

# Bouldern

## Basics

- Aufwärmen: Gymnastik, Quergänge, einfache Boulder
- Start bei den markierten Griffen
- Boulder sind nach Farben definiert
- Volumen und Strukturen dürfen benutzt werden
- Schluss bei Markierung „Top“ oder Top-Out (Dach)

## Bewertung



Bequem



Brav



Bockig



Bissig



Bombig



Brachial

## Regeln & Sicherheit

- Kinder unter 13 Jahren: Nur in Begleitung von Erwachsenen
- B2 erst ab 13 Jahren frei gegeben (Ausnahme Vereine)
- **Kein Aufenthalt im Sturzbereich** - Ausnahme: Spotten
- Rucksäcke und Taschen bitte in Garderobe versorgen
- Auf der Matte gilt Barfuss- und Strassenschuhverbot
- Magnesia: Flüssig oder Ball - **kein offenes Magnesia**
- Bitte keine harten Gegenstände auf der Matte
- Bouldern auf eigene Verantwortung
- Picknick auf der Dachterrasse oder im Bistro