



Technik 2

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

Kursdaten	24.11. und 08.12.2019 Dauer: 2 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Technik
Kurstufe	2 - 3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Mit den Kenntnissen der Standardbewegung kannst du kraftsparender klettern.
Kursinhalte	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.
Voraussetzungen	Beherrschen der Sicherungstechnik (z.B. aus GK2 und Kletterniveau ab 5c+/6a), Mitglied des SAC Pilatus, ab 14 Jahre.
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Gallati Justus (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	Erwachsene CHF 90.-, Jugendliche CHF 70.- Halleneintritt ist im Kurspreis inbegriffen, Mietmaterial muss selber bezahlt werden
Anmeldung	Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Klettergurt, Kletterfinken, Sicherungsgerät und Seil, sowie Schreibutensilien.
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
Weiteres	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09