KURS · 2 ABENDE

Mentale Aspekte im Sportklettern

Es gibt viele Gründe, warum uns Routen an unserem persönlichen Leistungslimit nicht gelingen: Die Tritte sind zu abschüssig, die Griffe zu klein, unsere Körperspannung zu gering oder der Kopf macht nicht mit. Nebst dem Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit lohnt es sich, einen Blick auf die psychischen Prozesse im Sportklettern zu werfen.

01 Kursinhalte

An den beiden Kursabenden streifen wir einige der relevanten mentalen Aspekte und wenden Übungsbeispiele an: Bewegungsvorstellung, Speichern von Zügen (Gedächtnis), Leistungsmotivation (Misserfolgsvermeider oder Erfolgssucher?), Flowerleben und Umgang mit Angst sind einige Beispiele.

02 Kursziele

Kennenlernen von mentalen Aspekten im Sportklettern

03 Voraussetzungen/Anforderungen

Beherrschen der Sicherungstechnik, regelmässiges Training in der Halle und/oder im Klettergarten, Kletterniveau ab 6a.
Der Kurs ist nicht für Anfänger, sondern für Kletterer, die sich schon intensiver mit dem Sportklettern auseinandergesetzt haben, gedacht.
Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre

04 Benötigtes Material

Persönliche Kletterausrüstung, inkl. Seil. Smartphone, falls vorhanden. Wir benötigen es für Videoaufnahmen.

05 Leistungen/Preis

Erwachsene CHF 90.-, Jugendliche CHF 70.- Halleneintritt ist im Kurspreis inbegriffen, Mietmaterial muss selber bezahlt werden

06 Sonstiges

Koordination / Rückfragen:
Lisbeth Zingg
E-Mail lizi(at)datazug.ch
P 041 450 14 09

KURSDATEN

Sun, 14.11.2021
Sun, 28.11.2021

KURSART

Indoor/Hallen: Technik

KURSSTUFE

3

AUSGANGSPUNKT

Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4

ZEIT UND TREFFPUNKT

18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4

ANREISE MIT

Keine Angabe

ORGANISIERENDE GRUPPE

Stammsektion Aktive

07 Kursleitung



Helfenstein Pia
Psychologe/in FSP

Die Kontaktangaben der Leitung siehst du, wenn du auf der Website angemeldet bist.

08 Anmeldung und Abmeldung

Online-Anmeldung vom 01.01.2021 06:00 bis zum 07.11.2021.

Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi(at)datazug.ch

Online-Abmeldung mit einer Frist von 14 Tagen möglich.

Es können ggf. Stornierungsgebühren anfallen (siehe Leistungen/Preis).

Zum Kurs online