

Kletterprogramm Winter 2020/21**JO I/ JO II**

Stufe Einsteiger/ Fortgeschrittene

12-20 Jahre

Leiter: Beat Wenger 079 233 32 15

Simon Wahli 079 448 03 09

Kursdauer: 07.12.2019 bis 10.05.2020

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
14.12.2019	19.00	Boulderraum	1.5 h	Take off Day! Einschreiben/ Schnuppertag für alle Interessierten	Simon
21.12.2019	19.00	Boulderraum	1.5 h	Standortbestimmung, Ziele bestimmen	Simon
28.12.2020	17.45	Bahnhof	3 h	Sicherungstechnik und Seilhandhabung, Express einhängen	Simon
04.01.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Stärken und Schwächen erkennen	Beat
11.01.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Projekt auswählen und einstudieren.	Beat
18.01.2021	17.45	Bahnhof	3 h	Sturztraining, dynamisches Sichern	Beat
25.01.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Unterschied zwischen Ausdauerkraft- und Maximalkrafttraining	Beat
01.02.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Körperspannung Erleben erlernen und trainieren	Simon
08.02.2021	17.45	Bahnhof	3 h	Bewegungsabläufe, Körperspannung, gegenseitiges Beobachten und Korrigieren, Taktik	Simon
15.02.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Studium der Bewegungsabläufe, Filmen	Simon
22.02.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Steigerung des Schwierigkeitsgrades, durch gegenseitiges Beobachten und Korrigieren	Simon
01.03.2021	17.45	Bahnhof	3 h	Steigerung des Schwierigkeitsgrades. Punkten einer Route	Beat
08.03.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Schnelles Klettern, Rythmus, Ruhen, Schütteln	Beat
15.03.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Maximalkrafttag, schwieriger Boulder einüben, einzelne Züge üben	Beat
22.03.2021	17.45	Bahnhof	3 h	Umsetzen des erlernten in der Kletterhalle	Beat
29.03.2021	19.00	Boulderraum	1.5 h	Klettern eines früher bestimmten Boulderziel	Beat
03.05.2021	17.45	Bahnhof	4 h	Training in einem Klettergarten, angewöhnen ans Outdoor klettern	Beat+Simon
10.05.2021	17.45	Bahnhof	5 h	Training in einem Klettergarten, angewöhnen ans Outdoor klettern	Beat+Simon

Version: 24.10.2020