

Checkliste für Eltern – Boulder- & Klettercups mit Kindern



Damit der Wettkampf für Kinder ein tolles Erlebnis bleibt und stressfrei abläuft, hier eine kompakte Checkliste:

- 1 Vorbereitung & Mentaler Rahmen**
 - Realistische Erwartungen setzen, denn Wettkämpfe sind Lernfelder, keine Profikarriere.
 - Motivation des Kindes abfragen – Will es selbst starten?
 - Druck vermeiden, weil Kinder sollen Spaß haben, nicht performen müssen.
 - Fokus auf Entwicklung statt Ergebnis – Fortschritt statt Podium.
 - 2 Ausrüstung & Praktisches**
 - Gut sitzende Kletterschuhe
 - Chalk + Chalkbag
 - Bequeme Kleidung (2. Shirt zum Wechseln)
 - Wasserflasche
 - Energiesnacks (Obst, Riegel, schnelle Kohlenhydrate)
 - Ersatzsocken (falls es kalt ist)
 - Startnummer/Registrierung prüfen
 - 3 Am Wettkampftag**
 - Rechtzeitig vor Ort sein – entspannt starten
 - Warm-Up gemeinsam begleiten
 - Positiv bleiben, auch wenn etwas nicht klappt
 - Erfolge feiern, ob groß oder klein
 - Austausch mit anderen Eltern & Kids fördern
 - 4 Die Rolle der Eltern**
 - Support statt Coaching – Techniktipps dem Trainer überlassen
 - Kind im Blick behalten, nicht das Ranking
 - Eigene Erwartungen reflektieren
 - Freude des Kindes als Maßstab nehmen
 - Offenes Gespräch nach dem Wettkampf („Was hat dir Spaß gemacht?“ statt „Warum hast du Route X nicht geschafft?“)
 - 5 Nach dem Wettkampf**
 - Gemeinsam nachbesprechen – respektvoll, positiv
 - Ruhe & Erholung einplanen
 - Erfolge dokumentieren, mit Fotos, Videos oder kleinen Erinnerungen
 - Lust auf den nächsten Cup? Gemeinsam entscheiden
- !** Diese Checkliste dient nur als Empfehlung und allgemeine Orientierung für Boulder- und Kletterwettkämpfe mit Kindern. Also bitte lies unbedingt die Ausschreibung des jeweiligen Wettkampfs, da Anforderungen, Materialien und Regeln je nach Veranstalter variieren können. So stellt ihr sicher, dass ihr wirklich alles dabei habt und nichts Wichtiges vergesst.

