

Bouldern + Klettern Winter 2024/25 Einsteiger und Fortgeschrittene 12-20 Jahre

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

Kursdauer: 02.12.2024-28.04.2025

Kursziel: Einführung der neuen JO - Mitglieder ins Sportklettern + Bouldern. Schulung der Klettertechnik, Trainieren der Maximalkraft und Kraftausdauer. Fördern der Freundschaften für Kletter-Ski-und Bergtouren.

Kosten: Pro Abend im Boulderraum CHF 6.00. Pro Abend in der Kletterhalle CHF 15.00. Jahresprogramm kostet CHF 120. **Abgerechnet wird NEU am Ende vom Jahr.**

Jeweils am Vorabend muss der Leiter per WhatsApp (Kletterchat) über die Teilnahme informiert werden.



Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Leiter
02.12.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Einschreibung. Bitte kommt ALLE . würden wir gern die Gruppeneinteilung für den Winter machen und natürlich bouldern.	Heute Martin
03.12.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Eingewöhnung bouldern	Martin
09.12.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 1: Standortbestimmung Bouldern, Ziele bestimmen	Martin
10.12.2024	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Standortbestimmung Bouldern, Ziele bestimmen	Martin
16.12.2024	17.45	Bahnhof	3 h	Standortbestimmung Lead/Toprope, Sicherungstechnik und Seilhandhabung, Ziele	Martin
06.01.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 1: Stärken und Schwächen erkennen, was muss ich trainieren um meine Ziele zu erreichen	Martin
07.01.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Stärken und Schwächen erkennen, was muss ich trainieren um meine Ziele zu erreichen	Martin
13.01.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 1: Unterschiedliche Boulderwände/Kletterarten (Überhang, senkrecht, Reibung)	Beat
14.01.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Unterschiedliche Boulderwände/Kletterarten (Überhang, senkrecht, Reibung)	Beat
20.01.2025	17.45	Bahnhof	3 h	Projekt aussuchen nach Zielschwierigkeit, testen, Bewegungsabläufe lernen, Kraftausdauer	Simon
27.01.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 1: Unterschiedliche Klettermoves (Hooks, Mantle, eindrehen, spreizen, stützen)	Beat
28.01.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Unterschiedliche Klettermoves (Hooks, Mantle, eindrehen, spreizen, stützen)	Beat
03.02.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 1: Statisches vs. dynamisches Klettern	Beat
04.02.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Statisches vs. dynamisches Klettern	Beat
10.02.2025	17.45	Bahnhof	3 h	Verbessern der Klettertaktik durch Rythmus, Ruhepositionen, vorausschauen, schütteln	Simon
17.02.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 1: Auschecken verschiedener Projekte, Schlüsselzüge ausbouldern	Beat
18.02.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Auschecken verschiedener Projekte, Schlüsselzüge ausbouldern	Beat
24.02.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 1: Versuchen ein Projekt zu punkten, Fehleranalyse mit Video	Beat
25.02.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Versuchen ein Projekt zu punkten, Fehleranalyse mit Video	Beat
03.03.2025	17.45	Bahnhof	3 h	Punkten einer Route. Steigerung des Schwierigkeitsgrades	Simon
10.03.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 1: Gleichgewichtsübungen	Beat
11.03.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Gleichgewichtsübungen	Beat
17.03.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 1: Fuss- und Greiftechnik	Beat
18.03.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Fuss- und Greiftechnik	Beat
24.03.2025	17.45	Bahnhof	3 h	Erweitern des Kletterrepertoire durch klettern weiterer Routen	Simon
31.03.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 1: Bouldern	Martin
01.04.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Bouldern	Martin
07.04.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 1: Bouldern	Simon
08.04.2025	19.00	Boulderraum	1.5 h	Gruppe 2: Bouldern	Simon
14.04.2025	17.45	Gletscherschlucht	3 h	Felsgewöhnung Seilhandhabung im Fels	Beat
28.04.2025	17.45	Gletscherschlucht	3 h	Mehrseillängen Seilhandhabung	Martin