

Kletterprogramm Winter 2020/21**Kids Bouldern**

Teilnahmeberechtigt: Kinder 1. Klasse bis Jahrgang 2011

Ab 10 Kinder führen wir 2 Gruppen: alle 2 Wochen im Wechsel, Gruppen rot/blau.

Leiter: Rosmarie Bleuer Tel 079 718 14 21 mail: rosi.bleuer@gmail.com
 Laura Bomio Tel 079 740 12 17 mail: laurabomio@hotmail.com

Kursdauer: Dezember bis März

Kursziel: Einführung der Kinder ins Bouldern und Klettern

Spielerische Schulung der Klettertechnik

Förderung der Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und Verantwortung

Kosten: Pro Abend im Boulderraum CHF 5.00 oder pauschal für ganzen Winter CHF 30.-

Jeweils am Vortag muss der Leiter per sms oder whatsapp-Gruppe informiert werden, ob du teilnimmst oder nicht.



| Datum | Zeit | Treffpunkt | Dauer | Thema | Leiter |
|-----------|---------------|-------------|-------|--|------------|
| 30. Nov. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Start Gruppe Blau. Spielerische Einführung ins Bouldern. | Rosi/Laura |
| 7. Dez. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Start Gruppe Rot. Spielerische Einführung ins Bouldern. | Rosi/Laura |
| 14. Dez. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Training Fusstechnik | Rosi/Laura |
| 21. Dez. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Training Fusstechnik | Rosi/Laura |
| 11. Jan. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Training Greiftechnik | Rosi/Laura |
| 18. Jan. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Training Greiftechnik | Rosi/Laura |
| 25. Jan. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden | Rosi/Laura |
| 1. Feb. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Fusstechniken und Greiftechniken spielerisch anwenden | Rosi/Laura |
| 8. Feb. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Bouldern: Schwerpunkt Kraft | Rosi/Laura |
| 15. Feb. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Bouldern: Schwerpunkt Kraft | Rosi/Laura |
| 22. Feb. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Bouldern: Schwerpunkt Taktik | Rosi/Laura |
| 1. März. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Bouldern: Schwerpunkt Taktik | Rosi/Laura |
| 8. März. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer | Rosi/Laura |
| 15. März. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Bouldern: Schwerpunkt Ausdauer | Rosi/Laura |
| 22. März. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Abschluss, kleines Boulderturnier | Rosi/Laura |
| 29. März. | 17.00 - 18.00 | Boulderraum | 1h | Abschluss, kleines Boulderturnier | Rosi/Laura |