



1. Ausschreibung

Ort: DAV Kletter- und Boulderzentrum Schwaben - rockerei
Teilnehmerzahl: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, 6 Teilnehmer
Leitung: ab Kletterbetreuer
Dauer: 2 Stunden
Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse
Kursinhalte: Kennenlernen des Sportkletterns

2. Vorbemerkung

Was ist eigentlich Klettern? Die Teilnehmer sollen in einer künstlichen Kletteranlage das Sportklettern kennenlernen.

3. Ausrüstung

- Kletterschuhe und Klettergurt (werden gestellt)

4. Kursziel:

- Kennenlernen des Sportkletterns in künstlichen Anlagen
- Freude an der Bewegungsform "Klettern" finden
- Klettern als Sport kennenlernen

5. Ablauf

- Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellung des Kursleiters
- Vorstellung Kursinhalt durch den Trainer
- Aufwärmen in der Boulderhalle, kurze Einführung ins Bouldern
- Gemeinsames Anziehen der Klettergurte
- Abwechselndes Sichern der Teilnehmer
- Nichtkletternde Teilnehmer können Bouldern gehen (Wartezeitüberbrückung)
- Abschlussrunde, Feedback, Besprechung weiterführender Kurse für die Teilnehmer