

Kletterprogramm Winter 2019/20**JO I/ JO II**

Stufe Einsteiger/ Fortgeschrittene

12-20 Jahre

Leiter: Beat Wenger 079 233 32 15

Simon Wahli 079 448 03 09

Kursdauer: 09.12.2019 bis 08.04.2020

Kursziel: Einführung der neuen JO - Mitglieder ins Sportklettern und Bouldern

Schulung der Klettertechnik, fördern der Maximalkraft und Kraftausdauer

Fördern 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 du dich beim Leiter per sms an- oder abmelden.

**JO SAC Grindelwald**

| Datum | Zeit | Treffpunkt | Dauer | Thema | Leiter |
|--------------------|-------|-------------|-------|---|------------|
| 09.12.2019 | 19.00 | Boulderraum | 1.5 h | Einschreiben/ Schnuppertag für alle Interessierten | Simon |
| 16.12.2019 | 19.00 | Boulderraum | 1.5 h | Standortbestimmung, Ziele bestimmen | Simon |
| 30.12.2019 | 17.45 | Bahnhof | 1.5 h | Sicherungstechnik und Seilhandhabung, Express einhängen | Simon |
| 06.01.2020 | 19.00 | Boulderraum | 3 h | Stärken und Schwächen erkennen | Beat |
| 13.01.2020 | 19.00 | Boulderraum | 1.5 h | Projekt auswählen und einstudieren. | Beat |
| 20.01.2020 | 17.45 | Bahnhof | 1.5 h | Sturztraining, dynamisches Sichern | Beat |
| 27.01.2020 | 17.30 | Boulderraum | 3 h | Unterschied zwischen Ausdauerkraft- und Maximalkrafttraining | Beat |
| 03.02.2020 | 19.00 | Boulderraum | 1.5 h | Körperspannung Erleben erlernen und trainieren | Simon |
| 10.02.2020 | 17.30 | Bahnhof | 1.5 h | Bewegungsabläufe, Körperspannung, gegenseitiges Beobachten und Korrigieren, Taktik | Simon |
| 17.02.2020 | 19.00 | Boulderraum | 3 h | Studium der Bewegungsabläufe, Filmen | Simon |
| 24.02.2020 | 19.00 | Boulderraum | 1.5 h | Steigerung des Schwierigkeitsgrades, durch gegenseitiges Beobachten und Korrigieren | Simon |
| 02.03.2020 | 17.45 | Bahnhof | 1.5 h | Steigerung des Schwierigkeitsgrades. Punkten einer Route | Beat |
| 09.03.2020 | 19.00 | Boulderraum | 3 h | Schnelles Klettern, Rythmus, Ruhen, Schütteln | Beat |
| 16.03.2020 | 19.00 | Boulderraum | 1.5 h | Maximalkrafttag, schwieriger Boulder einüben, einzelne Züge üben | Beat |
| 23.03.2020 | 17.45 | Bahnhof | 3 h | Umsetzen des erlernten in einer anderen Kletterhalle (Meiringen oder Thun) | Beat+Simon |
| 30.03.2020 | 17.45 | Bahnhof | 3 h | Umsetzen des erlernten in einer anderen Kletterhalle (Meiringen oder Thun) | Beat+Simon |
| 04.oder 11.05.2020 | 17.45 | Bahnhof | 3 h | Training in einem Klettergarten, angewöhnen ans Outdoor klettern | Beat+Simon |

Version: 29.10.2019