USI - Information Übungsbetrieb

Bouldern im BORG

Übungsleiter: Michael Bayreder
Zeit: Kurs Nr. 516: Freitag, 19.30 – 20.55 Uhr – 6 Termine ab 11.10.
Kurs Nr. 517: Freitag, 19.30 – 20.55 Uhr – 6 Termine ab 29.11.
Ort: BORG, Honauerstr. 24

Der erste Kursblock (11.Oktober) ist für blutige Anfänger bis mäßig fortgeschrittene KlettererInnen gedacht, also ein Kletterniveau von

3a bis ca 6a.

Im Anschluss der zweite Block (29.November) ist dann für Absolventen des ersten Blocks, oder KlettererInnen mit einem vergleichbaren Können (etwa 5c und höher)

An 6 Kursabenden werden wir folgende Inhalte bearbeiten:

- ✓ Gemeinsames Aufwärmen
- ✓ Richtiges Steigen, Trittwechsel und Übersteigen
- ✓ Greifen, unterschiedliche Belastungsrichtungen erkennen und nutzen
- ✓ Kraft mit Technik zu kompensieren
- ✓ Körperschwerpunkt richtig verlagern
- ✓ Kletterspezifische Standardbewegungen
- ✓ Bewegungsplanung, Bewegungsvorstellung
- ✓ Sicher Bouldern

Freue mich auf euer Kommen, Michael Bayreder