geringen Höhe wird oft so tief wie möglich gestartet. Es wird zwischen Sitz- und Stehstart unterschieden.

**Stehstart:** Die Hände befinden sich an den Startgriffen und ein Fuss steht auf einem Tritt. Der zweite Fuss verlässt als letztes Körperteil den Boden. Es darf nicht abgesprungen werden.

**Sitzstart:** Die Hände befinden sich an den Startgriffen, die Füße auf den Startritten. Das Gesäss verlässt als letzter Körperteil den Boden.

- Die farbigen Zetteln markieren, welche Griffe für den korrekten Start mit den Händen berührt werden müssen.
- Höher liegende Griffe erst nach dem Start berühren!
- Das Strichmännchen bei der Bewertung signalisiert, ob der Boulder stehend oder sitzend startet.



## 7. Top / Schluss

- Je nach Wandhöhe und Markierung gelten eigene Regeln, wann ein Boulder als durchgestiegen gilt. Bei geringer Höhe wird Ausgestiegen. Bei grosser Höhe muss in der Regel ein definierter Schlussgriff (Top) mit beiden Händen solide gehalten werden. Top-Griffe sind mit einem weissen Zettel markiert.

## 8. Schwierigkeit und Schwierigkeitsgrade

- die Schwierigkeit eines Boulders wird im Wesentlichen von drei Faktoren bestimmt:
  - Neigung und Profil der Wand
  - Grösse, Beschaffenheit (Griffart) und Abstände der Griffe und Tritte
  - Komplexität der erforderlichen Bewegung

Da individuelle Voraussetzungen wie Körpergrösse, Beweglichkeit, Kraft, Bewegungskreativität massgeblich am Erfolg des Durchstiegs beteiligt sind, wird die Schwierigkeit einer Route oft sehr subjektiv beurteilt. Um die Leistungen dennoch vergleichbar zu machen, sind überall auf der Welt Schwierigkeitsskalen entwickelt worden. In Europa ist die Bewertungsskala Fontainebleau (FB) verbreitet. Aufgrund der häufig sehr unterschiedlichen persönlichen Bewertungen, wird in der Halle auf die genaue Gradbestimmung verzichtet und stattdessen eine Farbe oder die Bezeichnung B1-B6 als ungefähre Schwierigkeitsangabe gewählt.

## 9. Aufwärmen

### Wichtig fürs Bouldern:

- Schultern, Arme, Hände
- Beine, Fussgelenke (Abspringen)

- Kreislauf aktivieren  
Hüpfen auf der Matte
- Muskelgruppen aktivieren  
Arme kreisen, Hände kreisen, Füsse kreisen, auf Zehenspitze stehen, auf einem Bein balancieren
- Spezifische Muskulatur aktivieren  
Passives hängen an Griffen
- leichtes Einbouldern  
B1 / Kids-Routen klettern, Quergang bouldern

## 10. Falltechniken

### Die Falltechniken dienen dazu,

- einen Aufprall mit dem Kopf zu vermeiden,
- eine übermässige Belastung von Beinen, Armen und Rücken zu vermeiden,
- einen Aufprall an Griffen und Wandteilen zu vermeiden.

### 10.1. Abspringen

- Um nicht gegen Wandteile oder Griffe zu prallen, sollte sich die kletternde Person beim Abspringen ganz leicht von der Wand wegdrücken.
- Wenn die Sturzzeit ausreicht, sollte eine aufrechte Haltung eingenommen werden. Bei sehr geringer Sturzhöhe ist eine Landung aufs Gesäss vorzuziehen.

### 10.2. Auf den Füssen landen

- Generell geht es darum, die Aufprallenergie mit der Muskulatur aufzunehmen, um die Gelenke zu schonen. Genügend Körperspannung bei der Landung kann oft Verletzungen verhindern.

- ✓ möglichst gleichmässig und schulterbreit auf beiden Beinen landen
  - ✓ beim Aufkommen in den Knien abfedern und Körperspannung aufbauen
  - ✓ Arme angewinkelt vor dem Körper
- Ungeübte sollten nicht aus zu grosser Höhe abspringen. Die Absprunghöhe ist stufenweise und sehr vorsichtig zu steigern.

### 10.3. Rückwärts abrollen (Babyboxer)

- Um die Gelenke zu schonen, eignet sich insbesondere bei sehr niedriger Fallhöhe oder grosser Fallhöhe (ca. 2m) nach der Landung auf den Füssen das Abrollen über Po und Rücken.
  - Kinn in Richtung Brust ziehen, Blick zum Bauchnabel
  - Arme nah am Körper beugen und Hände zu Fäusten ballen
  - Beine anziehen

Die Babyboxerhaltung muss zuerst isoliert am Boden geübt werden. Erst nach erfolgreichem Abrollen mit dem Babyboxer aus der Hocke kann dieser Falltechnik in Bodennähe von der Wand aus geübt werden.

## 11. Bouldern mit Absprunghübungen

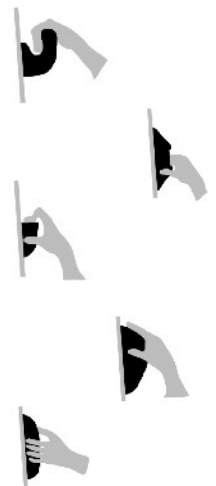
- 11.1. Auf der Matte das Abrollen üben. Dabei werden die wichtigsten Muskeln zum Stürzen aufgewärmt.
- 11.2. Zweier Gruppen:
- Einfache Boulder klettern. Auf klatschen des Partners kontrolliertes Abspringen
  - Definiere eine Position in der Wand, anschliessend kontrolliertes Abspringen
  - Höhe langsam steigern, nicht übertreiben, maximale Absprunghöhe vorgeben

## 12. Griffarten

**Es werden folgende Griffarten unterschieden:**

- |                         |             |          |
|-------------------------|-------------|----------|
| 1) Henkel               | 3) Leisten  | 5) Zange |
| 2) 1-/2-/3-Finger- Loch | 4) Aufleger |          |

- 1) Henkel: positive Griffe, die mit der ganzen Hand gehalten werden können.
- 2) 1-/2-/3-Finger- Loch: positiver bis negativer Griff, der passiv von einem bis drei Finger gehalten wird. Bei seitlicher Bewegung besteht ein beträchtliches Verletzungsrisiko für die Fingergelenke.
- 3) Leiste: positiver bis negativer Griff, der nur Platz für das erste Fingerglied bieten. Diese Art von Griffe weisen ein relativ grosses Verletzungsrisiko auf (Ringband).
- 4) Aufleger: negativer Griff, der nur mittels Anpressdruck (Reibung) mit der ganzen Hand gehalten werden kann.
- 5) Zange: positiver bis negativer Griff, der zwischen Finger und Daumen eingeklemmt wird. Diese Art von Griffen erfordert eine hohe Fingerkraft.



Hinweis:

Alle diese Griffe (ausser Zange) können als Ober-, Seiten- und Untergriff auftreten. Ein Griff wird ideal belastet, wenn sich der Körperschwerpunkt in der Belastungsrichtung befindet. Bei einem Obergriff also direkt unter dem Griff, bei einem Seitengriff seitlich davon und bei einem Untergriff über dem Griff.

**13. Parcours Bouldern**

In Fontainebleau wurde im Jahr 1947 der Boulderparcours erfunden. Es handelt sich dabei um eine Aneinanderreihung einzelner Boulderprobleme mit ähnlichem Schwierigkeitsgrad. Der Parcours ist durchnummeriert, farblich gekennzeichnet und wird hintereinander durchgeklettert.

Verschiedene Parcours sind mit unterschiedlichen Farben markiert. Im CITY BOULDER von gelb (B1) über orange, blau, rot, grün und violett (B6). Die verschiedenen Schwierigkeitsgrade bieten allen eine spannende Herausforderung.

**14. Übung zum Parcours Bouldern**

- Alleine oder in Gruppen versucht man einen ganzen Parcours durch zu bouldern. Abwechslungsweise wird der Boulder versucht. Gegenseitige Hilfe und Unterstützung durch Griffe und Tritte anzeigen. Bewegungskreativität ausbauen.
- Alleine oder in Gruppen versucht man einen ganzen Parcours, wobei jeder Person nur einen Versuch pro Boulder hat.

**15. Gestaltung der Sportlektion im CITY BOULDER**

Damit die Schülerinnen und Schüler beim Bouldern eine Aufgabe haben und sich nicht zu schnell verausgaben, empfehlen wir den Unterricht im CITY BOULDER zu planen.

Dafür hat die SVSS eine Homepage erstellt, auf der sich verschiedene Übungen, inkl. Video befinden. <https://climbingiscool.ch/>

**16. Übung für Schulklassen und Gruppen**

- Zick-Zack Klettern	- Zeig mir den nächste Griff	- Reichweite testen
- Präzises Treten	- Durchschlupf	- Handicap
- Drehung	- Boulder definieren	- Dynamo
- Jump	- Hangeln	- usw.

**17. Betreuung durch Instruktor:in vom CITY BOULDER**

**Betreuung:**

Betreuung für eine Doppellektion (1,5 Stunden): 145.00 CHF



# SO FUNKTIONIERT'S

<h3>Bewertungsskala</h3> <h4>Parcour</h4>	<h3>Startpositionen</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>STEHSTART</b> Der Boulder wird aus dem Stehen gestartet. Der Fuss verlässt als letztes die Matte und berührt die Wand oder einen Tritt. Nicht von der Matte abstossen!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>SITZSTART</b> Der Boulder wird aus dem Sitzen gestartet. Das Gesäss verlässt als letztes die Matte.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>VOLUMENSTART</b> Es darf mit dem Volumen gestartet werden. Je nach Situation sitzend oder stehend.</p> </div> </div>	
	<h3>Startgriffe</h3> <p>Die Startgriffe sind pro Hand mit einem Schild gekennzeichnet. Sind beide Schilder an demselben Griff, so wird an diesem mit beiden Händen gestartet.</p>	<h3>Holzvolumen</h3> <p>Die Holzvolumen mit Befestigungsmöglichkeiten für die Klettergriffe gehören zur Wand und können immer mitbenützt werden.</p>

# HALLENÜBERSICHT

