

Kletterschule

Bouldern

Stufe 1

Einführung Bouldertechniken

Sicherheit (Spotting), spezielle Klettertechniken, Bewegungen einstudieren, dynamische Kletterformen.

Stufe 2

Selber Plaisirrouten klettern

Boosten, Videoanalyse, Erweiterung des Bewegungsrepertoirs.

Stufe 3

Alpine Situationen

Die letzten Feinheiten und Taktiken. Spezialtechniken, Bewegungstiming, systematisches Training beim Bouldern.

Navigation

[Erste Stufe](http://www.kletterschule.ch/kurssystem/klettertouren) [<http://www.kletterschule.ch/kurssystem/klettertouren>]

[Seite drucken](http://www.kletterschule.ch/prints/f0/wdxa0q4krhgxny9fsit9q23tjc35no/Bouldern.pdf) [<http://www.kletterschule.ch/prints/f0/wdxa0q4krhgxny9fsit9q23tjc35no/Bouldern.pdf>]

.....
[Zur Übersicht](http://www.kletterschule.ch/kurssystem) [<http://www.kletterschule.ch/kurssystem>]