

[A] Klettertechnik verbessern

Kursnummer:	160735		
Ort:	DAV Kletterzentrum u. Boulderhalle Berta Block		
Unterkunft:			
Vorbesprechung:	(Uhr)		
Kursbeginn:	29.11.2016 (19:00 Uhr)	Kursende:	20.12.2016 (22:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	0		
Einzeltermine:	Dienstags 29.11., 06.12., 13.12. 20.12. jeweils von 19-22 Uhr		
Preis:	75 Euro (Junior: 75 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	Halleneintritte		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	<p>Während des Kurses erhaltet ihr die Gelegenheit, in kleiner Gruppe intensiv an Techniken zu arbeiten, die vom Eindrehen über das Klettern am langen Arm, präzises Greifen und Treten, dynamisches Klettern, Reibungsklettern bis zur Verschiebung des Körperschwerpunkts reichen, wobei auch auf Aspekte der Routenplanung wie z.B. Pausen eingegangen wird. Ebenso wendet sich der Kurs dem kletterspezifischen Aufwärmen, dem Mobilisieren, Balance- und Kräftigungsübungen zu.</p> <p>Die erste und die vierte Sitzung finden in der DAV-Halle statt, Sitzungen zwei und drei in der Berta Block. Die Termine in der Boulderhalle dienen dazu, bestimmte Techniken isoliert an Bouldern zu üben, in der letzten Sitzung sollen diese Techniken dann an die "lange Wand" übertragen werden.</p>		
Anforderungen:	Beherrschen des Sicherns (am besten auch im Vorstieg), Kletterkönnen im V. bis zum unteren VI. Grad UIAA		
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition:	0
Sonstiges:			
TNzahl:	4 bis 6		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Markus Born, Email: m.a.born@gmx.net		
Anmeldung:	Geschäftsstelle, bis 13.11.2016		

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Markgrafenstr. 11, 10969 Berlin
 Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

Tel. 030 / 251 09 43 | **Fax:** 030 / 25 29 99 89 | **eMail:** kurse@dav-berlin.de

Öffnungszeiten und Telefonservice:

Montag 14.00 - 19.00 Uhr | Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr | Freitag 09.00 - 14.00 Uhr