

Klettertechnik im Blocktraining

Form

- 10 geleitete Trainings
- keine Anmeldung erforderlich
- Teilnahme nach Belieben, Einstieg jederzeit möglich

Anforderung

Grundkenntnisse Sichern und Vorsteigen
für Einsteiger nach Basiskurs 2, ideal auch für Fortgeschrittene

Kosten

Fr. 290.-- für eine 10er Stempelkarte
pro Trainingsbesuch 1 Stempel zuzüglich Eintritt

Block	Montag 9 – 11 Uhr	Mittwoch 19 – 21 Uhr	Inhalt
1	17.10.2011 27.02.2012	19.10.2011 29.02.2012	Grundtechniken frontales, seitwärts, statisches und halbdynamisches Klettern
2	24.10.2011 05.03.2012	26.10.2011 07.03.2012	Seitwärts eindrehen verschiedene praktische Übungen
3	31.10.2011 12.03.2012	02.11.2011 14.03.2012	Taktik Einteilen einer Route (Rotpunktklettern), Klettereinheit einteilen
4	07.11.2011 19.03.2012	09.11.2011 21.03.2012	Sicherheit Sicherungstraining > dynamisches Sichern
5	14.11.2011 26.03.2012	16.11.2011 28.03.2012	Bouldern Kletterbewegungen einprägen, Bewegungen perfektionieren
6	21.11.2011 02.04.2012	23.11.2011 04.04.2012	Route ausarbeiten Tour am Limit ausarbeiten und Durchstieg versuchen
7	28.11.2011 30.04.2012	30.11.2011 02.05.2012	Technik bereits gelernte Techniken repetieren und festigen
8	05.12.2011 07.05.2012	07.12.2011 09.05.2012	Sicherheit Sicherungstraining > Kletterer klettert am Limit
9	12.12.2011 14.05.2012	14.12.2011 16.05.2012	Technik einzelne Kletterbewegungen in schwerer Tour sauber klettern
10	19.12.2011 21.05.2012	21.12.2011 23.05.2012	Finale On Sight, klettern einer unbekannt Route am Limit, Hop oder Flop