KURS · 2 ABENDE

Technik 2

In diesem Kurs kannst du deine Bewegungsmuster beim Klettern erweitern und lernst Möglichkeiten für ein kraftsparenderes Klettern kennen

01 Kursinhalte

Wir ergänzen dein Technikrepertoire (z.B. Eindrehen, dynamisches Klettern) und zeigen mit der Standardbewegung einen grundlegenden Ablauf des Kletterns. Mit Videoaufnahmen analysieren wir deine Stärken und Schwächen, was es dir auch ermöglicht, eigene Ziele zu setzen. Anregungen, wie Du diese Erkenntnisse in ein Training einbauen kannst, runden den Kurs ab.

02 Kursziele

Bewegungsmuster erweitern und eigene Stärken und Schwächen beim Klettern erkennen (Videoanalyse)

03 Voraussetzungen/Anforderungen

Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK2 und Kletterniveau ab 5c+/6a), Mitglied des SAC Pilatus, ab 14 Jahre.

04 Benötigtes Material

Klettergurt, Kletterfinken, Sicherungsgerät und Seil, sowie Schreibutensilien.

05 Leistungen/Preis

Erwachsene CHF 65.- ; Jugendliche CHF 55.-
Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 14.- und Jugendliche CHF 10.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.

06 Sonstiges

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

KURSDATEN

Sun, 23.01.2022
Sun, 13.02.2022

KURSART

Indoor/Hallen: Technik

KURSSTUFE

2 - 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



Gallati Justus
Tourenleiter/in SAC

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

08 Anmeldung und Abmeldung

Online-Anmeldung vom 01.11.2021 06:00 bis zum 16.01.2022.

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