



# Projekt 6a/6b

Du kletterst regelmässig in der Halle oder draussen und möchtest Dein Kletterniveau auf ein nächstes Level anheben (6a-6b).

<b>Kursdaten</b>	10.11., 24.11. und 08.12.2024 Dauer: 3 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Technik
<b>Kurstufe</b>	4
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Sich einfinden im Kletter-Niveau 6a / 6b. Bewegungsmuster erweitern und eigene Stärken und Schwächen beim Klettern erkennen (Analyse).
<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).
<b>Kursort</b>	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
<b>Kursleitung</b>	Gallati Justus (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 100.- ; Jugendliche CHF 80.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 16.- und Jugendliche CHF 12.- pro Abend. Mietmaterial muss selber bezahlt werden.
<b>Anmeldung</b>	
<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: iris.roeoesli@bluewin.ch