



# Technik 2

In diesem Kurs lernst du Klettertechniken kennen, welche dir ein ökonomischeres Klettern ermöglichen.

<b>Kursdaten</b>	04.11. und 18.11.2018 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Technik
<b>Kursstufe</b>	2 - 3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Mit den Kenntnissen der Standardbewegung kannst du kraftsparender klettern.
<b>Kursinhalte</b>	Erwerben und Anwenden der Standardbewegung (= Kernbewegung im Klettersport). Die Standardbewegung ist ein zyklischer, wiederkehrender Bewegungsablauf, der mit etwas Training vor allem beim Routenklettern den Kletterfluss unterstützt. Mit der Standardbewegung identifizieren wir anhand einer Videoanalyse dein individuelles Verbesserungspotenzial.
<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>	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 90.- und Jugendliche CHF 70.-, inkl. Halleneintritt, exkl. Mietmaterial.
<b>Anmeldung</b>	Spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitgliedsnummer 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