

**[A] Klettertechnik verbessern**

<b>Kursnummer:</b>	170704		
<b>Ort:</b>	DAV Kletterzentrum u. Boulderhalle Berta Block		
<b>Unterkunft:</b>			
<b>Vorbesprechung:</b>	( Uhr)		
<b>Kursbeginn:</b>	31.01.2017 (19:00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	21.02.2017 (22:00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	0		
<b>Einzeltermine:</b>	Dienstags 31.01., 07., 14. und 21.02.2017, 19.00 - 22.00 Uhr		
<b>Preis:</b>	65 Euro (Junior: 65 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	Halleneintritte (in der Berta Block: reduzierter Tarif)		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	<p>Während des Kurses arbeitet ihr in kleiner Gruppe intensiv an Techniken, die vom Eindrehen über das Klettern am langen Arm, präzises Greifen und Treten, dynamisches Klettern, Reibungsklettern, Verschiebung des Körperschwerpunkts bis zur Standardbewegung reichen. Hierbei wird auch auf Aspekte der Routenplanung wie z.B. Pausen eingegangen. 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, die jeweiligen Techniken isoliert an Bouldern zu üben, in der letzten Sitzung sollen diese Techniken dann an die "lange Wand" übertragen werden, bei Interesse findet an diesem Termin auch eine gemeinsame Videoanalyse statt.</p>		
<b>Anforderungen:</b>	Beherrschen des Sicherns (am besten auch im Vorstieg), Kletterkönnen im V. bis zum unteren VI. Grad UIAA		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	0	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	0
<b>Sonstiges:</b>			
<b>TNzahl:</b>	3 bis 4		
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>			
<b>Ausbilder:</b>	Markus Born, Email: m.a.born@gmx.net		
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle, bis 15.01.2017		

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