

**[A] Sturz- und Sicherungstraining**

<b>Kursnummer:</b>	240716		
<b>Ort:</b>	DAV Kletterzentrum Berlin		
<b>Unterkunft:</b>	-		
<b>Vorbesprechung:</b>	.. ( Uhr)		
<b>Kursbeginn:</b>	22.06.2024 (16:00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	23.06.2024 (20:00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	2		
<b>Einzeltermine:</b>	22.06. (16.00 Uhr) bis 23.06.2024 (20.00 Uhr)		
<b>Preis:</b>	60 Euro (Junior: 60 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	Halleneintritt		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	<p>Sichern und Stürzen sind zentrale Bestandteile des Sportkletterns. Wer Stürze konsequent vermeidet, klettert nie an seiner Leistungsgrenze und blockiert Fortschritte. Zum Stürzen gehört allerdings auch das richtige, situationsangepasste Sicherungsverhalten. Auch hierfür ist eine fundierte Ausbildung und ein ständiges Training sinnvoll, um das eigene Sicherungsverhalten zu verbessern und nicht nur Seilhalter, sondern aktiver Sicherungspartner zu sein.</p> <p>Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Sicherungsverhalten optimieren und das Stürzen zukünftig als natürlichen Bestandteil des Sportkletterns empfinden möchten. Theoretisch und praktisch werden wir uns, ausgehend von sicheren Sturzsituationen, langsam in die kritischen Bereiche vorarbeiten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem situationsangepassten Sichern.</p> <p>In diesem Kurs soll Vertrauen zur sichernden Person aufgebaut und auf individuelle Fragen eingegangen werden. Der Kurs wird darüber hinaus mit individuell abgestimmten Übungen aufgebaut und mit dem vertrauten Sicherungsgerät geübt. Das Erlernen eines neuen Sicherungsgerätes ist kein Kursbestandteil.</p>		
<b>Anforderungen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitgliedschaft im DAV Sektion Berlin</li> <li>- Kletterschein Vorstieg oder entsprechende solide Sicherungskennnisse</li> <li>- Sicheres Klettern im Vorstieg im 5. Grad (UIAA)</li> <li>- Min. 1 Jahr Kletter- und Sicherungserfahrung</li> <li>- Ausdauer für mehrere Routen erforderlich</li> <li>- Mindestalter beträgt 16 Jahre</li> </ul>		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	0	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	0
<b>Sonstiges:</b>			
<b>TNzahl:</b>	4 bis 6		
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>			
<b>Ausbilder:</b>	Joshua Lagodny-Schäfer, Andreas Helmcke, Tel: 017631153003, Email: j.lagodnyschaefer@googlemail.com		
<b>Anmeldung:</b>	Online bis 15.06.2024		

DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm



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