



# Technik 2

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

<b>Kursdaten</b>	05.02. und 26.02.2023 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Technik
<b>Kurstufe</b>	2 - 3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Bewegungsmuster erweitern und eigene Stärken und Schwächen beim Klettern erkennen (Videoanalyse)
<b>Kursinhalte</b>	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.
<b>Voraussetzungen</b>	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK2 und Kletterniveau ab 5c+/6a), Mitglied des SAC Pilatus, ab 14 Jahre.
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Gallati Justus (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- ; Jugendliche CHF 60.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Klettergurt, Kletterfinken, Sicherungsgerät und Seil, sowie Schreibutensilien.
<b>Zeit und Treffpunkt</b>	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
<b>Weiteres</b>	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09