



Mentale Aspekte im Sportklettern

Es gibt viele Gründe, warum uns Routen an unserem persönlichen Leistungslimit nicht gelingen: Die Tritte sind zu abschüssig, die Griffe zu klein, unsere Körperspannung zu gering oder der Kopf macht nicht mit. Nebst dem Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit lohnt es sich, einen Blick auf die psychischen Prozesse im Sportklettern zu werfen.

Kursdaten	19.05. und 02.06.2019 Dauer: 2 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Technik
Kurstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Kennenlernen von mentalen Aspekten im Sportklettern
Kursinhalte	An den beiden Kursabenden streifen wir einige der relevanten mentalen Aspekte und wenden Übungsbeispiele an: Bewegungsvorstellung, Speichern von Zügen (Gedächtnis), Leistungsmotivation (Misserfolgsvermeider oder Erfolgssucher?), Flowerleben und Umgang mit Angst sind einige Beispiele.
Voraussetzungen	Beherrschen der Sicherungstechnik, regelmässiges Training in der Halle und/oder im Klettergarten, Kletterniveau ab 6a. Der Kurs ist nicht für Anfänger, sondern für Kletterer, die sich schon intensiver mit dem Sportklettern auseinandergesetzt haben, gedacht. Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Pia Helfenstein (Psychologe FSP)
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	Persönliche Kletterausrüstung, inkl. Seil. Smartphone, falls vorhanden. Wir benötigen es für Videoaufnahmen.
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