

Kletterschule

Hallenkurse

Der Schwerpunkt liegt hier auf der Weiterentwicklung deiner Klettertechnik und -taktik. In den höheren Stufen erhältst du zudem eine individuelle Trainingsberatung mit Videoanalyse. Seiltechnisch bietet die Halle wenig Neues, dafür kommt das Thema Stürzen (richtig Abspringen, dynamisches Sichern, Umgang mit der Sturzangst) stark zum Tragen. Und wenn wir "stark zum Tragen" schreiben, meinen wir genau das: ein Kletterseil würde auch einen jungen, abstürzenden Blauwal tragen.

Die drei Ausbildungsstufen finden jeweils am gleichen Datum in verschiedenen Gruppen statt. Wenn du nicht sicher bist, in welche Stufe dein Können passt, hast du immer noch Gelegenheit, während dem Kurs zu wechseln.

Stufe 1

Spezielle Kunstwandtechniken

Wir konzentrieren uns hier auf Rhythmus, Bewegungs- struktur und auf eine ange- passte Klettertechnik für Kunstwände.

Stufe 2

Tempo und Planung

Taktik, Tempowechsel, Visualisierung und Planung der Bewegungen und erste Trainingsgrundsätze stehen hier im Zentrum.

Stufe 3

Video und Trainingsberatung

Videoanalyse und individuelle Trainingsberatung für Technik und Kondition helfen dir, dich nach diesem Kurs weiter zu verbessern.

Navigation

[Nächste Stufe](http://www.kletterschule.ch/kurssystem/basiskurs) [<http://www.kletterschule.ch/kurssystem/basiskurs>]

[Seite drucken](http://www.kletterschule.ch/prints/6f/dvybly8swh3eyme1yk6q0yh7c566s9/Halle.pdf) [<http://www.kletterschule.ch/prints/6f/dvybly8swh3eyme1yk6q0yh7c566s9/Halle.pdf>]

.....
[Zur Übersicht](http://www.kletterschule.ch/kurssystem) [<http://www.kletterschule.ch/kurssystem>]

Voraussetzungen

Voraussetzung für Halle 1 ist ein Basiskurs Halle oder Outdoor oder ähnliche Ausbildung.