



Pischkerstraße 16 | A-8600 Bruck an der Mur
tel.: +43 (0) 664 13 28 700 | office@nolimit.at | www.nolimit.at

Kletterkurs Jugendliche 10-14 Jahre

Kursinhalte

- Aufwärmspiele
- Spiele an der Kletterwand
- korrekter Umgang mit der Ausrüstung für das Seilklettern
- Erlernen der Klettertechnik (steigen, greifen, dynamisches Klettern, statisches Klettern usw.)
- selbstständiges Sichern mittels Tuber im Tope-Rope
- Stabilisationsübungen zur allgemeinen Körperstabilisierung
- Bouldern
- Abwärmen
- Kletterschein Top-Rope Klettern
- Erlernen des Vorstiegkletterns (Methodische Übungsreihe)
- Erlernen des Vorstiegsicherns (Methodische Übungsreihe)