

## 1. Ausschreibung

Ort:	DAV Kletter- und Boulderzentrum Schwaben - rockerei
Teilnehmerzahl:	Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren, 6 Teilnehmer
Leitung:	ab Kletterbetreuer, Boulderniveau mind. orange
Dauer:	3* 2 Stunden
Voraussetzungen:	Spaß am Bouldern. Mehrere lila Boulder, evtl. auch schon Blaue geschafft
Kursinhalte:	Vermittlung grundlegender Kenntnisse zum Bouldern & Stürzen

## 2. Vorbemerkung

3-teiliger Kurs, um eine solide und breitgefächerte Basis zu schaffen. Sowohl Technik als auch Kraft und Beweglichkeit wird geschult. Kleine Fallschule ist integriert.

## 3. Ausrüstung

- Eigene Ausrüstung

## 4. Kursziel:

- Erlernen und Einsetzen der grundlegenden Klettertechniken (Grifftechnik, Bewegungsabläufe, Fuß- und Körperpositionierung)
- Erlernen des richtigen Fallens

## 5. Ablauf

### 1. Einheit

- Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellung des Kursleiters
- Abfrage des Könnenstandes und der Vorstellung für den Kurs durch den Trainer
- Vorstellung des Kursinhalts durch den Trainer
- Gemeinsames Aufwärmen im Kinderbereich (kletterspezifisch, bspw. Traversen)
- Einführung in die Fallschule (Babyboxer & Abrollen)
- Klettertechnik-Schulung (langer Arm, Vorderfuß zum Stehen, Schwerpunktverlagerung). Je nach Auslastung entweder im Ki-Bereich oder in großer Halle
- Gemeinsames Bouldern unter Anleitung mit Tipps und Hilfestellung

### 2. Einheit

- Aufwärmen durch gemeinsames Bouldern
- Wiederholung Fallübungen
- Techniks Schulung (Entkoppeln, Eindrehen, offene Tür)
- Gemeinsames Bouldern unter Anleitung mit Tipps und Hilfestellung
- Abschluss: Workout mit Schwerpunkt auf Core

### 3. Einheit

- Gemeinsames Aufwärmen im Boulderbereich
- Kurze Wiederholung der Fallübungen
- Techniks Schulung (Trittwechsel, auf Reibung anstehen)
- Boulder lesen (vorab besprechen, wie Boulder geklettert wird, dann klettern und vergleichen)
- Gemeinsames Bouldern unter Anleitung mit Tipps und Hilfestellung
- Beweglichkeitstraining: Hüftflexibilität & Schultermobilität
- Abschlussrunde & Feedback