

## BOULDERN

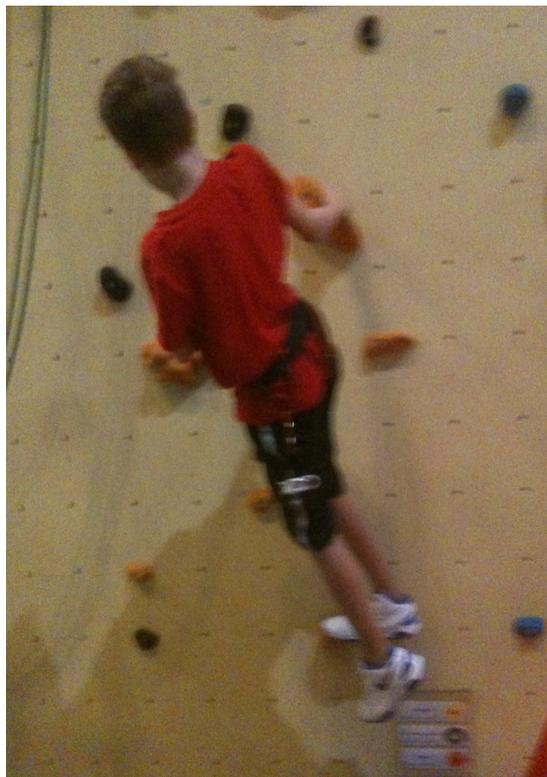
Bouldern ist eine spezielle Art des Kletterns. Man klettert auf geringer Höhe ohne Sicherung, weil man sich auf geringer Höhe nicht verletzen kann. Das Bouldern ist unter anderem dazu da, um Techniken zu lernen.

Hier ein paar Beispiele :

Froschtechnik:



Kreuztechnik:



Die **Dreipunkteregel** ist das Grundprinzip beim Klettern. Sie lautet, dass die Hände und die Füße immer ein stabiles Dreieck bilden.

Um Kraft zu sparen sollte man die Arme lang lassen, den Schwerpunkt nah an der Wand haben und sich aus den Beinen hochdrücken:

**Eindrehen** ist eine andere Technik um die Wand besser zu erklimmen. Sie ermöglicht bessere Positionen an der Wand, die kraftsparender ist.

Eindrehen:



Von Lorenz W., Lorenz P. Florian, Philip und Patrick.