

Kletterkurs Jugendliche ab 14 Jahren

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 Top-Rope
- Stabilisationsübungen zur allgemeinen Körperstabilisierung
- Bouldern
- Abwärmen
- Kletterschein Top-Rope Klettern
- Erlernen des Vorstiegkletterns (Methodische Übungsreihe)
- Erlernen des Vorstiegsicherns (Methodische Übungsreihe)
- Kletterschein Vorstiegklettern
- Taktisches Klettern beim Rotpunktklettern und Onsightklettern
- Vorausschauendes Klettern, Erkennen der Rastpunkte in der Route
- Schrauben eines Boulder
- Kraftausdauertraining an der Kletterwand