

Levelbeschreibungen Bouldern

Deutsch/Englisch



Level 1

Du hast Lust, Bouldern auszuprobieren, oder warst schon mal in einer Boulderhalle und möchtest etwas mehr über die Trendsportart lernen? Dann ist der Level 1 Kurs genau richtig. Ziel ist es, die ersten Schritte in der Vertikalen zu machen und Basistechniken wie beispielsweise Eindrehen und Fußtechnik zu üben.

Do you want to try bouldering or have already been to a bouldering hall and want to learn more about this trendy sport? Then the Level 1 course is just right for you. The goal is to take the first steps in the vertical and to practice basic techniques such as turning in and foot technique.

Level 2

Dieser Kurs ist für Interessierte, die bereits etwas Vorerfahrung haben. Wer schon häufiger bouldern war, aber das Gefühl hat, trotz Kenntnisse einiger Grundtechniken häufiger an persönliche Grenzen zu stoßen, ist in diesem Kurs super aufgehoben. Hier werden Techniken vertieft und erweitert. So kann zum Beispiel aus dem Eindrehen das "Deadpointen" weiterentwickelt werden. Auch die genannten Techniken noch nicht bekannt sind, du dich aber bereits relativ sicher an der Wand bewegst, ist dieser Kurs das richtige Level.

This course is for those who are interested and already have some previous experience. Who has been bouldering more often, but has the feeling that despite knowledge of some basic techniques more often come up against personal limits, is super in this course. Here techniques are deepened and expanded. For example, the "Deadpointen" can be further developed from the turning in. Even if the techniques mentioned are not yet known, but you are already relatively confident on the wall, this course is at the right level.

Level 3

Dieser Kurs ist für Sportler*innen gedacht, die regelmäßig bouldern. Level 3 vermittelt grundlegende Techniken wie Eindrehen, Griff- und Trittbelastung oder leichtes dynamischen Bewegungen, um auf dieser Basis das Verständnis für die Anforderungen und Lösungsmöglichkeiten schwieriger und komplexer Boulder zu erweitern.

This course is intended for athletes who regularly boulder. Level 3 teaches basic techniques such as turning in, grip and step loading or light dynamic movement, in order to expand the understanding of the requirements and solution possibilities of difficult and complex bouldering on this basis.

Level 4

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die bereits in den oberen Schwierigkeitsgraden angekommen sind und Boulder immer häufiger mit Hilfe von Erfahrung und technischem Verständnis lösen können. Ziel des Kurses ist die Erstellung individueller Trainingspläne zur Lösung spezifischer schwerer Boulderprobleme und für das eigene Kraft- und Ausgleichstraining.

This course is suitable for participants who have already reached the upper difficulty levels and are able to solve boulder problems more and more frequently with the help of experience and technical understanding. The goal of the course is to create individual training plans for solving specific difficult bouldering problems and for one's own strength and compensation training.