

[A] Vom 5. in den 6. Grad (für Einsteiger)

Kursnummer:	170701		
Ort:	DAV Kletterzentrum Berlin		
Unterkunft:			
Vorbesprechung:	(Uhr)		
Kursbeginn:	04.01.2017 (18:00 Uhr)	Kursende:	08.02.2017 (21:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	6		
Einzeltermine:	Mi. 4.1.-8.2. (immer Mi, aber 1.2. als Termin in den Winterferien entfällt) + 1xTheorie für 3 Stunden an einem Sa o. So		
Preis:	85 Euro (Junior: 85 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	Eintritt Kletterzentrum		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	<p>Das ist ein absoluter Anfängerkurs. Ideal für Einsteiger!</p> <p>Ziel ist es euch von Beginn an eine gute Klettertechnik beizubringen und die Geheimnis zu Kraft und Taktik im Klettern beizubringen.</p> <p>Dazu wärmt sich die Gruppe zusammen auf. Dann folgt ein Technikblock mit vielen praktischen Übungen (z.B. Tritttechnik, Körperwelle, Hooken, Eindrehen). Im Prinzip zielt alles darauf ab, die sogenannte Standardbewegung des Kletterns zu lernen. Danach gibt es einige taktische Spiele und Übungen um z.B. um sich zu konzentrieren und Bewegung voraus zu planen. Am Ende gibt es dann leichte Kraftübungen fürs Klettern aus den Bereichen Maximalkraft, Maximalkraftausdauer, Kraftausdauer und Ausgleichstraining.</p> <p>An einem beliebigen Samstag oder Sonntag treffen wir uns dann noch einmal zu einem dreistündigen Theorieteil zu den Themen Verletzungsprophylaxe, Krafttraining und Trainingsplanung. .</p>		
Anforderungen:	Nur Sichern im Toprope und ungefähr im 5. Grad unterwegs sein; Kletterschuhe (ein Paar gute und ein Paar Trainingslatschen), Chalkbag, Gurt, Sicherungsgerät, Seil		
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition:	0
Sonstiges:			
TNzahl:	3 bis 4		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Adrian Lechel, Email: adrian.lechel@gmail.com		
Anmeldung:	Geschäftsstelle, bis 20.12.2016		

DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm Winter 2016/2017



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

Seite 2/2