

Ausschreibung Klettertraining Verbesserung der individuellen Kletter- und Sicherungstechnik

Angebote Sportart/en: Klettern

Ort: Kletterhalle Urban Apes, Lübeck, An der Gasanstalt 5

Termine:

- 11.01.2020 Technik
- 15.02.2020 Sicherung
- 07.03.2020 Technik
- 04.04.2020 Sicherung
- [17.10.2020 Technik](#)
- 28.11.2020 Sicherung

Beginn: jeweils 10.30 Uhr

Anreise: selbstständig, wenn möglich, Fahrgemeinschaften bilden

Personenkreis: maximal 6 Personen je Kurs (a 2,5h)

Kurzbeschreibung

1. Techniktraining

1.1. Ökonomisches Bewegen an der Kletterwand

- treten, greifen, Positionierung des Körperschwerpunktes
- stabilisieren, entkoppeln, drüber und drauf

1.2. Demonstration und üben einzelner Klettertechniken

- spreizen und stützen
- Schulterzug, Piatzen
- eingedrehte und dynamische Techniken/Bewegungen

1.3. Projektieren von Routen und gemeinsame Problemlösung

2. Sicherungstraining (Vorstieg)

2.1. Theorie

- bodennahes Sichern
- Wahl des richtigen Sicherungsgerätes

- Sicherung ungleicher Partner (Gewicht)

2.2. Praxis

- Demonstration der Sturzweite
- korrekte Sturzhaltung
- korrekte Sicherungshaltung
- Falltests

Anforderungen:

Das Klettertraining richtet sich an Teilnehmer /innen mit Klettererfahrung und Fähigkeiten bis zur Stufe 5 im Toprope.

Je Einheit wird eines der Themen behandelt. Siehe Termine.

Die Trainerin entscheidet auf die Trainingsinhalte.

Ansprechpartner und Trainer:

Katrin Schulze
Email: katrin.Nr6@web.de
Telefon: 0173-6137126

Meldefrist: Jeweils 5 Tage vor dem Termin bei der Trainerin Katrin Schulze

Zu erwartende Kosten: Halleneintrittskosten sind durch die Teilnehmer zu tragen
Anreisekosten sind durch die Teilnehmer zu tragen