

Kletterprogramm Winter 2018/19**JO I/ JO II**

Stufe Einsteiger/ Fortgeschrittene

12-20 Jahre

Leiter: Beat Wenger 079 233 32 15

Simon Wahli 079 448 03 09

Kursdauer: 03.12.2018 bis 08.04.2019

Kursziel: Einführung der neuen JO - Mitglieder ins Sportklettern und Bouldern
 Schulung der Klettertechnik, fördern der Maximalkraft und Kraftausdauer
 Förder der Freundschaften für Kletter-Ski-und Bergtouren.

Kosten: Pro Abend im Boulderraum CHF 5.00 Pro Abend in der Kletterhalle CHF 15.00 Pauschal für das ganze Programm CHF 120.00

Jeweils am vorabend muss der Leiter per sms informiert werden über deine Teilnahme

**JO SAC Grindelwald**

Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Leiter
03.012.2018	19.00	Boulderraum	1.5 h	Einschreiben/ Schnuppertag für alle interessierten	Simon
10.12.2018	19.00	Boulderraum	1.5 h	Standortbestimmung, Ziele bestimmen	Simon
17.12.2018	17.45	Bahnhof	3 h	Sicherungstechnik und Seilhandhabung, Express einhängen	Simon
07.01.2019	19.00	Boulderraum	1.5 h	Stärken und Schwächen erkennen	Beat
14.01.2019	19.00	Boulderraum	1.5 h	Projekt auswählen und einstudieren.	Beat
21.01.2019	17.45	Bahnhof	3 h	Sturztraining, dynamisches Sichern	Beat
28.01.2019	17.30	Boulderraum	1.5 h	Unterschied zwischen Ausdauerkraft- und Maximalkrafttraining	Beat
04.02.2018	19.00	Boulderraum	1.5 h	Körperspannung Erleben erlernen und trainieren	Simon
11.02.2019	17.30	Bahnhof	3 h	Bewegungsabläufe, Körperspannung, gegenseitiges Beobachten und Korrigieren	Simon
18.02.2019	19.00	Boulderraum	1.5 h	Studium der Bewegungsabläufe, Filmen	Simon
25.02.2019	19.00	Boulderraum	1.5 h	Steigerung des Schwierigkeitsgrades, durch gegenseitiges Beobachten und Korrigieren	Simon
04.03.2019	17.45	Bahnhof	3 h	Steigerung des Schwierigkeitsgrades. Punkten einer Route	Beat
11.03.2019	19.00	Boulderraum	1.5 h	Schnelles Klettern, Rythmus, Ruhen, Schütteln	Beat
18.03.2019	19.00	Boulderraum	1.5 h	Maximalkrafttag, schwieriger Boulder einüben, einzelne Züge üben	Beat
25.03.2019	17.45	Gletscherschlucht	3 h	Felsgewöhnung Seilhandhabung im Fels	Beat+Simon
01.04.2018	17.45	Gletscherschlucht	3 h	Felsgewöhnung Seilhandhabung im Fels	Beat+Simon
08.04.2019	17.45	Gletscherschlucht	3 h	Mehrseillängen Seilhandhabung	Beat+Simon

Version: 11.11.2018