

## Kletterschule

### Klettergarten

Die Ausbildungsstufen Klettergarten 1 - 3 kannst du an Wochenenden oder in unseren Kletterwochen besuchen. Die Ausbildungsinhalte der Klettergarten und Hallenkurse überschneiden sich auf den ersten Blick teilweise. Seiltechnisch kommen gegenüber der Halle einige Details und Tricks neu dazu, vor allem jedoch geht es auch darum, das Gelände richtig zu beurteilen und zu lesen sowie die Absicherung und Sturzgefahr richtig einzuschätzen.

#### Wochenende oder Woche ?

Unsere Wochenenden sind eigentliche Ausbildungskurse, an denen ein relativ dichtes Programm durchgeführt wird. Die Wochen beinhalten den gleichen Ausbildungsstoff wie ein Wochenende, es bleibt so aber natürlich viel mehr Zeit für die Anwendung und Vertiefung und für das Geniessen deiner Ferien.

#### Stufe 1

##### Selbständiges Klettern im Vorstieg

Du lernst weitere Varianten der Kletter- und Sicherungstechnik am Fels kennen und hast viel Zeit, den Vorstieg zu üben. Danach kannst du auf eigene Faust Klettergärten besuchen.

#### Stufe 2

##### Technik, Taktik und Stürzen

Das Gelände einschätzen, den Fels "lesen" lernen, das Anwenden der richtigen Technik und Taktik sowie Sturztraining stehen in diesem Kurs im Vordergrund.

#### Stufe 3

##### Die letzten Tricks und Finessen

Mittels Video analysieren wir deine Stärken und Schwächen und zeigen dir individuelle Trainingsmöglichkeiten. Umgang mit der Sturzangst und mentale Vorbereitung auf eine Kletterei.

#### Navigation

Nächste Stufe [ <http://www.kletterschule.ch/kurssystem/halle> ]

Seite drucken [ <http://www.kletterschule.ch/prints/fc/h9m49iy4ipwubtsqqy9ur0529x53ud/Klettergarten.pdf> ]

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