

STUNTWERK STARTER-GUIDE

DEIN EINSTIEG IN DIE WELT DES BOULDERNS

BEREIT, DIE WÄNDE HOCHZUGEHEN?

Willkommen in der Stuntwerk-Community! Wir freuen uns riesig, dass du die ersten Schritte wagen willst, einen neuen Sport auszuprobieren. Ich bin Basti, Mitgründer des Stuntwerks und selber seit mittlerweile knapp 20 Jahren mit Herz und Seele im Bouldern und Parkour unterwegs. Mit diesem Guide möchte ich dich Schritt für Schritt darauf vorbereiten, in die Welt des Boulderns einzutauchen und dich optimal auf deine erste Session vorzubereiten.

Bouldern kann auf den ersten Blick herausfordernd wirken, erst recht wenn man jeden Tag mit spektakulären Clips auf Social Media überschüttet wird. Als wir 2025 unser Stuntwerk eröffnet haben, war eine Sache von Anfang an klar: Unsere Halle soll ein Ort werden, an dem Menschen sich am Beginn ihres Boulder-Wegs nicht überfordert fühlen, sondern eine neue Leidenschaft für Bewegung finden können, die sie im besten Fall viele Jahre begleiten wird.

Wenn du dich traust, das erste Mal an die Wand zu gehen, wirst du mehr finden, als nur einen Weg, fit zu werden. Du lernst deinem Körper zu vertrauen, selbstbewusst mit Herausforderungen umzugehen und du merkst, wie es sich anfühlt, Sport in einer Community zu betreiben, in der es um gegenseitigen Support und Spaß statt um Konkurrenzdenken geht.

Ich hoffe du freust dich drauf! Denn wir sind bereit, dir die Welt der bunten Griffe zu zeigen. Und damit du bestmöglich durchstarten kannst, haben wir dir auf den folgenden Seiten alles kompakt zusammengefasst, was dir bei deiner ersten Boulder-Session weiterhilft. Im Stuntwerk bekommst du zusätzlich zu diesem Guide ein Einstiegs-Coaching. Hier trainierst du zusammen mit anderen auf deinem Level und lernst vieles aus diesem Guide in der Praxis. Dieser Guide soll dir vorab Sicherheit geben, offene Fragen klären und dir helfen, dich vom ersten Moment an wohlfühlen.

Wir sehen uns an der Wand!

Basti & die Stuntwerk-Crew



GET STARTED!

- 01 **Was ist Bouldern?**
- 02 **Warum Bouldern?**
- 03 **Was brauchst du zum Bouldern?**
- 04 **Sicherheit beim Bouldern**
- 05 **Ankommen im Stuntwerk**
- 06 **Deine erste Session**
- 07 **Pro-Tipps für deine ersten Routen**
- 08 **Boulder-Etikette**
- 09 **Wie geht's weiter?**
- 10 **Boulder-ABC**

01

WAS IST BOULDERN?

Was ist Bouldern überhaupt und was unterscheidet es vom Klettern?

Einfach gesagt: Bouldern ist Klettern in Absprunghöhe – das heißt ohne Seil und ohne Sicherungsgurt.

Damit du auch ohne Sicherung sicher unterwegs bist, sind die Wände maximal 4,5 Meter hoch und durch dicke, weiche Matten gesichert, auf denen du sicher landen kannst. Im Stuntwerk gibt es auch Wände für Anfänger, die nur maximal 3 Meter hoch sind.

Eine „Boulder-Route“ (meist einfach „ein Boulder“ genannt) besteht aus einer bestimmten Abfolge von Griffen, die du von unten nach oben kletterst. Jeder Boulder ist wie ein kleines Rätsel:

- **Wie komme ich von Start zu Ziel?**
- **Wo setze ich Hände und Füße hin?**
- **Wie verlagere ich mein Gewicht richtig?**
- **Welche Bewegung fühlt sich am besten an?**

Genau dieses Rätseln macht Bouldern so spannend. Denn es ist absolut nicht so, dass die körperliche Stärke entscheidet, ob du einen Boulder schaffst oder nicht. Viele Boulder erfordern statt purer Kraft vielmehr Balance, Koordination und vor allem Kopfarbeit, um ans Ziel zu gelangen.

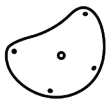


02

WARUM BOULDERN?

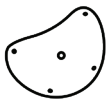
Wenn du das hier liest und dich für deine erste Session angemeldet hast, hast du vermutlich schon eine eigene Motivation, mit dem Bouldern anzufangen.

Aber ich gebe dir gerne noch ein paar weitere Gründe, warum die Boulder-Community seit Jahren weiter und weiter wächst und viele dem Sport lange treu bleiben:



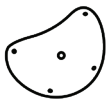
Bouldern hat keine Einstiegshürde

Du kannst sofort anfangen – Bouldern ist nicht kompliziert und die einfachsten Routen erfordern kein hohes Fitnesslevel und keine sportlichen Vorkenntnisse.



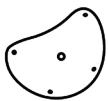
Bouldern ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining

Du trainierst Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance – oft ohne es bewusst zu merken. Und vor allem trainierst du funktional und abwechslungsreich.



Bouldern ist Kopf- und Körpersport zugleich

Jede Boulder-Route ist ein kleines Bewegungsproblem. Neben deinem Körper trainierst du deine Fähigkeit zu Visualisieren, zu Kombinieren und verschiedene Lösungswege zu entwickeln.



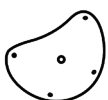
Bouldern liegt in unserer Natur

Viele von uns haben es als Kinder geliebt, auf Bäume zu klettern, über Mauern zu balancieren oder auf dem Spielplatz zu hangeln. Aber je älter wir werden, desto weniger bewegen wir uns auf diese Weise im Alltag. Beim Bouldern kannst du genau diese Bewegungen wiederentdecken – und das macht ziemlich viel Spaß!



Die Boulder-Community ist sozial und motivierend

im Stuntwerk hilft man sich, feuert sich an, kommt ins Gespräch. Beim Training steht das gemeinsame Rätseln und Spaß haben im Vordergrund. Für Viele die nur Leistungssport und Wettkampf kennen, ist Bouldern eine ganz neue Welt, wo im Training Miteinander statt Konkurrenzdenken im Mittelpunkt steht.



Bouldern ist perfekt für jedes Level und Alter

Vom absoluten Neuling bis zum Profi, von jung bis alt: Da an einer Wand Boulder-Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeiten direkt nebeneinander Platz finden, können auch Gruppen mit ganz unterschiedlichem Fitness- und Erfahrungs-Level zusammen bouldern gehen und jeder kommt auf seine Kosten.

03

BOULDER- AUSSTATTUNG

Die gute Nachricht vorab: Du brauchst fast keine besondere Ausstattung, um loszulegen!

Was du zum Bouldern brauchst:

- Bequeme Sportkleidung
- Trinkflasche mit Wasser

Was du mit deinem Starter Pass vor Ort im Stuntwerk bekommst:

- Leih-Boulderschuhe
- Leih-Chalk

Das ist auch schon alles!

Warum solltest du Boulderschuhe tragen? Die Schuhe sitzen sehr eng am Fuß, die Sohle ist an den Zehen verstärkt. So hat man auch auf kleinen Fußtritten guten Halt und Kontrolle.

Was ist Chalk? Chalk – auch Magnesia genannt - ist weißes Pulver, das deine Hände trocken hält und so den Grip an den Griffen verbessert.

Tipp: Wenn du neben Bouldern auch noch unsere Parkour- und Ninja-Warrior Bereiche ausprobieren willst, bring am besten noch saubere Sportschuhe mit. Du kannst die Bereiche zwar auch mit Boulderschuh nutzen, bequemer ist es aber mit normalen Sportschuhen.



04

SICHERHEIT BEIM BOULDERN

Sicherheit ist beim Bouldern extrem wichtig – und gleichzeitig einfach umzusetzen.

Für deine eigene Sicherheit:

- Spring oder klettere kontrolliert von der Wand ab
- Lande mit gebeugten Knien und versuche, nach hinten abzurollen
- Bleib in deinem Wohlfühlbereich – du musst nichts erzwingen
- Hör auf dein Körpergefühl: Pausen sind Teil des Sports

Für die Sicherheit aller Gäste

- Schau vor jedem Zug nach unten: Ist die Matte frei?
- Klettere nie über andere Personen hinweg
- Laufe nie unter einer anderen Person her, die gerade klettern

Wie genau du richtig abkletterst, landest und dich aufwärmst, erfährst du in den folgenden Kapiteln und beim Einstiegs-Coaching.



05

WILLKOMMEN IM STUNTWERK

Bereit für deine erste Session? Hier erfährst du was du vor und bei Ankunft im Stuntwerk beachten musst.

Anreise und Check-In im Stuntwerk

Bevor du losfährst, checke noch einmal das du deinen First Day Pass parat hast. Den Pass erhältst du per Email. Sei am besten ca. 15 Minuten vor Beginn des Einstiegs-Coachings vor Ort, damit du genug Zeit zum Check-In und Umziehen hast.

Anreise mit dem Auto:

Adresse: Stuntwerk Essen, Segerothstr. 83a, 45141 Essen

Parken: Wir empfehlen dir auf dem Parkplatz P3 der Uni Duisburg-Essen zu parken. Der Parkplatz ist direkt gegenüber vom Stuntwerk, kostenlos und 24 Stunden geöffnet. Zusätzlich gibt es einige Gäste-Parkplätze im Innenhof.

Anreise mit Öffis:

Haltestelle „Universität“ (3 Minuten Fußweg) oder „Berliner Platz“ (7 Minuten Fußweg)

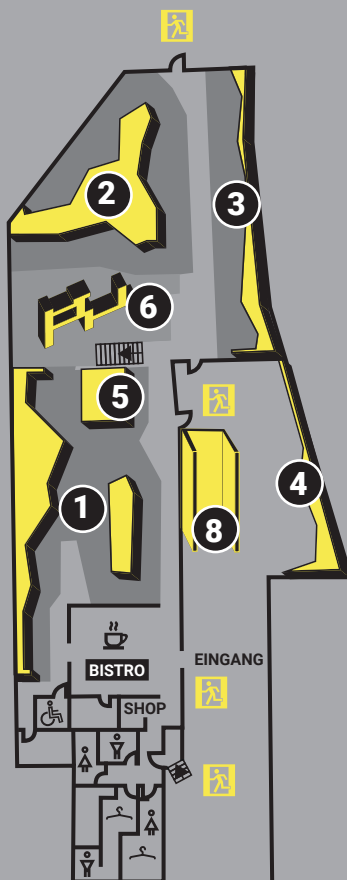
Eingang

Das Stuntwerk liegt ruhig und etwas versteckt in einem Innenhof. Den Haupteingang findest du, wenn du durch das große Tor mit dem Stuntwerk-Branding an der Adresse „Segerothstr. 83a“ gehst. Beim Blick durch das Tor siehst du direkt unsere Außenboulderswand – hier bist du richtig.

Check-In:

- Melde dich an unserer Theke
- Zeige deinen First Day Pass vor
- Nimm dir Leih-Schuhe aus unserem Regal
- Zieh dich um & schließ deine Sachen in den Spind
- Los geht`s!



HALLENPLAN**EG** BOULDERN
PARKOUR**UG** NINJA
FITNESS
KURSE**ÜBERBLICK**

- 1 // Bouldern Halle 1
- 2 // Bouldern Halle 2
- 3 // Bouldern Kids
- 4 // Außenboulder
- 5 // Tension Board
- 6 // Parkour-Area
- 7 // Ninja-Area
- 8 // XXL-Himmelsleiter

06

DEINE ERSTE SESSION

Warm-Up

Aufwärmen ist essentiell, um Verletzungen vorzubeugen – gerade bei ungewohnten und neuen Belastungen. Auch hier gilt: Im Einführungs-Coaching wärmen wir uns gemeinsam auf und zeigen dir, welche Körperbereiche du wie warm machen kannst.

Falls du auf eigene Faust bouldern gehst, ist hier eine einfache Beispiel-Routine:

Da Bouldern den ganzen Körper beansprucht, wärmst du deine Gelenke am besten einmal von unten nach oben auf. Kreise dafür jedes deiner Gelenke ca 15-20x in jede Richtung.

- **Fußgelenke:** Ein Bein anheben, Fußgelenk kreisen (beide Richtungen), anschließend Bein wechseln.
- **Kniegelenke:** Ein Bein anheben (Oberschenkel parallel zum Boden), Unterschenkel kreisen (Oberschenkel bleibt stabil). Beide Richtungen, beide Beine.
- **Hüfte:** Hände in die Hüfte, Hüfte langsam kreisen, Richtung wechseln.
- **Schultern:** Arme zu beiden Seiten ausstrecken, Arme sind auf Schulterhöhe. Schultern kreisen, vorwärts, rückwärts, kleine Kreise, große Kreise.
- **Ellenbogen:** Mit einer Hand unter dem Ellenbogen des anderen Arms greifen, Unterarm nacheinander in beide Richtungen kreisen, Ellenbogen bleibt auf der Stelle.
- **Handgelenke:** Hände ineinander verschränken und Handgelenke kreisen.
- **Nacken:** Kopf langsam von links nach rechts und wieder zurück bewegen, Anschließend Kopf langsam von Oben nach unten und wieder zurück bewegen.

Zusätzlich solltest du deinen Kreislauf in Schwung bringen. Dazu kannst du z.B. auf der Stelle laufen, Hampelmänner machen oder unseren Fitness-Bereich nutzen. Um speziell deine Hände, Arme und Rücken speziell für das Bouldern aufzuwärmen kannst du hängen – zum Beispiel an einer Stange im Parkour-Bereich, an ein Hang-Board im Fitnessbereich oder an einfach zu greifenden Bouldergriffen an der Wand.

Im Einstiegstraining bekommst du weitere konkrete Tipps und Aufwärm-Routinen.

06

DEINE ERSTE SESSION

Die richtige Route finden!

Für deinen Start gilt: Such dir die leichtesten Boulder in der Halle. Im Stuntwerk sind das die Routen mit Schwierigkeit 1 und 2.



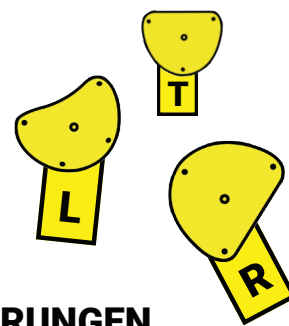
SCHWIERIGKEITS- LEVEL

Die Zahlen in den bunten Dreiecken an der Wand geben den Schwierigkeits-Level an. Die Schwierigkeit nimmt von Level 1 bis 8 kontinuierlich zu.

Die Farbe des Dreiecks gibt an, welche Griff-Farbe der Schwierigkeit entspricht.

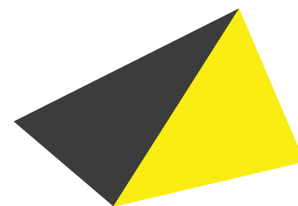
Beispiel

Grünes Dreieck mit Zahl 2 = Die Route mit den grünen Griffen neben dem Dreieck hat die Schwierigkeit Level 2.



MARKIERUNGEN

Die Route startet an den Markierungen. Startposition der Hände: An den Griffen mit den Fähnchen R (= rechte Hand) und L (= linke Hand). Die Route ist geschafft, wenn der Zielgriff (T = Top) mit beiden Händen gehalten wird.



VOLUMEN

Die Holz-Volumen (eckige Elemente mit Gewindelöchern) und die Wandstruktur selbst dürfen bei jeder Route mitbenutzt werden.



Starter-Tipp:

Im Stuntwerk gibt eine Tutorial-Route. Kleine gelbe Sprechblasen an der Route erklären dir, wie du den Schwierigkeitsgrad erkennst, welche Griffe du nutzen darfst und wo überhaupt das Ziel einer Route ist. Frag einfach an der Theke, wo sich die Tutorial-Route aktuell befindet.

06

DEINE ERSTE SESSION

Welche Griffe darfst du benutzen?

Eine Route besteht immer aus Griffen einer bestimmten Farbe. Wenn du eine grüne Route kletterst, darfst du also nur die grünen Griffe benutzen.

Grundsätzlich gilt:

Du darfst alle Griffe einer Farbe sowohl mit den Händen als auch mit den Füßen benutzen. Im Bild unten siehst du dementsprechend eine grüne und eine rote Route.



Besonderheiten:

Was du bei jeder Route zusätzlich benutzen darfst ist die **Boulderwand**. Du darfst also z.B. deinen Fuß gegen eine freie Wandfläche stellen oder um die Ecke einer Wand greifen (das ist allerdings in der Regel erst bei höheren Schwierigkeitsgraden notwendig).

Was du bei jeder Route ebenfalls benutzen darfst sind sogenannte **Volumen**. Das sind große, eckige Holz-Elemente in schwarz oder gelb, die auf die Wand geschraubt sind. Du erkennst sie daran, dass sie genau wie die Boulderwand viele Schraublöcher haben.

Die **grauen Griffe** sind Abklettergriffe. Du kannst sie benutzen, um sicher wieder auf nach unten den Boden zu kommen. Zum Runterklettern darfst du generell alle Griffe nutzen, aber die grauen Griffe sind besonders einfach zu

06

DEINE ERSTE SESSION

Deine erste Route: Hoch und wieder runter kommen

Los geht's an den Start-Griffen! Rechte Hand an den Griff mit der R-Markierung, linke Hand an den Griff mit der L-Markierung. Die Route beginnt, wenn du beide Start-Griffe mit der jeweiligen Hand berührst und deine Füße den Boden nicht mehr berühren.

To the Top! Du hast die Route geschafft, wenn du den Top-Griff (T-Markierung) mit beiden Händen kontrolliert (also ca. 3 Sekunden) berührst. Der Top-Griff ist meistens - aber nicht immer - der oberste Griff der Route.

Für den Anfang: Klettere so hoch wie du kommst. Du musst nicht unbedingt den Top-Griff erreichen. Such dir eine Herausforderung und eine Höhe, mit der du dich wohl fühlst.

Und sicher wieder runter: Kontrolliert runterklettern ist immer besser als springen. Nutze dafür alle Griffe, die an der Wand sind, insbesondere die grauen Abklettergriffe.

Springen: Wenn du abspringen willst oder musst, schaue nach unten, ob die Matte frei ist. Spring nicht steif, sondern lande mit gebeugten Knien und federe die Landung ab.

Der Kartoffelsack: Am besten landest du bei einem Sprung aus größerer Höhe mit der „Kartoffelsack-Technik“. Das heißt du landest auf den Füßen mit Blickrichtung zur Wand, federst in die Knie ein und lässt dich mit einer leichten Rollbewegung rückwärts auf deinen Rücken fallen. Deine Hände bleiben dabei die ganze Zeit vor deiner Brust.

Wichtig: Auch wenn es erstmal nicht intuitiv klingt, versuch dich nicht mit deinen Händen abzufangen. Beim Stützen auf der weichen Matte kannst du schnell mit deinen Handgelenken umknicken oder diese überstrecken.

Sicheres Landen übst du im Einstiegstraining ganz in Ruhe.



Starter-Tipp:

Starte an der Tutorial-Route, wenn du noch nie vorher Bouldern warst.

07

BOULDER PRO-TIPPS

Diese 4 Profi-Tipps machen dir das Boulder-Leben leichter!



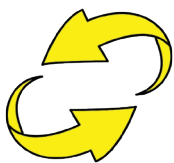
Nutze deine Füße!

Viele klettern vor allem am Anfang zu viel aus den Armen, was deine Griffkraft schnell erschöpft. Lerne von Anfang an, deine Beine aktiv beim klettern zu nutzen. Platziert deine Füße kontrolliert auf den Griffen und nutze die Beinmuskeln, um dich hochzudrücken anstatt dich nur mit dem Oberkörper hochzuziehen. Setz dabei die Fußspitze statt des ganzen Fuß auf, um stabiler zu stehen.



Am langen Arm klettern!

Klettern mit langen Armen ist eine zentrale Technik, um Kraft zu sparen. Das Körpergewicht hängt am gestreckten Arm, anstatt die Muskulatur durchgehend anzuspannen und den Arm zu verkrampfen.



Hüfte eindrehen!

Das Eindrehen der Hüfte beim Bouldern ist eine Schlüsseltechnik, um Reichweite zu erhöhen und Kraft zu sparen. Dabei rotierst du den Körper, bringst eine Hüftseite nah an die Wand (Bauchnabel zeigt zur Wand) und kannst so den entsprechenden Arm der nah an deiner Hüftseite ist höher strecken.



Drei Kontaktpunkte!

Die Drei-Kontaktpunkte Regel besagt, dass drei von vier Gliedmaßen (Arme & Beine) stets in Kontakt zur Wand sind. Wenn du immer nur einen Arm oder ein Bein löst, fühlst du dich sicherer und hast mehr Kontrolle. Bei schwereren Routen wird das irgendwann nicht immer möglich sein, aber für den Einstieg solltest du dieses Prinzip auf jeden Fall im Kopf behalten.

08

COMMUNITY ETIKETTE

Bouldern ist ein Community-Sport – mit ein paar einfachen Regeln:

- Schau immer mal wieder nach oben und laufe nicht unter kletternden Personen durch.
- Routen nicht „blockieren“, wenn andere warten. Einfach gesagt: Abwechselnd klettern und nach jedem eigenen Versuch andere probieren lassen
- Griffe sauber halten. Dafür gibt es lange Bürsten überall in der Halle oder kleine Bürsten für den eigenen Gebrauch in unserem Shop.
- Freundlich sein, Rücksicht nehmen: UND Fragen stellen ist absolut willkommen!
- Boulderhallen sind soziale Orte. Im Stuntwerk gibt es ein eigenes Café und regelmäßige Events, wo du gut Anschluss an die Boulderszene finden kannst.

Du wirst merken: Die meisten helfen gern, feuern an oder geben Tipps. Aber: Das Rätseln, wie man eine Route löst, ist wichtiger Teil des Boulderns. Erkläre also niemandem ungefragt, wie er oder sie eine Route lösen sollte. Mach andersrum auch deutlich, wenn du keine ungefragten Tipps möchtest und lieber selber rätseln willst. Das ungefragte Verraten des Lösungswegs wird auch „Beta-Spraying“ genannt.



09

WIE GEHT'S WEITER?

Wir hoffen du fühlst dich nach dieser ersten kleinen Einführung bereit, Bouldern in der Praxis auszuprobieren!

Du bist jetzt auf jeden Fall mehr als gut vorbereitet, um am Einstiegs-Coaching teilzunehmen. Dort bekommst du in 60 Minuten vor Ort für Schritt gezeigt, wie du deine ersten Routen kletterst. In kleinen Gruppen mit maximal 8 Personen, die alle das erste Mal bouldern.

Wenn dir deine Einstiegs-Session Spaß gemacht hat, gibt es im Stuntwerk einige Möglichkeiten, weiterzumachen. Die einfachste Möglichkeit ist die Teilnahme an einem Progression-Kurs, der auf deinem Einstiegstraining aufbaut. Dieser Kurs macht dich in 4 Wochen fit, auf eigene Faust höhere Schwierigkeitsgrade zu klettern und dein eigenes Training zu gestalten. Mehr dazu erfährst du am Ende des Einstiegs-Coachings.

Du kannst aber natürlich auch auf eigene Faust die Welt des Boulderns entdecken. Im Stuntwerk werden wöchentlich neue Routen geschraubt, so dass für deinen Schwierigkeitsgrad immer etwas Neues dabei ist. Dazu gibt es regelmäßige Workshops, Techniktrainings, offene Bouldertreffens und Events, die dir regelmäßig neuen Input geben.

Und nicht zuletzt kannst du dich im Stuntwerk auch in vielen boulder-verwandten Sportarten ausprobieren. Ob du bei Parkour an deiner Dynamik arbeitest, im Ninja-Sports deine Griffkraft spielerisch steigerst oder im Yoga deine Mobility verbesserst – im Stuntwerk hast du alle Möglichkeiten, dich zur Allround-Sportmaschine zu entwickeln oder einfach sehr viel Spaß am Bouldern und allen Facetten dieser Sportart zu haben.



09

WIE GEHT'S WEITER?

BEVOR DU LOSLEGST

Du musst nicht fit sein. Du musst nicht mutig sein. Du musst nur neugierig sein.

Egal ob dieser Guide für dich viel Input war oder du das Meiste schon vorher wusstest – du musst Bouldern nicht studieren, um daran Spaß zu haben. Das Wichtigste ist das du loslegst, neugierig bleibst und Spaß daran hast, deine Grenzen auszutesten.

Wenn du willst, begleiten wir dich auf deinem Weg und machen dich Schritt für Schritt fit, immer weiter nach oben zu kommen!

Ich freu mich, dich bald im Stuntwerk zu sehen!

Basti & die Stuntwerk-Crew



10 | BOULDER ABC

Hier findest du wichtiges Vokabular und Boulder-Slang. Du musst diese Begriffe auf keinen Fall für dein erstes Training kennen. Aber wenn du etwas aufschnappst oder neugierig bist, kannst du dich hier einlesen.

GRUNDBEGRIFFE

Beta	Die geplante Lösungsabfolge eines Boulders – also welche Griffe und Bewegungen man in welcher Reihenfolge nutzt
Beta Break	Eine Möglichkeit, eine Route auf andere Weise zu klettern als ursprünglich vom Routesetter geplant
Beta Spraying	Das ungewünschte und ungefragt Teilen einer Routen-Lösung
Boulder / Route / Problem	Eine festgelegte Abfolge von Griffen und Bewegungen, die gelöst werden soll
Chalk	Magnesium-Pulver für trockene Hände und mehr Grip
Crux	Die schwierigste Stelle im Boulder, ausschlaggebend für die Bewertung
Flashen	Eine Route im ersten Versuch schaffen
Grading	Die Schwierigkeit einer Route. Kann von Halle zu Halle unterschiedlich sein
Griff / Hold	Das, woran du dich festhältst oder worauf du trittst
Projektieren	Sich einen Boulder über mehrere Versuche oder Sessions erarbeiten

10 | BOULDER ABC

GRUNDBEGRIFFE (FORTSETZUNG)

Routen lesen	Vor dem Klettern überlegen oder visualisieren wie man den Boulder klettern soll
Routesetter / Schrauber	Person, die sich Boulder-Routen ausdenkt und an die Wand schraubt
Sektor	Ein bestimmter Wandbereich in einer Boulderhalle. Beim Routesetting, wird i. d. R. ein Sektor neu beschraubt
Sektor Reset	Neubeschraubung eines Wandbereichs mit neuen Routen
Spotten	Jemanden beim Klettern sichern, indem man beim Sturz die Landung lenkt

WAND-STRUKTUREN

Platte / Slab	Flache bis vertikal geneigte Wand (im Stuntwerk z.B. im Sektor „Brocken“ zu finden).
Überhang	Nach vorne geneigte Wand; erfordert viel Kraft und Körperspannung
Dach / Roof	Extrem überhängender Bereich, oft fast waagrecht (im Stuntwerk z.B. im Sektor „Stollen“ zu finden).
Trainingsboard	Ein standardisiertes Trainingsboard mit fest definierten Griffen und Markierungen. Oft über eine App steuerbar und in der Neigung individuell verstellbar. Im Stuntwerk findest du beispielsweise das Tension Board 2

10 | BOULDER ABC

GRIFF-ARTEN

Crimp	Kleine, scharfe Kante, die mit den Fingern gehalten wird; erfordert viel Fingerkraft
Henkel / Jug	Großer, sehr guter Griff, leicht zu halten
Pinch	Griff, der mit Daumen und Fingern zusammengeklemmt wird wie eine Zange
Pocket / Lochgriff	Griff mit einem oder mehreren Löchern für Finger
Sloper	Runder, glatter Griff ohne klare Kante; hält vor allem durch Reibung
Dual Tex	Griffe, die sowohl beschichteten Stellen auch glatte Stellen ohne Reibung/Textur (No-Tex) haben
Volume	Große Zusatzstruktur an der Wand, die in jeder Route genutzt werden darf. Erkennbar daran, dass sie ebenso wie die Boulderwand viele Schraublöcher hat

10 | BOULDER ABC

TECHNIKEN / BEWEGUNGEN

Diese Techniken brauchst du für deine erste Session definitiv nicht, lernst du aber sicher im Verlauf deiner Boulder-Karriere kennen.

Campus	Bouldern nur mit den Händen, ohne Füße
Dropknee	Knie nach innen eindrehen, um Reichweite und Stabilität zu gewinnen
Dyno	Dynamische Bewegung, bei der man für kurze Zeit den Kontakt zur Wand verliert
Heel Hook	Mit der Ferse an einem Griff einhaken und ziehen
Kneebar	Knie zwischen zwei Griffe oder Flächen klemmen
Mantle	Mit Druck nach unten über den Griff hochdrücken
Match	Beide Hände am gleichen Griff zusammenführen
Toe Hook	Mit Fußspitze/Zehen an einem Griff einhaken



STUNTWERK
ESSEN