

Bouldern – Anfänger-Kurs

Bericht: Tanja Köhler / Foto: Kevin Kasper

Anfang des Jahres wurde der Anfänger-Kurs Bouldern über den DAV ausgeschrieben... bis Kursbeginn im Oktober lagen zwei Anmeldungen vor - und der Kurs findet statt! Allein das ist ein Lob wert!

So trafen wir uns am Sonntag, 14.10. um 10.00 Uhr in der Boulderhalle in KH. Los ging es mit Aufwärmübungen im Vorraum... hier zeigte sich schnell, dass die Gelenkigkeit verbesserungsfähig ist. Jetzt konnte es endlich losgehen: rein in die Halle und ab an die Wand... Los ging's mit leichten roten Routen, die ersten Erfolge wurden gefeiert - die Route gemeistert. Geiles Gefühl, da oben auszusteigen und über den Abstieg strahlend wieder nach unten zu kommen...

Natürlich hapert es an Technik... Kevin hat der Standardbewegung in fünf Phasen erzählt... nur schön, dass ein erfahrener Kletterer hiervon auch noch nie etwas gehört hat ;-)

Ab jetzt wollten wir diese Standardbewegung in die Tat umsetzen – was mir als Anfänger extrem schwergefallen ist. Klettern am langen Arm, das geht nur auf den ersten zwei Metern, der Rest geht dann über Kraft.

Im zweiten Kursteil wurde gespottet, Stürze simuliert, kontrolliert gefallen, abgerollt... auch das ist schwerer als es aussieht, aber eben auch extrem wichtig.

Im letzten Kursteil haben wir uns auf unsere Beine und die Gewichtsverlagerung konzentriert. Die Aufgabe bestand darin, zu klettern ohne die Griffe mit den Händen zu berühren – eine schwierige, interessante und spannende Aufgabe. Das geile daran: das geht wirklich!



Fazit: Der Kurs hat richtig viel Spaß gemacht. Wir haben viel gelacht, uns gegenseitig gepuscht, angefeuert und riesig gefreut, wenn einer die Route geschafft hat! Vielen Dank für die aufregenden Stunden in der Boulderhalle!