

[A] Besser Klettern mit Technik

Kursnummer:	220712
Ort:	South Rock (SR) und Boulder Garten (BG)
Unterkunft:	n/a
Vorbesprechung:	.. (Uhr)
Kursbeginn:	03.11.2022 (18:00 Uhr) Kursende: 01.12.2022 (21:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	5
Einzeltermine:	03.11. (18.00 Uhr) bis 01.12.2022 (21.00 Uhr)
Preis:	125 Euro (Junior: 125 Euro)
Zusätzl. Kosten:	- Halleneintritte - ggf. Leihgebühren für Kletterschuhe, Gurt, Sicherungsgerät, Seil
Leistungen:	Organisation/Ausbildung
Inhalte:	<p>Du kletterst bereits im Vorstieg im 5. oder 6. Grad, kommst aber häufig völlig gepumpt oder gar nicht erst am Umlenker an? Du siehst andere Kletter*innen, wie sie elegant die Wand hochtanzen und fragst dich, wie machen die das? Du hast einfach den Wunsch "besser" zu klettern, weißt aber nicht wie?</p> <p>Perfekt, dann bist du hier richtig. :) In diesem Kurs geht es darum, wie du kraftsparend und effizient kletterst. Wie du deinen Körper positionierst, deine Füße richtig setzt und am besten greifst. Wie du elegant und flüssig durch eine Route kommst. Und was routenlesen, clippen, Ruhepositionen und atmen mit "besser" klettern zu tun haben.</p> <p>Wir freuen uns auf dich. Kontaktiere uns gerne, wenn du Fragen hast.</p> <p>Florian & Mathias</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richtig Aufwärmen - Grundlagen der Klettertechnik <ul style="list-style-type: none"> - Fußtechnik (entlastet und präzise treten) - Hüftverlagerung und Beinarbeit (Drüber & Rauf) - Grifftechnik (weich und präzise greifen) - langer Arm - Flüssiges, dynamisches, kraftsparendes Klettern - Leistungsfaktoren beim Klettern - Klettertaktik & Mentales - Videoanalyse <p>Termine:</p> <p>03.11. 18-22 Uhr (SR) 10.11. 18-21 Uhr (SR) 17.11. 18-21 Uhr (SR)</p>

24.11. 18-21 Uhr (BG)

01.12. 18-21 Uhr (SR)

Wenn du noch nie im South Rock warst, fülle bitte vor dem Kurs die Hallenordnung online aus (<https://137.webclimber.de/register>)

Wichtig: notiere dir die vierstellige Anmeldungsnummer oder mache einen Screenshot. Die Nummer brauchst du für die Registrierung vor Ort.

Anforderungen:	<ul style="list-style-type: none"> - Routiniertes Sichern im Vorstieg - Klettern im Vorstieg im 5. Grad - eigenes Material (Kletterschuhe, Gurt, Sicherungsgerät) - 1 Seil pro 2 Teilnehmer*innen 	
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition: 0
Sonstiges:		
TNzahl:	4 bis 6	
alpenvereinaktiv.com:		
Ausbilder:	Mathias Püschel, Florian Lueer, Tel: 0157 77 04 99 48, Email: mathiaspueschel@posteo.de	
Anmeldung:	Online bis 13.10.2022	

Deutscher Alpenverein Sektion Berlin e.V., Seydlitzstr. 1K, 10557 Berlin
Sitz: Berlin, AG Charlottenburg, VR 1083 B

Tel. 0049 (0)30 / 213092600 | **Fax:** 0049 (0)30 / 213092649 | **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