

Bouldern + Klettern Winter 2022/23**JO I/ JO II**

Stufe Einsteiger/ Fortgeschrittene

12-20 Jahre

Leiter: Beat Wenger 079 233 32 15
 Simon Wahli 079 448 03 09
 Martin Burgener 079 222 56 08

Kursdauer: 26.11.2022-04.04.2022

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 Bergouren.

Kosten: Pro Abend im Boulderraum CHF 5.00. Pro Abend in der Kletterhalle CHF 15.00. Pauschal für das ganze Programm CHF 120.00 (exkl. Fontainebleau)
 Jeweils am Vorabend muss der Leiter per WhatsApp (Kletterchat) über die Teilnahme informiert werden.
 Kosten Fontainebleau CHF 140.00



Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Leiter
26/27.11.2022	9.00	Boulderraum	2x ganzer Tag	Cleaning Day. Die JO hilft beim putzen+waschen des Boulderraums. Geld für Fontainebleau	Beat
05.12.2022	19.00	Boulderraum	1.5 h	Einschreiben für Jedermann, Kennenlernen der Teilnehmer	Beat
12.12.2022	19.00	Boulderraum	1.5 h	Standortbestimmung Bouldern, Ziele bestimmen	Beat
19.12.2022	17.45	Bahnhof	3 h	Standortbestimmung Lead/Toprope, Sicherungstechnik und Seilhandhabung, Ziele	Beat
09.01.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Stärken und Schwächen erkennen, was muss ich trainieren um meine Ziele zu erreichen	Simon
16.01.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Unterschiedliche Boulderwände/Kletterarten (Überhang, senkrecht, Reibung)	Simon
23.01.2023	17.45	Bahnhof	3 h	Projekt aussuchen nach Zielschwierigkeit, testen, Bewegungsabläufe lernen, Kraftausdauer	Simon
30.01.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Unterschiedliche Klettermoves (Hooks, Mantle, eindrehen, spreizen, stützen)	Simon
06.02.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Statisches vs. dynamisches Klettern	Beat
13.02.2023	17.45	Bahnhof	3 h	Verbessern der Klettertaktik durch Rythmus, Ruhepositionen, vorausschauen, schütteln	Beat
20.02.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Auschecken verschiedener Projekte, Schlüsselzüge ausbouldern	Beat
27.02.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Versuchen ein Projekt zu punkten, Fehleranalyse mit Video	Beat
06.03.2023	17.45	Bahnhof	3 h	Punkten einer Route. Steigerung des Schwierigkeitsgrades	Simon
13.03.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gleichgewichtsübungen	Simon
20.03.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Fuss- und Greiftechnik	Simon
27.03.2023	17.45	Bahnhof	3 h	Erweitern des Kletterrepertoire durch klettern weiterer Routen	Simon
03.04.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Bouldern	Martin
10.04.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Bouldern	Martin
17.04.2023	17.45	Gletscherschlucht	3 h	Felsgewöhnung Seilhandhabung im Fels	Martin
24.04.2023	17.45	Gletscherschlucht	3 h	Mehrseillängen Seilhandhabung	Martin
18-21.05.2023	sehr früh	Fontainebleau	4 Tage	4 Tage Training im Boulderparadies Frankreichs, Übernachtung auf Camping	Beat/Martin

Version: 23.09.2022