

Bouldern + Klettern Winter 2023/24**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: 04.12.2023-29.04.2024

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 Bergouren

Kosten: Pro Abend im Boulderraum CHF 6.00. Pro Abend in der Kletterhalle CHF 15.00. Pauschal für das ganze Programm CHF 120.00
 Jeweils am Vorabend muss der Leiter per WhatsApp (Kletterchat) über die Teilnahme informiert werden.



Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Leiter
04.12.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Einschreiben für Jedermann, Kennenlernen der Teilnehmer	Martin
11.12.2023	19.00	Boulderraum	1.5 h	Standortbestimmung Bouldern, Ziele bestimmen	Martin
18.12.2023	17.45	Bahnhof	3 h	Standortbestimmung Lead/Toprope, Sicherungstechnik und Seilhandhabung, Ziele	Martin/Simon
08.01.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Stärken und Schwächen erkennen, was muss ich trainieren um meine Ziele zu erreichen	Martin
15.01.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Unterschiedliche Boulderwände/Kletterarten (Überhang, senkrecht, Reibung)	Beat
22.01.2024	17.45	Bahnhof	3 h	Projekt aussuchen nach Zielschwierigkeit, testen, Bewegungsabläufe lernen, Kraftausdauer	Martin
29.01.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Unterschiedliche Klettermoves (Hooks, Mantle, eindrehen, spreizen, stützen)	Martin
05.02.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Statisches vs. dynamisches Klettern	Beat
12.02.2024	17.45	Bahnhof	3 h	Verbessern der Klettertaktik durch Rythmus, Ruhepositionen, vorausschauen, schütteln	Beat
19.02.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Auschecken verschiedener Projekte, Schlüsselzüge ausbouldern	Beat
26.02.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Versuchen ein Projekt zu punkten, Fehleranalyse mit Video	Beat
04.03.2024	17.45	Bahnhof	3 h	Punkten einer Route. Steigerung des Schwierigkeitsgrades	Simon
11.03.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gleichgewichtsübungen	Simon
18.03.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Fuss- und Greiftechnik	Simon
25.03.2024	17.45	Bahnhof	3 h	Erweitern des Kletterrepertoire durch klettern weiterer Routen	Simon
08.04.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Bouldern	Beat
15.04.2024	17.45	Gletscherschlucht	1.5 h	Felsgewöhnung Seilhandhabung im Fels	Martin
22.04.2024	17.45	Gletscherschlucht	3 h	Felsgewöhnung Seilhandhabung im Fels	Beat
29.04.2024	17.45	Gletscherschlucht	3 h	Mehrseillängen Seilhandhabung	Martin

Version: 21.10.2023