



100% CLIMBING

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
18											
17											
16											
15											
14											
13											
12											
11											
10											
9											
8											
7											
6											
5											
4											
3											
2											
1											

MOOD

TRAIN HARDER

CLIMB HARDER



## Das MOONBOARD in den Boulder Sheds

Während des Corona Lockdowns im Jahr 2021 ist in den Boulder Sheds ein Moonboard entstanden.

Das MOONBOARD ist ein von Ben Moon im englischen Sheffield erfundenes Trainingsboard (2,50x3,66m) für fortgeschrittene Kletterer und Kletterinnen. Dabei handelt es sich um eine weltweit einheitliche Boulderwand, bei der die Griffauswahl, Ausrichtung der Griffe und Wandneigung vorgegeben sind.

### Das Prinzip „MOONBOARD“

Ein Moonboard wird je nach Schwierigkeitsgrad des Users in einem Winkel von 25° oder 40° gebaut. Der Neigungswinkel bei unserem MOONBOARD in den Boulder Sheds beträgt 40 Grad.

Es gibt inzwischen mehrere Griffsets. Jeder Griff eines Sets wird an einer bestimmten Position und mit exakt festgelegter Ausrichtung auf dem Board installiert. Damit ist ein weltweit standardisiertes Klettersystem möglich. Dieses System ermöglicht dem Benutzer, unabhängig von seinem Trainingsort exakt die identischen Probleme an Grifffolgen zu trainieren.

Die Boulder Sheds haben das Griffset Master 2019.

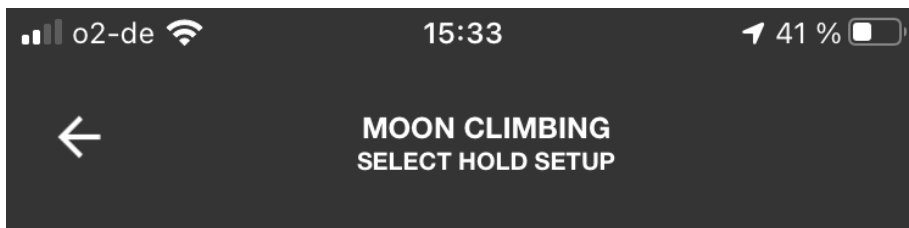
### Wie funktioniert das Moonboard?

Am einfachsten nimmst du das Tablet, welches im Trainingsbereich beim Moonboard zu finden ist. Oder du lädst die kostenfreie MOONBOARD-App auf dein Handy.

Mit Bluetooth kann man sich mit dem LED System unseres Moonboards verbinden.

Nach einer Registrierung wirst du gefragt, welches Griff-Setup du kletterst. Beim MOONBOARD der Boulder Sheds ist das Masters Setup 2019 montiert.

Danach wirst du gefragt, welche Griffe montiert sind. Hier sind nun alle Grifffarben auszuwählen.



Select your MoonBoard type

Standard

Select your hold setup

MoonBoard Masters 2019

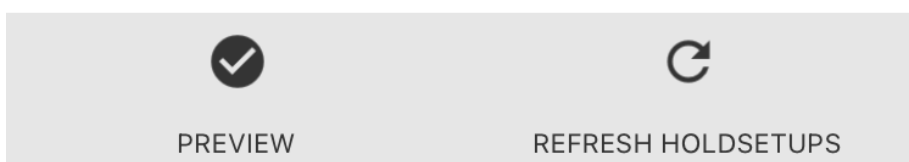
Select your hold sets

- Hold Set A
- Hold Set B
- Original School Holds
- Wooden Holds
- Wooden Holds B

Select your MoonBoard angle

[Empty selection box for MoonBoard angle]

Discover new MoonBoard setups on fast holds



Über die APP lassen sich nun die Boulder nach Schwierigkeitsgrad, Beliebtheit usw. filtern, speichern, in Listen (z.B. Aufwämboulder, Projekte für die Zukunft,...) kategorisieren und mit anderen MOONBOARD Usern teilen. Auch das Einstellen von eigenen Bouldern in die Datenbank lässt sich über die MOONBOARD-App realisieren.

Hast du einen Boulder gefunden, ist es am MOONBOARD der Boulder Sheds möglich, diesen mit Hilfe des Lampen-Symbols in der App via Bluetooth auf das MOONBOARD zu übertragen.

Nutze dazu gerne unser Tablet und schalte mit dem Symbol der Lampe das LED System am Board an. Eine vorherige Koppelung des Endgeräts mit dem MOONBOARD ist nicht nötig.

Falls vorher noch ein anderer Nutzer verbunden war, kann es sein, dass die Reset-Taste (blauer Knopf an der linken Seite des MOONBOARDS) gedrückt werden muss um das Bluetooth-System zurückzusetzen.

Die Startgriffe werden nun grün, alle weiteren Griffe blau, die Zielgriffe rot markiert. Die Regeln sind unten noch genauer beschrieben.

## Regeln

- Alle Boulder starten mit zwei Händen an den grünen Startgriffen. Falls nur ein Startgriff aufleuchtet, muss dieser mit beiden Händen gehalten werden. Es ist immer der Griff über der leuchtenden LED definiert.
- Für die Füße gilt, dass auf dem unteren senkrechten Brett (Kicker) alle 10 gelben Tritte immer erlaubt sind. In der App wird dann beim Boulder eine der 4 Regeln angezeigt:  
Feet Follow Hands – „die Füße folgen den Händen“ - nur die Griffe über der leuchtenden LED dürfen neben den Kicker-Tritten verwendet werden.  
Feet Follow Hands + Screw-on Footholds – Wie 1. plus die kleinen durchsichtigen Spaxtritte (gibt es in den Boulder Sheds nicht)  
Screw-ons only – Neben den Kicker-Tritten gelten nur die zusätzlichen durchsichtigen Spaxtritte. (nicht vorhanden bei uns)  
Footless – Es wird gehangelt. Die Kicker-Tritte sind erlaubt.
- Alle Boulder enden in der obersten Reihe. Entweder mit beiden Händen an einem Griff über der rot leuchtenden LED oder mit je einer Hand an zwei separaten Zielgriffen. Du hast den Boulder erfolgreich geschafft, wenn der (die) Zielgriff(e) zwei Sekunden kontrolliert gehalten wurde(n).
- Es ist bei allen Bouldern erlaubt, Foothooks zu setzen, Griffe mit beiden Händen zu halten oder auszulassen.
- Wenn du einen eigenen Boulder definierst, achte darauf, dass die Startgriffe in Reihe 6 oder niedriger definiert werden.