

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 Sportler*innen, die bereits Vorerfahrung haben. Level 2 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 for athletes who already have previous experience. Level 2 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 3

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.