



SPOTTEN



Sicherheit beim
Bouldertraining



SPOTTEN

Gefahrenmomente beim Bouldern

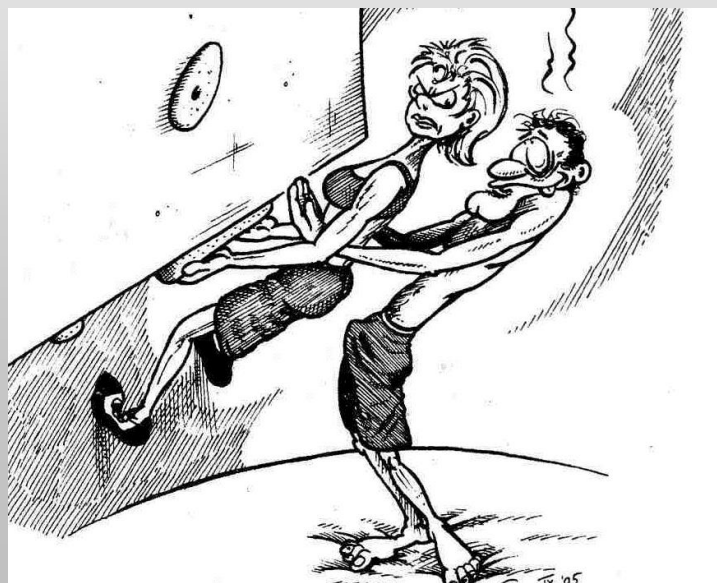
- Energie des **gesamten** beschleunigten Körpergewichts
- wenig Reaktionszeit
- Möglichkeit **verschiedener** Abflugrichtungen
- **ständiger** Wechsel der Situation



SPOTTEN

SPOTTEN

SPOTTEN





RICHTIG SPOTTEN

Situation: BOULDERHALLE

In der Regel kein Spotten !

Aber:

- Sturzraum freihalten
- "Gehwege" mit ausreichend Abstand
- Hosentaschen leeren
-



RICHTIG SPOTTEN

Situation: Bouldergelände draußen

Abfangen

Lenken

Aufrichten

Wichtig:

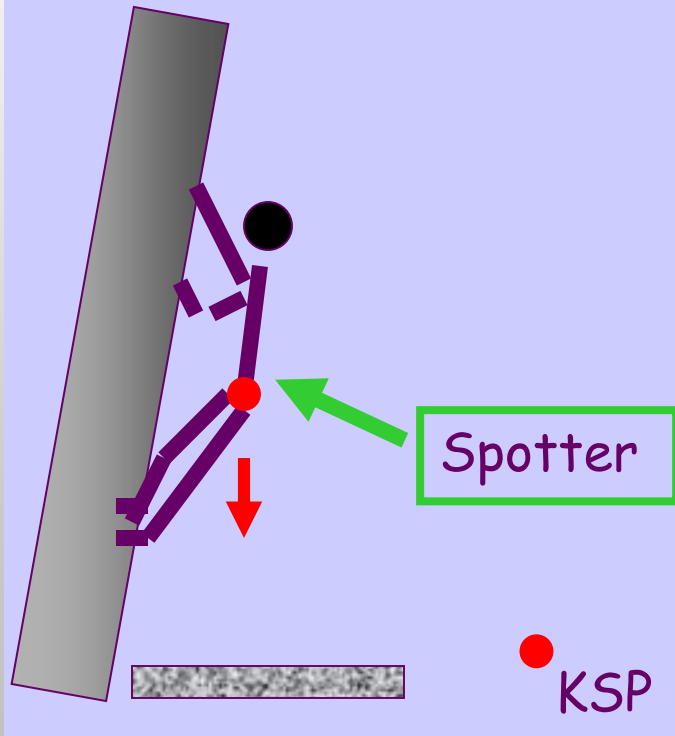
- Hände offen, (Daumen anlegen???)
- reaktionsbereite Fußstellung
- gebeugte Gelenke
- Blick zum Boulderpartner



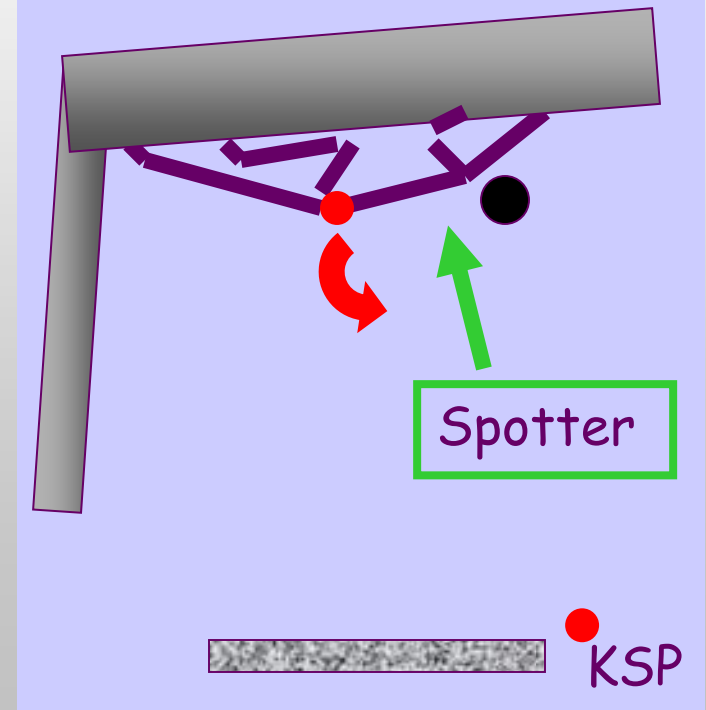
RICHTIG SPOTTEN

Technik des Spottens

Senkrechtes Gelände



Überhang / Dach





SPOTTEN

Übungen BOULDERHALLE

- Springe ab und versuche auf den Füßen zu landen!
- Lasse dich aus der Hocke nach hinten in die „Babyboxer“-Position fallen.
- Springe aus geringer Höhe ab und nimm nach der Landung sofort die „Babyboxer“-Position ein.



SPOTTEN

Übungen BOULDERN draußen

- Springe ab und versuche weich auf den Füßen zu landen!
- Lasse dich beim Abspringen spotten und vergleiche deine Eindrücke!
- Greife an verschiedenen Positionen und führe den Partner sicher in den Stand. Vergleiche die Unterschiede!
- Steigere langsam die Absprunghöhe!