

GK 3 - Vorstiegskurse - Individuell

Vorstiegsklettern bedeutet: Das Klettern einer Route mit Seilsicherung von unten, dabei muss der Kletterer sich das Seil in die Zwischensicherungen einhängen.

Dir hat das TOPROPE Klettern Spaß gemacht und du willst noch mehr über den Klettersport erfahren, dann bist du bei diesem Folgekurs richtig. Hier liegt der Fokus beim Klettern im Vorstieg.

Voraussetzung ist entweder die Absolvierung des Grundkurses 1 TOPROPE oder du bringst die Grundlagen des TOPROPE Kletterns mit. Kursstunden sind abhängig von der Gruppengröße.

Kinder 7 - 9 Jahre (min. 2 / max. 6 Teilnehmer)

4 Einheiten zu je 2 Std. Preis: € 158,-

Schüler 10 - 14 Jahre (min. 2 / max. 6 Teilnehmer)

6 Einheiten zu je 2 Std. Preis: € 200,-

Jugend 15 - 18 Jahre (min. 2 / max. 6 Teilnehmer)

4 Einheiten zu je 3 Std. Preis: € 236,-

Erwachsene (min. 2 / max. 6 Teilnehmer)

4 Einheiten zu je 3 Std. Preis: € 236,-

Sicherungskurs ab 12 Jahre (min. 2 / max. 4 Teilnehmer)

1 Einheiten zu 1 Std. Preis: € 45,-

Vorstiegkurs-Einzelstunde

1 Einheiten zu 1 Std. Preis: € 45,-

Klettergurt und Kletterschuhe, Sicherungsgerät,
Seile und Eintritt sind im Preis inkludiert!

Bitte wenden

folgendes Programm wird euch erwarten:

- kurze Wiederholung des Erlernten vom GK 1 TOPROPE (Kletterregeln und PartnerInnencheck und Kommunikation)
- spezifisches Aufwärmen
- direktes Einbinden (gesteckter Achterknoten)
- verschiedene Klinktechniken
- Vertrauensübungen gezielt fürs Vorstiegsklettern
- klettern im Vorstieg
- aktives Vorstiegssichern und Ablassen
- Erlernen der Grundtechniken (greifen+steigen+Körper positionieren)
- leicht technikbezogenes Bouldern (= klettern ohne Seil in Absprunghöhe)
- kontrolliertes Sturztraining: mit dafür vorgesehenen Übungen (z.B. wie halte ich einen Sturz / wie verhalte ich mich bei einem Sturz)
- Bedienung des Selbstsicherungsgerätes (Toppas)

Die Hallenordnung besagt, dass minderjährige Kinder, bis zum vollendeten 12. Lebensjahr, die Halle nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten (oder einer Person, die vor Ort das Haftungsübernahmeformular unterschreibt) selbständig benutzen dürfen.

Auf eure Anmeldung freut sich das Team der Kletterakademie Mitterdorf.



INFO: www.kletterakademie.at