



**FACHHOCHSCHULE
WIENER NEUSTADT**

Austrian Network for Higher Education

University of Applied Sciences



Supported by

Sportklettern für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kursname:	Sportklettern für Einsteiger und Fortgeschrittene
Inhaltliche Kursbeschreibung:	<p>Du möchtest diese Sportart kennenlernen oder du verfügst schon über etwas Klettererfahrung? Du möchtest die Seil- und Sicherungstechnik erlernen bzw. perfektionieren? Du möchtest dir die Grundklettertechniken aneignen bzw. deine Klettertechnik verbessern und wissen wie du einen Kletter- bzw. Trainingstag sinnvoll gestalten kannst. Darüber hinaus möchtest du dich mit Aspekten der Unfallvermeidung und der Sicherheit beim Klettern beschäftigen?</p> <p>Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Es ist natürlich auch noch genügend Freiraum für die Wünsche der Teilnehmer vorhanden und der Spaß am Klettern wird auf jedem Fall im Vordergrund stehen.</p> <p>Seil- und Sicherungstechnik: Gefährten- und Selbstsicherung, Standplatzbau, aktives Abseilen mit Selbstsicherung, Einrichten einer Umlenkung uvm.</p> <p>Techniktraining: Methodische Übungsreihen zu verschiedenen Klettertechniken (z.B. Fußtechnik, dynamisches Klettern, Eindrehtechnik...).</p> <p>Taktiktraining: Vorbereitung vor Beginn des Kletterns, Organisation am Klettergurt und der Sicherungskette, typische taktische „Fehler“.</p> <p>Grundlagen der Materialkunde und Trainingslehre für Sportkletterer.</p>
Benötigte Sportausrüstung - mitzubringen:	Sportbekleidung, Hallenschuhe; Kletterausrüstung (Schuhe, Gurt, Sicherungsgerät...) wenn vorhanden. Wegbeschreibung zur Turnhalle erfolgt nach Anmeldung.
Benötigte Sportausrüstung - wird beigestellt:	Seile werden zur Verfügung gestellt; Leihmaterial vorhanden (Schuhe, Gurte, Sicherungsgeräte)
Besonderheiten:	keine
Trainer:	Richard Schneider