



# 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.**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Kursdaten</b>             | 19.05. und 02.06.2019<br>Dauer: 2 Abende  |
| <b>Kursart</b>               | INDOOR/HALLEN<br>Technik  |
| <b>Kurstufe</b>              | 3   |
| <b>Organisierende Gruppe</b> | Stammsektion Aktive   |
| <b>Kursziele</b>             | Kennenlernen von mentalen Aspekten im Sportklettern   |
| <b>Kursinhalte</b>           | 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.              |
| <b>Voraussetzungen</b>       | Beherrschen der Sicherungstechnik, regelmässiges Training in der Halle und/oder im Klettergarten, Kletterniveau ab 6a.<br>Der Kurs ist nicht für Anfänger, sondern für Kletterer, die sich schon intensiver mit dem Sportklettern auseinandergesetzt haben, gedacht.<br>Mitglied SAC Pilatus, ab 14 Jahre |
| <b>Kursort</b>               | Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4  |
| <b>Kursleitung</b>           | Pia Helfenstein (Psychologe FSP)  |
| <b>Preis/Leistungen</b>      | Erwachsene CHF 90.-, Jugendliche CHF 70.- Halleneintritt ist im Kurspreis inbegriffen, Mietmaterial muss selber bezahlt werden  |
| <b>Anmeldung</b>             | Online oder mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch  |
| <b>Material</b>              | Persönliche Kletterausrüstung, inkl. Seil. Smartphone, falls vorhanden. Wir benötigen es für Videoaufnahmen.  |
| <b>Zeit und Treffpunkt</b>   | 18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor / D4  |
| <b>Weiteres</b>              | Koordination / Rückfragen:<br>Lisbeth Zingg<br>E-Mail lizi(at)datazug.ch<br>P 041 450 14 09   |