



### **1. Ausschreibung**

Ort:	DAV Kletter- und Boulderzentrum Schwaben - rockerei
Teilnehmerzahl:	Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, 6 Teilnehmer
Leitung:	ab Kletterbetreuer (Boulderniveau ab 6)
Dauer:	2 Stunden
Voraussetzungen:	keine Vorkenntnisse
Kursinhalte:	Vermittlung der fortgeschrittener Kenntnisse zum Bouldern

### **2. Vorbemerkung**

Wie kann ich richtig hooken, springen und kleine Griffe festhalten? Übergang vom „Hobby“ zum Lifestyle Sport bouldern.

### **3. Ausrüstung**

- Kletterschuhe & Chalkbag (im Preis inbegriffen)

### **4. Kursziel:**

- Erlernen und Einsetzen von fortgeschrittenen Klettertechniken
- Bouldern als Hauptsportart des Teilnehmers etablieren

### **5. Ablauf**

- Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellung des Kursleiters
- Abfrage des Könnenstands und der Vorstellung für den Kurs durch den Trainer
- Vorstellung des Kursinhalts durch den Trainer
- Aufwärmen -> freies Bouldern zum Einschätzen der Fähigkeiten der Teilnehmer
- Wiederholung richtiges Fallen und Abrollen
- Klettertechniken entsprechend des Levels der Teilnehmer
- Vorstellung von spezifischem Klettertraining (Fingerboard, Campusboard -> entsprechend Level der Teilnehmer)
- Abschlussrunde & Feedback