

[A] Mit weniger Kraft schwerer klettern - Technikkurs

Kursnummer:	230712		
Ort:	DAV KLZ		
Unterkunft:	keine		
Vorbesprechung:			
Kursbeginn:	24.05.2023 (18:00 Uhr)	Kursende:	29.06.2023 (21:00 Uhr)
Anz. d. E.-Termine:	5		
Einzeltermine:	24.05. (18.30 - 22.30 Uhr), 01.06./ 08.06. / 22.06. / 29.06., jeweils 18.00 -21.00 Uhr)		
Preis:	100 Euro (Junior: 100 Euro)		
Zusätzl. Kosten:	Eintritt DAV-Halle		
Leistungen:	Organisation/Ausbildung		
Inhalte:	Genügend Kraft ist ein Zustand, den es gar nicht gibt (unbekannter Kletterer). Das spüren wir alle oft beim Klettern. Wenn die Arme mal wieder dick werden, war offensichtlich nicht genug Kraft da. Alle Kraft ist beim Klettern jedoch nutzlos ohne Umsetzung in effiziente und zielführende Klettertechnik. Daher versuchen wir in diesem Kurs die Grundlagen einer solchen Technik zu vermitteln. Er richtet sich an Kletter*innen, die im 6. oder 7. Grad unterwegs sind. Der 8. Grad lässt sich meist allein durch verbesserte Technik erreichen. Wir beziehen uns auf das Technikleitbild Wandklettern. Wer sich vorab informieren möchte, werfe einen Blick in das Buch Peak Performance von Guido Köstermeyer.		
Anforderungen:	Klettern im 6. oder 7. Grad		
Schw.-bew. Technik:	0	Schw.-bew. Kondition:	0
Sonstiges:			
TNzahl:	4 bis 6		
alpenvereinaktiv.com:			
Ausbilder:	Sebastian Schneider, Florian Lürer		
Anmeldung:	Online bis 23.05.2023		

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