



Technik 2

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

Kursdaten	23.01. und 13.02.2022 Dauer: 2 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Technik
Kurstufe	2 - 3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Bewegungsmuster erweitern und eigene Stärken und Schwächen beim Klettern erkennen (Videoanalyse)
Kursinhalte	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.
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 65.- ; Jugendliche CHF 55.- Halleneintritt ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Erwachsene CHF 14.- und Jugendliche CHF 10.- pro Abend. 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