

Was ist Boulder? (006)

Ein Felsblock (englisch: boulder) liegt vor der Westküste Frankreichs, etwa die Hälfte der Zeit im Nordatlantik, die andere Hälfte am Strand ...

Boulder ist das Beste! (012)

Ich habe getaucht, Bin Wildwasser gepaddelt. Geflogen. Bin auf jeden Extremsporttrend aufgesprungen. Gebungeed. Geinlined. Gesnow-, geskate-, gesurfboarded. Nichts schlägt Bouldern...

Planet Boulder (018)

Wir leben auf Planet Boulder, bouldern kannst Du überall!

Boulderethik (020)

Ethik sucht nach Antworten auf die Frage, wie in bestimmten Situationen gehandelt werden soll - also: „Wie soll ich mich in dieser Situation verhalten?“

BoulderRealitäten (034)

Menschen bouldern aus allen möglichen Gründen und überall auf der Welt an allen möglichen und unmöglichen Strukturen...

Fels vs Plastik (046)

Fast alle Felsboulderer bouldern auch an Plastik, umgekehrt gilt dies nicht ..

Plastikwelt (048)

Boulderhallen, Bedienungsanleitung (50)
SoulMoves, Jede(R) FrauMann Wettbewerbe (052)
Probleme schrauben (054)

Wie der Boulderweltcup gewonnen wird (056)

Der Boulderweltcup mit weltweit rund acht Veranstaltungen wird von den komplettesten Boulderern mit den wenigsten Schwächen gewonnen.

Das Bronx Rock Invitational Format (080)

„Gebt das Klettern denen zurück, die am meisten davon verstehen!“ ist das Motto des Bronx Rock Invitational. Die Boulderer müssen ihre Probleme selber setzen...

Frauen sind anders, Männer auch (086)

Innerhalb der Geschlechter gibt es weit größere Unterschiede als zwischen den Geschlechtern. Die Gemeinsamkeiten zwischen den Geschlechtern sind viel größer als die Differenzen

Auch Zwerge haben mal klein angefangen (094)

Kein Kind, welches sich nicht unmittelbar vom Klettern angesprochen fühlt...

Was du wissen musst (096)

Dein Kopf, Bedienungsanleitung (098)

Mehr Augen sehen mehr (102)

Sicheres Bouldern (104)

Dein Körper, Bedienungsanleitung (108)

Deine Hände (112)

Felsen finden (116)

Kletterschuhe (120)

Was du können musst (122)

Schrauben (124)

Fallen & Landen (126)

Klettertechnik, räumliche und zeitliche Aspekte (130)

Balance (132)

Gleichgewicht und Kontaktpunkte (134)

Hooks als Kontaktpunkte (136)

Belastungsrichtungen (138)

Belastungsrichtungen, Tauchen und Saugen (140)

Körperspannung (142)

Oberflächenspannung (146)

Manteln & Co (148)

Beweglichkeit (150)

Umgang mit Schwung (154)

Dynamische Bewegungsabfolgen (160)

Visualisierung (172)

Die (eigene) Boulderleistung bewerten (und verbessern) (177)

Schwierigkeitsgrade geben Anfängern Orientierung, auch weil eher leichte Probleme durch viele Begehungen genauer bewertet sind. Je länger und mehr man reist und bouldert, umso mehr verliert sich der Orientierungswert der Grade...

Das Allerletzte: Griffmanipulationen (182)

Griffe schlagen zeigt, dass du das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten verloren hast.

Bouldern in Zukunft (184)

Die Probleme der Zukunft jedoch werden die gesamten Möglichkeiten des menschlichen Körpers und Geistes abfragen...

Impressum