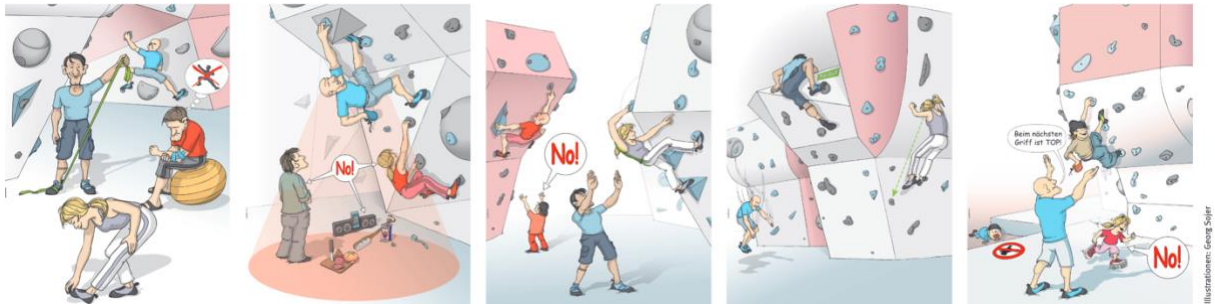




Ausbildungshandbuch Bouldern

Version 1.0 | November 2025

Inhalt

1	Vorwort.....	3
2	Informationen zum Gebrauch des Handbuchs	4
3	Bouldern: ein Sport mit Chancen und Risiken	4
4	Grundlage und Organisation der VSBK-Ausbildung Bouldern	6
5	Ausbildungsrelevante Grundsätze.....	9
6	Normen & Empfehlungen	10
7	Sicher Bouldern Indoor mit den fünf Boulderregeln	12
7.1	Aufwärmen	12
7.2	Abklettern oder Abspringen	17
7.3	Sturzraum freihalten	23
7.4	Spotten und Hilfestellungen	25
7.5	Auf Kinder achten	31
8	Methodik, Didaktik und Vermitteln	33
8.1	Leitfaden für Instruktion Bouldern	38
9	Recht.....	44
10	Qualitätssicherung, VSBK-Label und -Lizenz	46
11	Begriffsdefinitionen / Glossar.....	47
12	Quellen	51
13	Weiterführende Literatur / Links	52
14	Änderungstabelle / History	52

1 Vorwort

Das vorliegende VSBK-Ausbildungshandbuch Bouldern steht allen Interessierten zur Verfügung. Es bleibt aber Eigentum des VSBK. Wollen Inhalte kopiert oder anderweitig verwendet werden, so ist dafür vorgängig der VSBK zu kontaktieren: info@kletteranlagen.ch

Ziel der VSBK-Ausbildung ist primär die Sicherheit der Teilnehmer:innen sowie der VSBK-Leiter:innen – während Ausbildungen und Events, aber soweit als möglich auch danach.

Der Lehrgang Boulderleiter:in des VSBK soll dazu dienen, Empfangsmitarbeitende, Kursleitende und Routenbauende mit dem nötigen theoretischen und praktischen Wissen auszustatten, damit sie ihre Gäste bestmöglich bezüglich sicherer Nutzung der Boulderinfrastruktur und Verletzungsprävention informieren und instruieren können.

Bouldern ist eine niederschwellige, aber dennoch komplexe Sportart, deren Vielseitigkeit sich nicht beliebig vereinfachen lässt. Engagement, gesunder Menschenverstand und Eigenverantwortung sind trotz diesem Ausbildungshandbuch wichtige Voraussetzungen, um eine erfolgreiche Ausbildung absolvieren und den Bouldersport sicher ausüben und vermitteln zu können.

In diesem Sinne wünschen wir allen erfolgreiche Instruktionen, Events und sicheres Bouldern!

Die VSBK-Expert:innen

PS:

Das VSBK-Ausbildungshandbuch Bouldern hat in der vorliegenden Version keinen Anspruch auf ein professionelles Layout. Es ist ein Arbeitsdokument für Ausbildungsverantwortliche und VSBK-Leiter:innen.



2 Informationen zum Gebrauch des Handbuchs

Das vorliegende Ausbildungshandbuch ist das Arbeitsdokument für alle Expert:innen, Ausbildungsverantwortlichen Bouldern (AVB), Boulderleiter:innen, Instruktor:innen, Betreuer:innen und Animator:innen der VSBK-Ausbildung.

Es widerspiegelt den vereinten Wissensstand der Arbeitsgruppe «Lehrgang Boulderleiter:in» und der VSBK-Expert:innen zum heutigen Zeitpunkt und soll den heutigen Anforderungen einer sicherheitsorientierten Ausbildung für das Indoor-Bouldern gerecht werden.

Dem VSBK ist bewusst, dass Know-How, Materialentwicklung und «Best Practice» dem Wandel der Zeit unterliegen. Was heute für gut befunden wird, kann morgen schon als veraltet gelten.

Der VSBK ist somit bestrebt, dieses Handbuch nach bestem Wissen und Gewissen aktuell zu halten. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

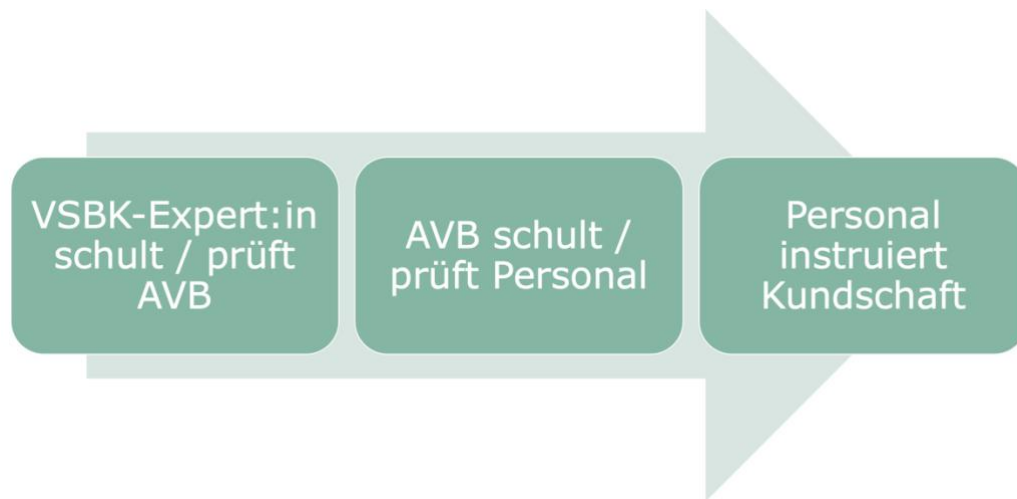
3 Bouldern: ein Sport mit Chancen und Risiken

- Bouldern (vom Englischen «Boulder» für Felsblock) ist Klettern in Absprunghöhe ohne individuelle Sicherungsausrüstung, abgesichert durch Fallschutzmatten. Es beinhaltet sowohl statische als auch dynamische Bewegungen bis hin zu Sprüngen.
- Das Abklettern und Abspringen auf die Matte soll geübt und wenn immer möglich kontrolliert erfolgen, um das Risiko von Verletzungen zu reduzieren.
- Anforderungen zum Bouldern
 - Boulderregeln kennen und einhalten
- Hinweise zum Bouldern
 - Seriös aufwärmen, speziell die unteren Extremitäten
 - Abklettern, Abspringen und Sturzenergie abfedern können
 - Empfehlung: Einführungskurs besuchen

- Angepasstes Bouldern bei
 - Körperlichen Beschwerden / Einschränkungen
 - Wenig Bewegungserfahrung / mangelnder Grundfitness
 - Kindern und älteren Menschen
- Chancen des Boulderns
 - niederschwellige Bewegungsform mit der Möglichkeit von unmittelbaren und schnellen Erfolgserlebnissen und hoher Selbstwirksamkeit
 - Anpassungen an körperliche und mentale Voraussetzungen über die Infrastruktur möglich: durch Schwierigkeit (Neigung / Griffgrösse / Griffform / Griffabstände) und Kletterhöhe (Bouldern in der Vertikalen und Horizontalen möglich)
- Risiken und Gefahren des Boulderns
 - Überlastung durch fehlendes Aufwärmen
 - Überlastung bei Bewegungsausführungen (z. B. Finger, Schulter, Knie)
 - Verletzungen beim Landen nach Absprung (z. B. Fuss, Knie, Rücken)
 - Verletzungen beim Landen nach Sturz (z. B. Schulter, Ellbogen, Handgelenk, Hüftgelenk, Kopf)
 - Kollisionen mit Personen und Gegenständen nach Absprung / Sturz
- Eine erste Analyse der Unfälle in Schweizer Kletter- und Boulderanlagen für das Jahr 2023 hat gezeigt, dass gut drei viertel der Unfälle im Boulderbereich geschehen, insbesondere auch beim kontrollierten Abspringen. Dabei verletzten sich rund ein Drittel der Bouldernden mittelschwer oder schwer.
- Prävention: Die Vermittlung von praktischem und theoretischem Wissen an die bouldernden Gäste soll helfen, Verletzungen und Unfälle zu reduzieren/minimieren. Der Lehrgang Boulderleiter:in des VSBK dient dazu, Empfangsmitarbeitende, Kursleitende und Routenbauende mit dem nötigen theoretischen und praktischen Wissen auszustatten, damit sie boulderwillige Gäste bestmöglich bezüglich Verletzungsprävention informieren und instruieren können.

4 Grundlage und Organisation der VSBK-Ausbildung Bouldern

- Zielgruppen der Ausbildung
 - Ausbildungsverantwortliche Bouldern (AVB): Ausbildung der Kursleiter:innen / Vermittlung der Inhalte an Kursleiter:innen & Kundschaft
 - Kursleiter:innen: Vermittlung der Inhalte an die Kundschaft
 - Mitarbeitende Empfang: Beratung der Kundschaft
 - Sportlehrer:innen / externe Gruppenleiter:innen: Vermittlung der Inhalte an ihre Schüler:innen / Gruppenmitglieder
 - Mitarbeitende Boulderbau: Wissen um Gefahren für Kundschaft und wie man diese im kommerziellen Boulderbau reduzieren kann
- Ziele: Die Zielgruppen sind in Lage,
 - Bestehende Kund:innen bezüglich sicherer Nutzung der Boulderinfrastruktur und der Prävention von Verletzungen zu beraten
 - Teilnehmer:innen von Einführungskursen die wesentlichen, sicherheitsrelevanten Aspekte des Boulderns theoretisch und praktisch zu vermitteln
 - Neukund:innen die wesentlichen, sicherheitsrelevanten Aspekte des Boulderns in aller Kürze und mit geeigneten Kommunikationsmitteln des VSBK zu vermitteln
- Die AVB durchlaufen zu Beginn dieselbe Ausbildung wie die Kursleiter:innen. Sie tauschen sich obligatorisch jedes Jahr über den Inhalt der Ausbildung aus.
- Die Ausbildung des Hallenpersonals erfolgt dezentral (AVB bilden aus)



Wissenstransfer der VSBK-Ausbildung Boulderleiter:in

- Als VSBK-Mitglied ist man nicht verpflichtet, die VSBK-Ausbildung zu beanspruchen. Es ist aber sinnvoll, sich an die vorliegenden Standards zu halten. Für Kurse und Events mit VSBK-Label müssen jedoch zwingend lizenzierte VSBK-Leiter:innen eingesetzt werden. Allein Mitglied beim VSBK zu sein reicht nicht aus, um Kurse mit dem VSBK-Label zu veranstalten.
- Mindestdauer des VSBK-Lehrgangs Boulderleiter:in
 - Mitarbeitende Empfang: 1 Halbtage
(mindestens 3 Stunden reine Unterrichtszeit ohne Pause)
 - Kursleiter:innen: 2 Halbtage
(mindestens 6 Stunden reine Unterrichtszeit ohne Pause)
- Damit die Boulderleiter:innen vom VSBK anerkannt und lizenziert werden, absolvieren sie eine schriftliche Prüfung.
- Das Absolvieren der schriftlichen Prüfung dient folgenden Zielen:
 - Anreiz, sich mit den Inhalten des vorliegenden Ausbildungshandbuchs Bouldern vertieft auseinanderzusetzen
 - Wiederholen und Festigen der zuvor vermittelten Inhalte
 - Ausstellen von Lizenzen für Absolvent:innen
 - Ausstellen von Qualifikationsnachweisen für zertifizierungswillige Boulder-/Kletteranlagen

- Kosten der schriftlichen Abschlussprüfung:
 - Für Mitarbeitende von VSBK-Mitgliedern: CHF 70.— sowohl für Kursleiter:innen wie für Mitarbeitende Empfang
 - Prüfungen durchführen dürfen nur Mitglieder mit AVB in ihren Anlagen

5 Ausbildungsrelevante Grundsätze

- **Wissen + Verständnis + Übung = Fertigkeiten**

Als Boulder-Anbieter informieren wir fundiert und vermitteln kompetent die sichere Nutzung der Boulderinfrastruktur ausgehend von den fünf Boulder-Regeln.

- **Ein Sturz ist jederzeit möglich**

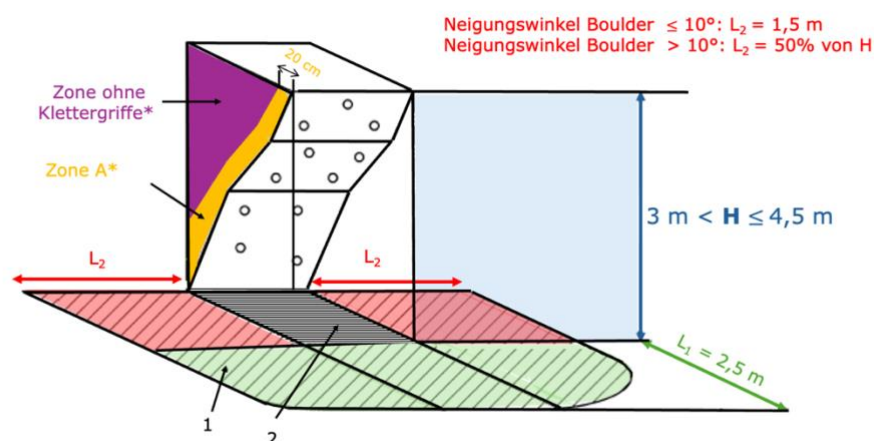
Das Fallen & Landen muss eingeführt und geübt werden, um das Unfallrisiko bei einem Sturz zu verringern. Wir bewegen uns an der Boulderinfrastruktur derart, dass Kollisionen ausgeschlossen sind.

- **Lernen soll möglichst ohne Gefährdung geschehen**

Die Kenntnis und Anwendung von risikoreduzierenden Massnahmen ist für Boulderleiter:innen eine wichtige Voraussetzung.

6 Normen & Empfehlungen

- Laut Boulderwand-Norm (EN 12572-2) können Höhen von 4 m (mit Ausstieg am Top) bis 4,5 m (kein Ausstieg am Top) erreicht werden
- Der Fallschutz, der die stossdämpfende Aufprallfläche bildet, muss für einen Sturz aus mindestens der maximalen Höhe des Boulders, an dessen Fuss er angebracht ist, geeignet sein. Er muss daher ausreichend dick sein und Stösse gemäss den in der Norm EN 12572-2 angegebenen Biege- und Rückprallwerten absorbieren.
- Die Aufprallfläche muss eben und frei von Hindernissen sein (siehe Abbildung unten)
- Der Sturzraum muss ausreichend gross sein und darf keine freiliegenden Hindernisse oder Kanten aufweisen, an denen sich der:die Benutzer:in verletzen könnte.
- Der VSBK empfiehlt, geeignete Abstiegsmöglichkeiten vorzusehen (Downclimber, Henkel / Jugs oder einfache Boulder mit grossen Griffen)
- Der VSBK empfiehlt, auf zusätzliche, mobile Matten (z. B. Crashpads) zu verzichten. Das Verletzungsrisiko – Abknicken des Fusses beim Landen auf Rand der mobilen Matte oder Kollision mit Person, die die Lage der mobilen Matte korrigiert – überwiegt den Nutzen einer potenziell «weiche» Landung.



Grösse der Aufprallfläche an der Basis einer Boulderwand, deren Höhe 3 bis 4,5 Meter beträgt

Legende:

1 Oberseite der Aufprallfläche

2 Projektion der Boulderwand auf den Boden

H Höhe der höchsten vorgesehenen Griffmöglichkeit

L₁ Zusätzliche Länge, die der Projektion der Boulderwand vor der Boulderwand hinzugefügt wird

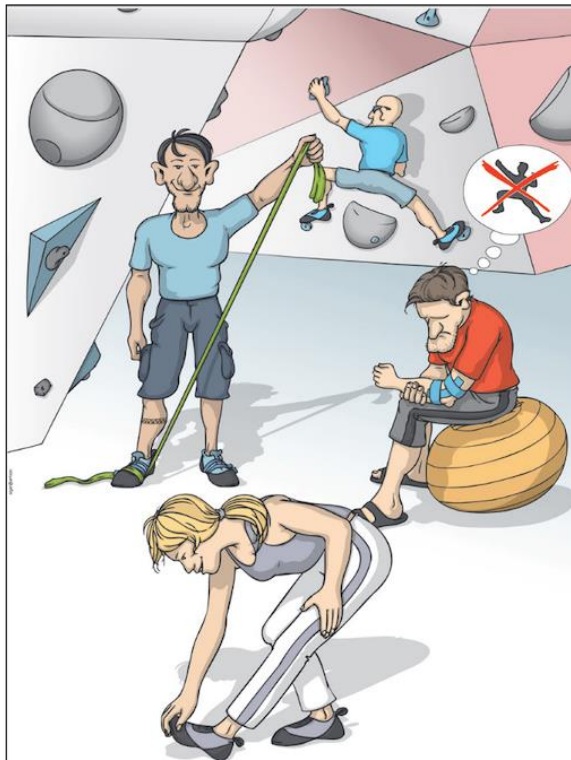
L₂ Zusätzliche Breite der Aufprallfläche (unter besonderen Bedingungen)

Zone A ist eine seitliche Kletterfläche, die als Teil der Boulderwand betrachtet wird. Die in dieser Zone angeschraubten Griffe gelten als Teil der Wandfläche.

-
- Bei Bouldern mit Ausstieg nach oben (Top out) muss eine Abstiegsmöglichkeit vorhanden sein (einfacher Boulder oder Treppe)
 - Information für die Kundschaft: Im Zuge der Nutzung wird ein Fallschutz weicher

7 Sicher Bouldern Indoor mit den fünf Boulderregeln

7.1 Aufwärmen



- > Intensives Aufwärmen schützt Muskeln, Bänder und Sehnen
- > Aufwärmen nur in geeigneten Bereichen

Grundsätze

- Wir wärmen uns auf, um uns physisch und psychisch aufs Bouldern vorzubereiten. Indem wir das tun, erhöhen wir unsere Leistungsbereitschaft und beugen Verletzungen vor. Aufgewärmte und mobilisierte Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke sind leistungsfähiger und halten Belastungen besser stand.
- Grundsatz: Wir passen Länge und Intensität des Aufwärmens der Zielgruppe und der geplanten Aktivität an.
- Faustregel: Das Aufwärmen sollte zeitlich rund ein Fünftel der geplanten Kurs- oder Trainingseinheit beanspruchen. Das (spezifische) Aufwärmen kann dabei fließend in den Hauptteil der Kurs- oder Trainingseinheit übergehen.
- Jedes Aufwärmen besteht aus einem allgemeinen und einem spezifischen Teil.

Allgemeines Aufwärmen

- Ablauf
 - Herz / Kreislauf anregen
 - Mobilisieren
 - Tonisieren
 - Mentales «Erwachen»
- Wir wählen für das allgemeine Aufwärmen einen geeigneten Ort, z. B. den Fitnessbereich
- Das Aufwärmen kann mit geeigneten Übungen, z. B. «Hampelmann» für Herz / Kreislauf) und/oder Spielen (z. B. «Fangis» für Herz / Kreislauf) erfolgen
- Beispiele / Best Practices
 - Herz / Kreislauf anregen
 - Übungen
 - «Hampelmann-Choreographie»



[Video «Hampelmann»](#)

- Seilspringen
- Spiele
 - «Fangis»
 - [Seilspringen «Single Dutch»](#)

- Mobilisieren
 - Übungen
 - Kreisbewegungen von Kopf bis Fuss



[Video «Mobilisieren»](#)

- Tonisieren
 - Übungen
 - «Bergsteiger» & Plank



[Video «Bergsteiger & Plank»](#)

- [«Animal Moves»](#)
 - Spiel
 - Liegestütz abklatschen



Spezifisches Einwärmen

- Ziel: Gezielte Übungen für diejenigen Muskeln und Gelenke, die direkt an der Belastung beim Bouldern beteiligt sind
- Grundsatz: Vom Einfachen zum Schwierigen
 - Von grossen zu kleinen Griffen
 - Von minimaler zu maximaler Kletterhöhe
 - Von minimaler zu maximaler Neigung
- Ablauf
 - Kernpositionen / passives Hängen
 - Traversieren / Surfen
 - Plattenklettern
- Best Practices
 - Kernposition / Passives Hängen («Countdown» / «Foto»)



[Video «Countdown»](#)



[Video «Foto»](#)

- Fantasiefiguren



- Traversieren



[Video «High Five»](#)



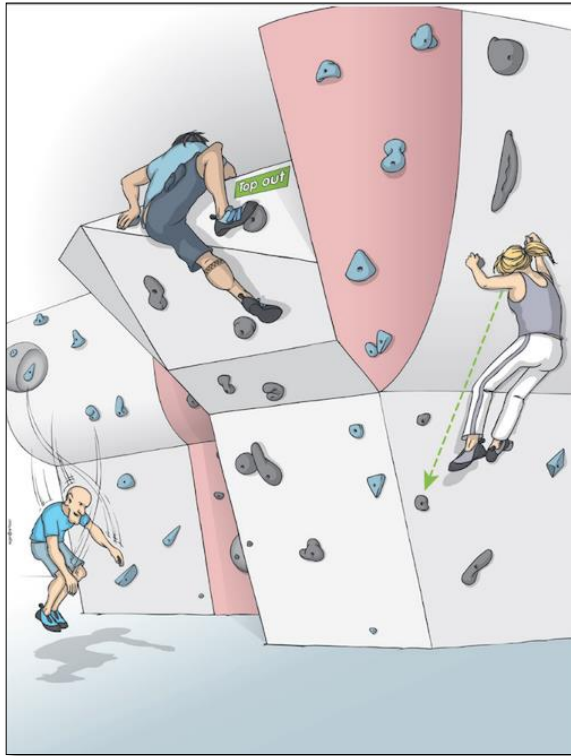
[Video «Schere-Stein-Papier»](#)



[Video «Fliegende Hände»](#)

- Plattenklettern (Fussübungen / Tiere wie Steinbock & Katze / Lavaspiel)

7.2 Abklettern oder Abspringen



- > Abklettern geht vor Abspringen
- > Gekennzeichnete Ausstiege nützen
- > Abspringen und landen lernen
- > Landen mit möglichst geschlossenen Füßen und – falls nötig – abrollen

Grundsätze

- Es gibt folgende Möglichkeiten, von einem Boulder herunterzukommen:
 - Oben aussteigen
 - Abklettern
 - Kontrolliert Abspringen
 - Unvorhergesehen (Ab-)Stürzen
- Um Verletzungen vorzubeugen und den Körper nicht unnötig zu belasten, ist das Aussteigen/Abklettern dem Abspringen vorzuziehen.
- Die Kletterhöhe und die maximale Absprunghöhe soll dem Alter, der Erfahrung, der Fitness / Agilität usw. angepasst werden.
- Das sichere und kontrollierte Abspringen und Landen muss erlernt und eingeübt werden.

- Das Einüben verschiedener Absprung- und Landetechniken dient dazu,
 - Automatismen für den Fall eines unvorhergesehenen Sturzes zu erwerben und damit eine Landung mit allfälliger Verletzungsfolge (z. B. Kopf/Schultern/Ellbogen/Knie/Handgelenke/Fussgelenke) zu vermeiden
 - eine übermässige Belastung von Beinen, Armen und Rücken zu vermeiden
 - einen Aufprall an Griffen und Wandteilen zu vermeiden

Aussteigen

- Prüfe, bevor du einsteigst, ob es eine Ausstiegsmöglichkeit gibt und ob du diese nutzen kannst.



[Video «Aussteigen»](#)

Abklettern

- Prüfe, bevor du einsteigst, ob du eine Abklettermöglichkeit siehst und ob du diese nutzen kannst.
- Beim Abklettern unbedingt alle geeigneten Griffe & Tritte und insbesondere die speziell dafür vorgesehenen Abklettergriffe nutzen.



[Video «Abklettern mit Astronaut»](#)

Kontrolliertes Abspringen und Landen

Vorbereitung

- Vor dem Abspringen mit Kontrollblick Sturzraum & Landezone überprüfen
- Sich bewusst auf das Abspringen und Landen vorbereiten (siehe Absprungtechniken unten)

Tipp zur Atmung

- Vor dem Abspringen bewusst einatmen, mit dem Landen ausatmen

Absprungtechniken nach Wandneigung

- Senkrecht: Hände von den Griffen lösen und leicht von der Wand wegspringen



[Video «Absprung senkrecht»](#)

- Platte: gleich wie oben, allenfalls mit der unteren Hand leicht von der Wand wegstützen



[Video «Absprung Platte»](#)

- Überhang: Arme leicht Beugen («Mini-Klimmzug»), Schultergürtel und Rumpf anspannen (um den Körper in eine aufrechte Position zu bringen), Füße lösen etc.



[Video «Absprung Überhang»](#)

Landung

- Versuche, immer auf beiden Füßen und hüftbreit zu landen
- Absorbieren die Sturzenergie durch die Muskelkraft des Rumpfs und der Beine, indem du achsengerecht in die Knie gehst
- Verlängere den Bremsweg wenn nötig mit einer Rolle

Basistechniken

- Astronaut / «Versteinern»: Auf beiden Füßen landen, dabei aktiv in die Knie gehen und die Beugung der Beine aus der Kraft der Beinmuskulatur bei ungefähr 90-120 Grad stoppen.



[Video «Absprung senkrecht»](#)

- Schildkröte: Nach dem Landen auf beiden Füßen sofort Hände / Arme vor dem Oberkörper kreuzen und Kinn zur Brust. Über das Gesäss nach hinten über den runden Rücken rollen. Diese Abfolge muss flüssig und ohne Unterbrechung erfolgen, damit die Sturzenergie während der gesamten Bewegung harmonisch absorbiert wird.



[Video «Abklettern mit Schildkröte»](#)

Techniken für Erfahrene

Es gibt drei Hauptsturzachsen: rückwärts, seitwärts, vorwärts. Daraus ergeben sich vier bremswegverlängernde Landetechniken:

- «Kerze»
- Schulterrolle rückwärts
- Seitliche Landung mit «Banane»
- Schulterrolle vorwärts



[Video «Landetechniken für Erfahrene»](#)

Spezifische Situationen

- Sturz / Loslassen in Bodennähe: Über das Gesäss nach hinten über den runden Rücken rollen (Schildkröte)
- Unvorhergesehener Sturz, z. B. durch Abrutschen: reflexartiges Anwenden einer erworbenen Landetechnik
- Bouldernde Person ist blockiert und muss oberhalb ihrer individuellen Komforthöhe (siehe Glossar) abspringen: Bremsweg verlängern durch erworbene Landetechnik (z. B. Rolle)

Absprunghöhe

Die Absprunghöhe ist grundsätzlich individuell einzuschätzen und zu bestimmen. Sie bewegt sich innerhalb einer Bandbreite und ist abhängig von Faktoren wie Alter, Erfahrung, Fitness etc. In diesem Zusammenhang kann es sinnvoll sein, folgende beiden Begriffe zu verwenden:

- **Individuelle Komforthöhe:** bis zu dieser Absprunghöhe kann die bouldernde Person mithilfe der Landetechnik «Versteinern» bzw. «Astronaut» sicher (kontrolliert) landen.
- **Individuelle Maximalhöhe:** bis zu dieser Absprunghöhe kann die bouldernde Person mithilfe einer bremswegverlängernden Landetechnik – z. B. einer «Schildkröte» – sicher landen.

Die Annäherung an die individuelle Komfort- bzw. Maximalhöhe soll durch Übung und Erfahrung progressiv/aufbauend erfolgen.

Zu beachten: Die ermittelten Höhen sind nur Richtwerte, die sich mit der Praxis, der Erfahrung und der Entwicklung der körperlichen Verfassung ändern können.

Empfehlungen

- Kund:innen: Selbstverantwortung
 - wähle dir entsprechende Herausforderungen
 - vermeide unnötige Risiken wie unkontrollierte & weite Züge im Ausstiegsbereich, starke Druckbelastung unter Rotation
 - antizipiere die Möglichkeiten zum Abklettern, kontrolliert Abspringen und rechne auch mit unvorhergesehenen Stürzen

- Kursleiter:innen

Begleite deine Kund:innen, unterstütze sie bei der Wahl der Boulder oder grenze Boulder ein (bzgl. Raum, Höhe, Schwierigkeit oder Gefahren)!

- Routenbau / Infrastruktur

Der VSBK empfiehlt die möglichst flächendeckende Umsetzung von guten Abklettermöglichkeiten mit geeigneten Griffen oder speziell dafür vorgesehenen Abklettergriffen.

7.3 Sturzraum freihalten

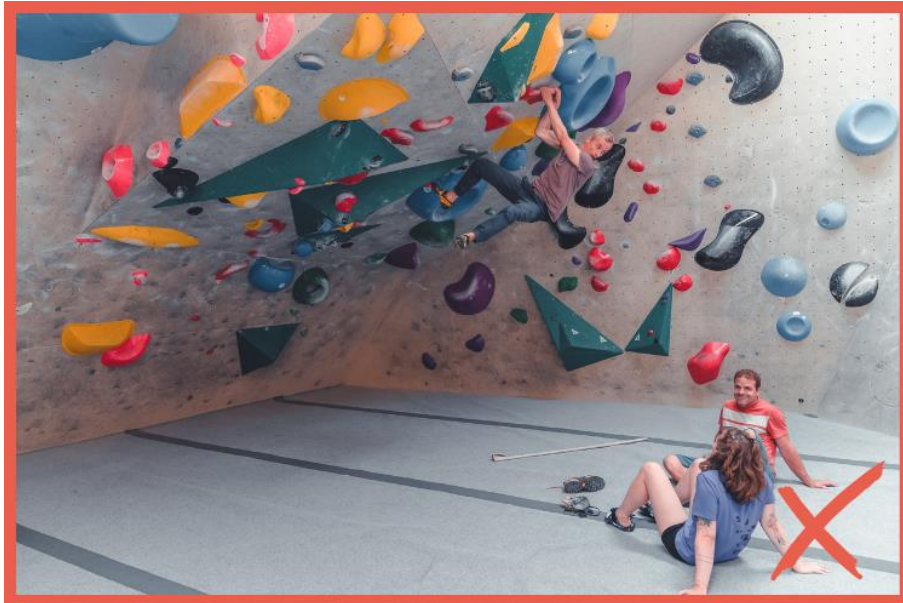


- > Nicht unter Bouldernden aufhalten
- > Keine Gegenstände liegen lassen
- > Nicht zu eng nebeneinander oder übereinander bouldern
- > Landezone grosszügig einschätzen

Grundsätze

- In der Boulderinfrastruktur unterscheiden wir drei Nutzungsbereiche und respektieren diese:
 - Boulderbereich inkl. Sturzräume
 - Gang/Gehwege
 - Pausenzone
- Der Sturzraum ist grosszügig einzuschätzen und von Gegenständen und Personen freizuhalten.

- Eine Kollision mit Gegenständen oder Personen kann schon aus geringer Höhe zu Verletzungen führen. D.h. Flaschen, Bürsten, Chalkbags, Handys etc. gehören nicht in den Sturzraum.



Personen und Gegenstände gehören nicht in den Sturzraum

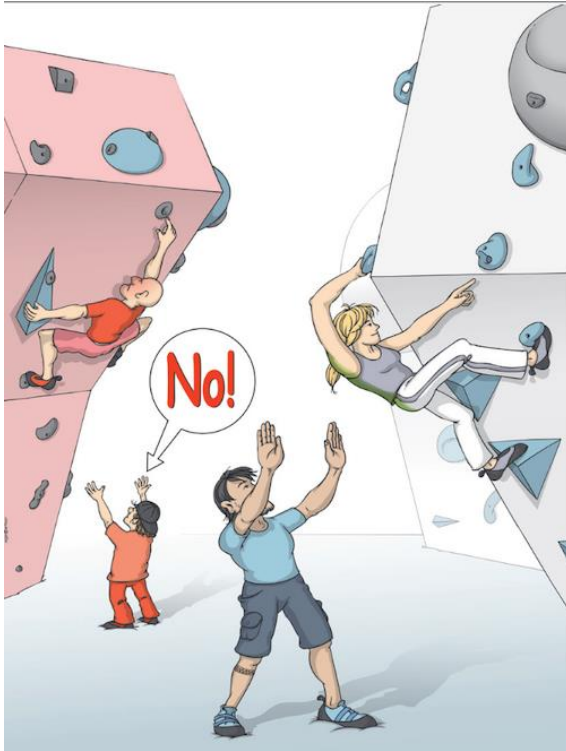
- Es kommt vor, dass andere Nutzer:innen aus Unwissenheit oder Gedankenlosigkeit in den Sturzraum einer bouldernden Person treten. Hier ist es manchmal notwendig, den Sturzraum mithilfe eines «Leibwächters» freizuhalten. Diese:r dient als Garant:in für die Sicherheit der bouldernden Person. Er:Sie überwacht die Landezone und hält sie frei.



[Video «Leibwächter»](#)

- Der:die Boulderleiter:in ist verantwortlich, die Gruppe entsprechend anzuweisen und zu begleiten
 - Boulderzonen wenn nötig eingrenzen und Boulders zuweisen
 - auf heikle Gehbereiche / Durchgänge hinweisen
 - Pausen- und Wartezonen definieren

7.4 Spotten und Hilfestellungen



- > Richtig spotten lernen
- > Nur bei Bedarf spotten
- > Gewichtsunterschiede beachten

Grundsatz

- Spotten ist in Boulderanlagen/-hallen in der Regel **nicht üblich**.
- Für **Boulderleiter:innen** ist es aber wichtig, Kursteilnehmende mit Hilfestellungen begleiten und bei Bedarf sicher spotten zu können.
- Mit **Hilfestellungen** begleiten und unterstützen wir die Bewegungen der bouldernden Person und vermitteln Sicherheit
 - Hilfestellungen nur in Absprache und mit Einverständnis der bouldernden Person
 - Erwachsene begleiten Kinder mit Hilfestellungen
 - Kursleitende begleiten punktuell Erwachsene
 - Wir bieten nur Hilfestellungen an, wenn wir uns sicher fühlen. Dabei achten wir auch auf Gewichtsunterschiede.

- Mit dem **Spotten** versuchen wir, einen Sturz der bouldernden Person zu einer kontrollierten Landung auf einem oder beiden Füßen zu führen, ohne sie dabei abbremsen zu wollen.
 - Spotten nur in Absprache und mit Einverständnis der bouldernden Person
 - Wir spotten keine deutlich schwereren Personen
 - Wir spotten nur, wenn wir uns sicher fühlen

7.4.1 Hilfestellungen

Folgende Techniken können sowohl beim Hinauf- wie beim Abklettern nützlich sein:

- Griffe / Tritte ansagen
- «Boosten»: Boulderbewegung am Unterstützungspunkt begleiten



[Video «Booster»](#)

- Fuss unterstützen
 - Tritt vergrößern oder Tritt ersetzen
 - Ferse an die Wand drücken & Gewicht wegnehmen



- Begleitend mitbouldern
 - «Schattenklettern»
 - begleitende Person sagt Griffe und Tritte an und gibt damit Orientierung
 - begleitende Person unterstützt mit Handkontakt am unteren Rücken und gibt damit Sicherheit

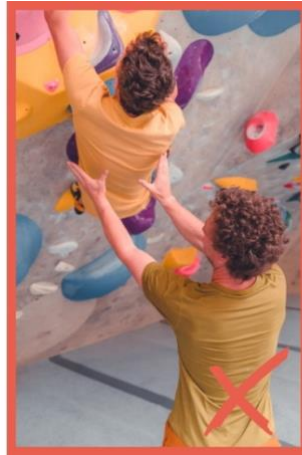


- Ausstiegshilfe: Kursleiter:in/Aufsichtsperson leitet das Aussteigen in unmittelbarer Nähe (am Ausstieg) an

7.4.2 Technik des Spottens

Handtechnik und Körperhaltung

- Die Fingerspitzen zeigen nach aussen, alle Finger inkl. Daumen sind angelegt. Achtung: Wenn der Daumen abgespreizt ist, könnte er geknickt werden (Skidaumen)!



Korrekte bzw. nicht korrekte Handtechnik zum Spotten

- Halte die Hände so nah wie möglich am Unterstützungspunkt
- Schulterbreiter Ausfallschritt mit leicht gebeugten Beinen und Armen für stabilen Stand und Bewegungsfreiheit



Korrekte Beinstellung zum Spotten (Ausfallschritt)

Unterstützungspunkte & Wandneigung

Mit der richtigen Technik gelingt es uns, die fallende Person aufzurichten und mit den Füßen zuerst auf die Matte zu lenken. Entscheidend ist dabei die Wahl des Unterstützungspunkts.



Video «Spotten – Unterstützungspunkt»

Mit dem Druck/Widerstand am Rücken lasse ich ein Drehmoment entstehen, damit die Füße der fallenden Person zuerst auf der Matte landen. Damit das Drehmoment entsteht, muss die spottende Person im Kontaktmoment Rumpf, Schultergürtel und Arme anspannen und ihre Position halten.

Je stärker der Boulder überhängt, desto näher führe ich meine Hände von der Hüfte / unterer Rücken Richtung Schulterblätter.

- Senkrecht: Hüfte & unterer Rücken
- Überhängend: unter den Schulterblättern
- Dach: auf der Höhe der Schulterblätter
- Vorsicht bei unkontrolliert heraus pendelnden Beinen im Überhang oder Dach, diese können auch im Gesicht des Spotters «landen».



Je steiler das Gelände (oder die Position der bouldernden Person), desto mehr verlagert sich der Unterstützungspunkt von der Hüfte zu den Schulterblättern

Bemerkungen & Verschiedenes

- Richtig Spotten ist sehr anspruchsvoll und muss geübt werden
- Die Fallrichtung und der Unterstützungspunkt müssen während des Boulderns immer wieder «neu berechnet» werden, und die spottende Person muss ihren Standort sowie die Position ihrer Arme ständig anpassen.
- Spotten ist keine Aufgabe für Kinder!



7.5 Auf Kinder achten



- > Die Matte ist kein Spielplatz!
- > Aufsichtspflicht wahrnehmen
- > Maximale Höhe individuell definieren

Grundsatz

- Bouldern soll für alle Nutzer:innen ein angenehmes und sicheres Erlebnis sein
- Die Matte ist kein Spielplatz, sondern gehört zum Sturzraum bzw. der Landezone und birgt deshalb Gefahren für spielende Kinder

Aufsichtspflicht

- Für Kinder und Jugendliche besteht grundsätzlich eine Aufsichtspflicht
 - Kinder/Jugendliche sind nicht immer in der Lage, sich rational zu verhalten und Gefahren adäquat einzuschätzen
 - Je älter und erfahrener ein Kind/ein:e Jugendliche:r, desto eher kann es:sie:er sich eigenständig und selbstverantwortlich in der Boulderanlage bewegen

Kinder begleiten

- Abhängig vom Alter, der körperlichen, kognitiven und sozialen Reife sind Kinder unterschiedlich zu begleiten. Jüngere und besonders lebhaftere Kinder müssen eng betreut werden, um die Sicherheit aller Nutzer:innen zu gewährleisten.
- Um Kindern ein sicheres Bouldererlebnis zu ermöglichen, eignen sich bei Bedarf die oben beschriebenen Hilfestellungen.
- Orientierungshilfe zur Bestimmung der individuellen Maximalhöhe für Kinder, **die mit dem Bouldern beginnen**: max. Körpergrösse, d.h. das unterste Körperteil befindet sich maximal auf Kopfhöhe. Mit etwas Übung, Erfahrung und einer guten körperlichen Verfassung kann sukzessive höher gebouldert werden.

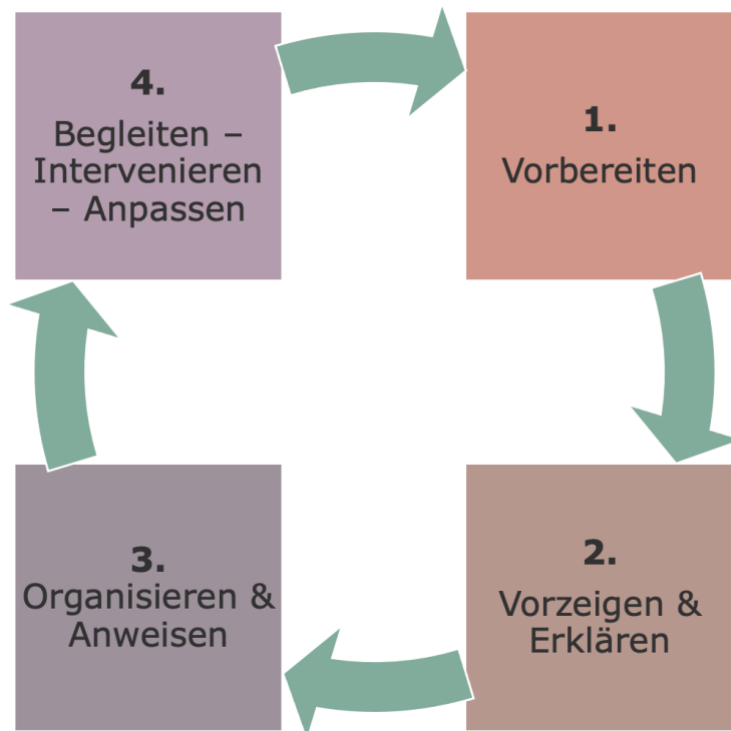
Altersreglement

*Der VSBK empfiehlt, ein Altersreglement zu erlassen oder die Altersregelung für die Nutzung der Anlage **selbständig oder unter Aufsicht** in den AGB oder der Hallenordnung zu beschreiben.*

8 Methodik, Didaktik und Vermitteln

Um das Bouldern gezielt und sicher zu vermitteln, orientieren sich Boulderleiter:innen an folgenden methodischen und didaktischen Hinweisen.

Regelkreis der Vermittlung



1. Vorbereiten

- Voraussetzungen der Zielgruppe – Wer? (siehe weiter unten)
Differenzieren: jede:n abholen, wo er:sie steht
- Inhaltliches Ziel? – Wozu?
Sicherheitsaspekte haben Priorität
- Übung / Bewegungsform – Was?
Siehe Leitfaden und weiterführende Literatur
- Wahl der Infrastruktur? – Wo?
Hallenauslastung und Wand-/Boulderprofile beachten: ruhigen und sicheren Ort wählen

2. Vorzeigen & Erklären

- Aufmerksamkeit sicherstellen: Position & Haltung der kursleitenden Person; Kundschaft ggf. zu sich heranholen
- Kurze und prägnante Erklärungen (Tipp: Sprache & Bewegung verbinden)
- Bedeutung der Sprache / Fachbegriffe (siehe Glossar)
- Negativbeispiele dosiert einsetzen und mit der korrekten Methode «umrahmen»:
 - korrekte Methode
 - Negativbeispiel
 - korrekte Methode wiederholen

3. Organisieren & Anweisen

- Wähle eine geeignete Organisationsform und setze diese um:
 - Geführt: A-Gruppe / B-Gruppe / C-Gruppe im Wechsel an definierten Boulders



- Parcours: Rotation an definierten Boulders in Zweiergruppen
- Halb offen: eingegrenzter Boulderbereich
- Offen: freie Boulderwahl

4. Begleiten – Intervenieren (u.a. Hilfestellungen) – Anpassen

- Situationsangepasst aktiv oder passiv begleiten
- Feedbacks / Rückmeldungen geben
 - Konstruktiv & wertschätzend
 - Konkret und adressatengerecht
 - An eine einzelne Person oder die ganze Gruppe gerichtet
 - Beispiel «Sandwichmethode»: erst positive, dann kritische, abschliessend positive Rückmeldung
- Aufgabenstellungen bei Bedarf erleichtern oder erschweren

Am Beispiel «Spezifisches Aufwärmen»:

Vorbereiten	Vorzeigen & Erklären	Organisieren & Anweisen	Begleiten – Intervenieren – Anpassen
Wer: Kinder Mittelstufe Wozu: Spezifisches Aufwärmen fürs Bouldern Was: Boulder-Stafette «Schere-Stein-Papier» Wo: Traverse	Spielablauf erklärend vorzeigen: «Zwei Kinder traversieren von zwei Seiten gegen die Mitte, wenn sie sich treffen, spielen sie aus einer Kernposition Schere-Stein-Papier. Der Verlierer steigt ab, die Gewinnerin klettert weiter» etc. Spielablauf mit geeigneten Kindern vorzeigen	Zwei Gruppen bilden, Reihenfolge festlegen, Startgriff festlegen Startkommando vereinbaren	Regelbefolgung kontrollieren, ggf. intervenieren / Regeln anpassen

Methodik & Didaktik

- Vom Einfachen zum Schwierigen
 - Von der Traverse in die Höhe
 - Von geneigt zu senkrecht zu überhängend
 - Vom «Smarties»-Klettern zum Bouldern nach Farbe
- Übung macht den Meister
 - Einmal ist keinmal – Wiederholungen einfordern
- Variation – Abwechslung offerieren
 - Beispiel «Gegensatzerfahrungen»: Schnell/langsam klettern, laut/leise klettern, steif/geschmeidig klettern etc.



- Funktionell versus spielerisch (Bildsprache & Metaphern helfen!)
 - Beispiel 1: Stabile Position am gestreckten Haltearm: «der Haltegriff und zwei Tritte bilden ein gleichschenkliges Dreieck»
 - Beispiel 2: Die Füße vorsichtig aufsetzen: «Wir stellen die Fussspitzen wie ein Steinbock auf die Tritte»
- Von der engen zur offenen Führung
 - Eng – Vorzeigen & Nachmachen
 - offen – Ausprobieren & Erforschen

Zielgruppen

Wir passen unsere Inhalte und Aufgabenstellungen den unterschiedlichen Bedürfnissen und Voraussetzungen der Kundschaft an.

- Alter: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen
- Fitnessstand und Beweglichkeit
- Einschränkungen (körperlich z. B. Knieverletzung und/oder mental, z. B. Höhenangst)

8.1 Leitfaden für Instruktion Bouldern

(Dauer: ca. 90 Minuten)

8.1.1 Begrüssung / Information

- Teilnehmende empfangen & sammeln
- Begrüssen – Vorstellen – Ausrüsten
- Informieren
 - Ziel: Sicheres Bouldern
 - Inhalt: Aufwärmen, Boulder-Regeln, Abklettern/Abspringen, Bouldern
- Regeln: Zusammen bleiben – Anweisungen befolgen – kein Herumrennen – Rücksicht auf andere Nutzer:innen
- Sicherheit: Uhren/Schmuck ablegen, Ringe ev. tapen, ev. Haare zusammenbinden
- Restrisiken: Absprungsverletzungen beim Bouldern, Schürfungen/Prellungen

8.1.2 Allgemeines Aufwärmen

- Ziel: Kreislauf aktivieren – Mobilisieren – Tonisieren – mental Einstimmen
- Burner/Best Practice: [«Hampelmann-Choreographie»](#)
- Spiele: z. B. «Fangis»
- Option: Landetechniken «Versteinern» und «Schildkröte» bereits hier einführen (auf der Matte)

8.1.3 Spezifisches Aufwärmen

- **Kernposition:** Stabile Position an gestrecktem Haltearm / Dreipunkteregel (Schulterorganisation und Griffgrösse beachten)



- Burner/Best Practice: «Countdown»



[Video «Countdown»](#)

- Ergänzungen: «Fantasiefiguren» / «Foto»

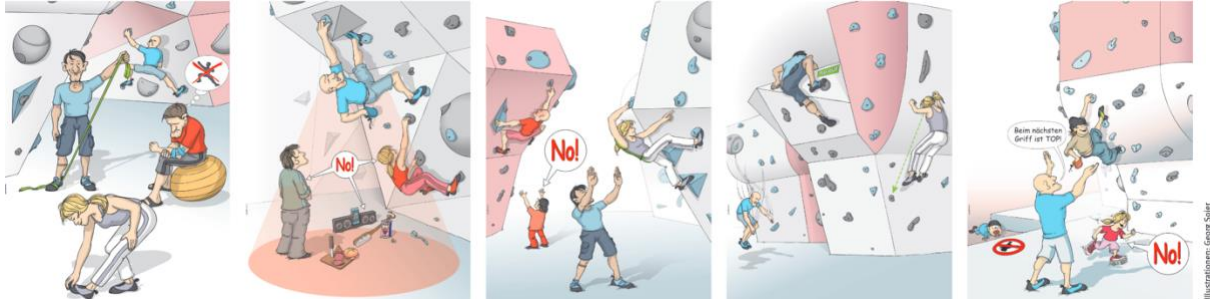


[Video «Foto»](#)

- Traversieren:
 - Burner/Best Practice: «High Five» / «Fliegende Hände»

8.1.4 Boulderregeln vermitteln

- Regeln beim Bouldern präsentieren & auf Gefahren eingehen



Die 5 Boulderregeln des SAC und des VSBK

- Ergänzungen zur Anlage:
 - Kletterbereich versus Geh- & Aufenthaltsbereich
 - Besondere Nutzungsbereiche und entsprechende Regeln (Familien, Training, Einsteiger:innen, Fortgeschrittene etc.)
 - Heikle Zonen
 - Besondere Ausstiege / Abstiege – Fussweg zurück

8.1.5 Hochklettern, Abklettern & Aussteigen

- Organisationsform: «geführt»
- Ort: «Platte»
- Hochklettern & Abklettern
- Hochklettern & Aussteigen



[Video «Aussteigen»](#)

- Variante: Oben Einsteigen & Abklettern

8.1.6 Kontrolliert Abspringen und Landen

- **Abspringen senkrechte Wand und/oder Platte mit «Versteinern»**
Sturzraum kontrollieren – Hände zuerst lösen – beim Landen in die Knie gehen & «Versteinern»
 - Mindestens 3 Sprünge
- **Max. 3 Absprunghöhen:** Knie – Hüfte – Schulter (Stufe 3 nur für agile Teilnehmende)
- **Abspringen senkrechte Wand und/oder Platte mit «Schildkröte»**
Sturzraum kontrollieren – Hände zuerst lösen – beim Landen in die Knie gehen & «Versteinern»
 - Zuerst am Boden üben, anschliessend auf max. drei Absprunghöhen üben (siehe oben)



[Video «Schildkröte am Boden»](#)

- **Abklettern an Abklettergriffen:** vom untersten Griff des Rasters abspringen mit «Versteinern» und/oder «Schildkröte»



[Video «Abklettern mit Astronaut»](#)



[Video «Abklettern mit Schildkröte»](#)

- **Option: Abspringen im Überhang mit Schildkröte:** Sturzraum kontrollieren – Arme leicht beugen («Mini-Klimmzug») und Füsse lösen – beim Landen nach hinten Abrollen in die «Schildkröte»

8.1.7 Organisationsformen beim Bouldern

- Bouldern 1 – Parcours
 - Bouldern nach Farbe: Spielregeln erklären / Start-Top / Farbskala
 - definierte Boulder zuweisen (nur Boulder mit grossen Griffen oder Abstiegsgriffen im Ausstiegsbereich)
 - Rotation an definierten Boulders z. B. in Zweiergruppen
 - Sturzraum freihalten mit Markierungen oder «Leibwächter:in»
- Bouldern 2 – halboffen / offen Bouldern
 - Raumregeln / Sektoren zuweisen oder ausschliessen
 - Hinweise:
 - im Topbereich mit Reserve Klettern!
 - keine unkontrollierten und anspruchsvollen Züge im Topbereich!
- Bouldern 3 – ergänzende / spielerische Boulderformen
 - verschiedene Übungen/Spiele – je nach Gruppe/Alter
 - «Pinguin-Steinbock-Pingubock-Steiguin»
 - «Lavaspiel»: Einarmig/Einbeinig/auf Reibung/ohne Hände
 - «Balanceakt»: Klettern mit Material (Bälle/Säckchen etc.)



- «Blind»: Boulderaufgabe mit geschlossenen Augen klettern

8.1.8 Informationen & Abschluss

- ca. 10 Minuten vor Schluss
- Stunde abrunden, z. B. mit Dehnen
- andere Kletterformen vorstellen:
 - Seilklettern: TopStop, Toprope & Vorstieg, Klettern am Sicherungsautomaten
 - Wettkampfdisziplinen: Bouldern – Lead – Speed
- Möglichkeiten/Angebote Anlage erwähnen
- Nach der Boulder-Instruktion eigenständige Nutzung der Anlage entsprechend Altersreglement
- Rücknahme & Aufräumen der Kletterschuhe
- Bedanken & Verabschieden



9 Recht

- **Sorgfaltspflicht:** VSBK-Leitende haben die Pflicht, ihre Teilnehmenden vor drohenden Gefahren zu schützen und für ihre Sicherheit und Unversehrtheit zu sorgen.
Sie sind verpflichtet, alles Erforderliche und Zumutbare an Vorsichts- und Schutzmassnahmen vorzukehren, um einen Unfall oder Schaden zu verhindern. VSBK-Leitende können nur belangt werden, wenn sie ihre Sorgfaltspflichten verletzt haben, sei es durch aktives Tun oder durch Unterlassen.
- Das heisst konkret, dass sie:
 - PRÄVENTIVE MASSNAHMEN TREFFEN
 - den Kurs oder Event sorgfältig vorbereiten
 - sich über die Teilnehmenden Gedanken machen (Alter, Fähigkeiten, Erwartungen, Gesundheitszustand)
 - die Teilnehmenden umfassend informieren (Anlage, Verhaltensregeln, Risiken)
 - die Ausrüstung/Kleidung kontrollieren (Kletterschuhe, Schmuck/Uhren/Ringe ablegen)
 - die Teilnehmenden sorgfältig instruieren und die Aufgaben ihren Fähigkeiten anpassen, indem sie z. B. keine zu hohen Boulder wählen
 - kontrollieren, ob die Anweisungen verstanden worden sind
 - GEFÄHRDUNGEN ERKENNEN UND EINGREIFEN
 - proaktiv für einen geregelten und sicheren Kursablauf sorgen (z. B. Hindernisse wegräumen; unpassendes Verhalten korrigieren)
 - die Teilnehmenden angemessen beaufsichtigen und ggf. mit Hilfestellungen unterstützen oder spotten
 - DIE URSACHE IDENTIFIZIEREN UND DURCH INDIVIDUELLES UND GRUPPENBEZOGENES FEEDBACK BEHEBEN
- **Sorgfaltswidrig** ist die Handlungsweise, wenn VSBK-Leitende zum Zeitpunkt des Unfalls aufgrund der Umstände sowie ihrer Kenntnisse und Fähigkeiten die Gefährdung hätten erkennen können und müssen und wenn sie zugleich

die Grenzen des erlaubten Risikos überschritten haben bzw. den Unfall mit bekannten und zumutbaren Vorsichtsmassnahmen hätten verhindern können.

- **Aufsichtspflicht:** siehe Kapitel 7.5 «Auf Kinder achten» sowie bfu.ch [Aufsichtspflicht der Eltern: Welche Vorgaben machen Gesetz und Rechtsprechung?](#)
- **Versicherungen:** Für die Ausübung von Kursen und Events sind eine Haftpflicht- und eine Unfallversicherung notwendig
 - *Der VSBK empfiehlt seinen Mitgliedern, eine Betriebshaftpflichtversicherung abzuschliessen.* Boulderleiter:innen sollten zudem über eine Privathaftpflichtversicherung verfügen, Selbständigerwerbende über eine eigene Berufshaftpflichtversicherung. Haftpflichtversicherungen jeglicher Art entbinden die Boulderleiter:innen NICHT von ihren Sorgfaltspflichten.
 - Unfall: Teilnehmende müssen unfallversichert sein, entweder über UVG oder über ihre Krankenkasse.
Der VSBK empfiehlt seinen Mitgliedern, ihre Boulderleiter:innen (im Stundenlohn) gegen Berufsunfälle (BU) zu versichern. Festangestellte mit mehr als acht Arbeitsstunden pro Woche sind auch gegen Nichtberufsunfälle (NBU) versichert. Boulderleiter:innen im Stundenlohn sind darauf hinzuweisen, dass sie in der Regel NICHT über die Boulder-/Kletterhalle gegen Nichtberufsunfälle versichert sind.
- Eigenverantwortung / Wagnis:
 - Bouldernde tragen selbst die Verantwortung für sportarttypische Risiken und Verletzungen. Beispielsweise muss eine bouldernde Person damit rechnen, dass sie während einer Kletterbewegung vom Griff oder Tritt rutscht und sich beim Aufprall auf der Matte verletzen kann.
 - Gemäss Suva gilt Klettern – wozu auch das Bouldern zu zählen ist – grundsätzlich als **relatives Wagnis** (siehe Begriffsdefinitionen / Glossar weiter unten und bfu.ch [Was sind die möglichen rechtlichen Folgen beim Ausüben einer Sportart?](#))
 - Setzen sich Sporttreibende besonders grossen Risiken und Gefahren aus, können die Geldleistungen bei einem Unfall durch die Versicherungen gekürzt oder verweigert werden. Dies gilt insbesondere für Aktivitäten / Sportarten mit absolutem Wagnis (siehe suva.ch [Ambition oder Leichtsinn? Gefährliche Sportarten und Wagnisse](#))

10 Qualitätssicherung, VSBK-Label und -Lizenz

- Zur Qualitätssicherung organisiert der VSBK für die AVB einen jährlichen, boulderspezifischen Austausch (AVB-Tag)
- *Der VSBK empfiehlt, die aktiven Boulderleiter:innen mindestens alle zwei Jahre weiterzubilden (verantwortlich: AVB der Anlage)*
- Für Kurse und Events mit VSBK-Label müssen zwingend lizenzierte VSBK-Leiter:innen eingesetzt werden – allein Mitglied beim VSBK zu sein, reicht nicht dazu aus, Boulderkurse mit dem VSBK-Label zu veranstalten

11 Begriffsdefinitionen / Glossar

Abklettergriff / Downclimber	Henkelgriff zum Abklettern (oft mit einem Pfeil nach unten gekennzeichnet)
Abklettern	Mit Hilfe der Klettergriffe kontrolliert an der Wand nach unten klettern, um sich dem Boden zu nähern.
Absolutes Wagnis	Eine Handlung oder Tätigkeit, die immer mit grossen Gefahren verbunden ist und deren Risiken nicht auf ein vernünftiges Mass gesenkt werden können, indem z. B. ein:e Sportler:in besonders vorsichtig ist oder andere Massnahmen trifft.
Absprung / Sprung (kontrolliert)	Der freiwillige Sprung von der Boulderwand auf die Landefläche
Absturz / Sturz	Der (Ab-)Sturz unterscheidet sich vom (Ab-)Sprung dadurch, dass er einen unfreiwilligen Aspekt hat: Die bouldernde Person stürzt aufgrund eines Ereignisses, das sie nicht beeinflussen kann (Gleichgewichtsverlust, Ausrutschen, Drehung des Griffs usw.)
Aufprallfläche	Von einer Fallschutzmatte bedeckte Bodenfläche um eine Boulderwand, welche mindestens die in der Norm EN 12572-2 vorgeschriebenen Abmessungen einhält und auf der die bouldernde Person nach einem Absprung oder (Ab-)Sturz landet.
Beschleunigung (g)	Resultiert aus der Erdanziehungskraft und beträgt auf der Erde etwa 10 m/s^2 (gesprochen Meter pro Quadratsekunde)
(Sturz-)Energie (E)	Die Masseinheit für Energie ist das Joule (J). Energie berechnet sich aus der Kraft (F) multipliziert mit der Höhe (h). Berechnungsformel: $E=m \times g \times h$

	Beispiel: Je schwerer die bouldernde Person und je höher der Absprung/(Ab-)Sturz, desto grösser ist die Energie
Absprunghöhe / (Ab-)Sturzhöhe	Abstand zwischen dem tiefsten Punkt des Körpers und der Aufprallfläche bei einem Absprung oder (Ab-)Sturz
Fallschutz(einrichtung) / Fallschutzmatte / Matte	Schaumstoffmatte, welche die Aufprallfläche abdeckt und die (Sturz-)Energie gemäss der Norm EN 12572-2 abfedern/absorbieren kann
Gefahr	Die Gefahr ist das, was eine Bedrohung, ein Risiko für jemanden oder etwas darstellt. Sie besteht, wenn eine Situation schädliche Auswirkungen haben kann. «In Gefahr sein bedeutet, einem Ereignis (oder einer Verkettung von Ereignissen) ausgeliefert zu sein, das, wenn es eintritt, einen mehr oder weniger grossen Schaden verursacht, der nicht abgewendet werden kann.»
individuelle Komforthöhe	Bis auf diese Höhe traut sich die bouldernde Person, mithilfe der Landetechnik «Versteinern» bzw. «Astronaut» (kontrolliert) abzuspringen. Die individuelle Komforthöhe ist bei jedem Menschen unterschiedlich und kann sich im Laufe der Zeit verändern.
individuelle Maximalhöhe	Bis auf diese Höhe traut sich die bouldernde Person, mithilfe einer den Bremsweg verlängernden Landetechnik – z. B. einer «Schildkröte» – (kontrolliert) abzuspringen. Die individuelle Maximalhöhe ist bei jedem Menschen unterschiedlich und kann sich im Laufe der Zeit verändern.
Kraft (F)	Die Masse (kg), die in eine bestimmte Richtung beschleunigt wird. Die Masseinheit für Kraft ist Newton (N). Die Kraft berechnet sich aus Masse (m) mal Beschleunigung (g). Formel: $F=m \times g$



Landezone	Geschätzte Zone auf der Aufprallfläche, auf der die bouldernde Person aufgrund ihrer Position an der Boulderwand landen könnte. Die Landezone umfasst die gesamte Fläche, die bei einem Sprung/Sturz genutzt werden könnte, und ist kleiner oder gleich der Aufprallfläche.
Quergang / Traverse	Boulder, der vorwiegend zur Seite geklettert wird
Relatives Wagnis	Bei einem relativen Wagnis können die diesbezüglichen Gefahren auf ein vernünftiges Mass reduziert werden. Bei einem Unfall prüfen Versicherungen jeweils, ob nach den persönlichen Fähigkeiten und der Art der Durchführung eine Gefahrenherabsetzung möglich gewesen wäre und ob diese unterlassen wurde.
Restrisiko	Wenn alle denkbaren Risiken berücksichtigt wurden, bleibt ein Restrisiko bestehen, denn auch beim Bouldern gibt es kein Nullrisiko
Risiko	Risiko wird im Allgemeinen als Kombination aus Eintrittswahrscheinlichkeit eines unerwünschten Ereignisses und Schadensschwere bei einem etwaigen Eintritt des Ereignisses angesehen. Eine übliche Vereinfachung ist es, das Produkt aus Eintrittswahrscheinlichkeit und Schadensschwere als Risiko zu bezeichnen.
Spotten	Fachbegriff für das Handeln einer sichernden Person beim Bouldern (Person, die am Boden bleibt). Diese gewährleistet die Sicherheit einer bouldernden Person bei der Landung auf der Aufprallfläche, indem sie diese am Ende des Absprungs/(Ab-)Sturzes mit den Händen und Armen bis zur Matte begleitet
Spotzone	der Bereich, in dem sinnvoll gespottet werden kann, gemessen zwischen dem Boden und der Höhe der Hüfte des Boulderers
Sturzraum	Bereich, in dem eine bouldernde Person beim Klettern eines bestimmten Boulders stürzen könnte. Seine Abmessungen entsprechen der

	Projektion der Norm EN 12572-2 auf die Aufprallfläche, vom ersten Griff bis zum Top des betreffenden Boulders. Dieser Begriff wird in den Boulderregeln verwendet, um die Kundschaft darauf aufmerksam zu machen, dass der (Ab-)Sprung-/Sturzbereich frei von Hindernissen sein muss.
Tonisieren	Die (Grund-)Spannung eines Muskels oder einer Muskelgruppe erhöhen, verstärken, um ihn/sie auf die bevorstehende Anstrengung vorzubereiten
Top / Topgriff	letzter – in der Regel oberster – Griff eines Boulders
Top out	Ein Boulder mit Ausstieg nach oben



12 Quellen

- [BFU: Was sind die möglichen rechtlichen Folgen beim Ausüben einer Sportart?](#) (03.09.2024)
- Gauster, Herta (2025). «Sicherheit beim Bouldern», in bergundsteigen #131 (S. 114-116).
- Gauster, Herta; Hack, Josef; Schwaiger, Markus (2022). Handbuch Sportklettern. Innsbruck.
- Hupe, Christiane (2024). Der Kletterkurs. Pädagogik – Kursplanung – Seil- und Sicherungstechnik. Halle.
- Hupe, Christiane (2019). Fallschule beim Bouldern. Klettern lehren Band 2. Halle.
- Köstermeyer, Guido (2018). Der Boulder Coach. Technik – Taktik – Training. München.
- [Österreichischer Alpenverein \(2021\). Sicher Bouldern: Tutorial mit Kilian Fischhuber | SicherAmBerg](#)
- Schwaiger, Markus (2025). «Übungen für sicheres Fallen, Springen und Landen beim Bouldern», in bergundsteigen #131 (S. 117-118).
- [Suva: Ambition oder Leichtsin? Gefährliche Sportarten und Wagnisse](#) (29.08.2024)
- Winter, Stefan (2024). «Bouldern – Sicherer Kletterspass oder gefährlicher Risikosport?», in bergundsteigen #127 (S. 32-38).
- Winter, Stefan (2024). «Bouldern – Sicherer durch Aufwärmen, Fallschule und Spotten!?!», in bergundsteigen #128 (S. 52-62).
- Winter, Stefan (2024). «Bouldern – Sicherer durch Aufsicht oder doch Laisser-faire?», in bergundsteigen #129 (S. 34-41).

13 Weiterführende Literatur / Links

- Burner Climbing
- Kohl et al. (2023). Kletterspiele für Kletterwand und Turnsaal. Alpenverein Österreich.
- SAC Gecko Trophy
- Verband Therapeutisches Klettern Schweiz

14 Änderungstabelle / History

Änderungen von der Version 1.0 auf 1.1 sind im Handbuch **gelb** hinterlegt.

Kapitel	Änderung