Technik 2

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

Kursdaten	09.04. und 23.04.2017 Dauer: 2 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Technik
Kursstufe	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	PILATUS INDOOR
Kursleitung	Hämmerli Simon (Tourenleiter/in SAC)
Preis/Leistungen	Erwachsene CHF 70.- und Jugendliche CHF 50.-, inkl. Halleneintritt, exkl. Mietmaterial.
Anmeldung	Spätestens eine Woche vor dem Kurs 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	19.10 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4