



Sicherungs- und Vertrauenstraining

11.11.2023 – Kletterhalle Mitterdorf

Bewusst und kontrolliert stürzen - Dynamisch sichern

Eine Leistungssteigerung im Sportklettern ist nur durch Klettern am Limit möglich. Das geht aber auch Hand in Hand mit Lead-Stürzen. Ein möglicher Sturz ist jedoch sehr oft eine unüberwindliche Schranke in der Umsetzung deiner Leistungsmöglichkeiten.

Bei dieser Veranstaltung führen wir dich an deine (psychischen) Grenzen und zeigen dir, wie du diese überschreiten und verschieben kannst. So wirst du frei in Kopf und Bauch werden und anschließend unbelastet auch schwierige Stellen über dem Haken klettern können! Voraussetzungen für ein risikobewusstes Sturztraining sind unbedingtes Vertrauen in seinen Sicherungspartner und perfektes Sicherungsverhalten – der zweite Schwerpunkt dieses Ausbildungstages.

Diese Veranstaltung ist sowohl für Kletterer, welche noch wenig/keine Gelegenheit hatten, sich spezifisch mit dynamischer Sicherung und Sturzverhalten zu beschäftigen als auch für „alte Hasen“ für die der methodische Zugang zur Umsetzung in der Ortsgruppe im Vordergrund steht.

Die wichtigsten Inhalte:

- Sturzverhalten
- methodisches Annähern an größere Sturzhöhen
- Sicherungsgeräte – Vor- & Nachteile
- Sicherungsverhalten beim dynamischen Sichern
- Anforderungen an die Psyche
- Sturzhöhe und Gelände einschätzen lernen

Teilnahmevoraussetzung:

- Kletterspezifische Ausbildung (ÜL/Instruktor Sportklettern, Alpinklettern, Kinderbetreuer Sportklettern, ÜL Bouldern, Routensetzer)
- oder gleichwertige Kenntnisse und Fertigkeiten

Material:

Sportkletterausrüstung

Kletterhalle Mitterdorf

<https://sf14.at/>

Kurszeiten:

Samstag, 11.11.2023 - 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Sportliche Leitung: Dennis Powierski – 0677/627 16 186

Kurskosten (für Ausbildung und Halleneintritt):

Für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen: € 55,-

Für Mitglieder*innen: € 98,-

Fälligkeit:

Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig. IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010 – Text: Sicherung und Vertrauen – 23_SP86 (bitte auch Termin und Name angeben)

Anmeldung und Detailinformationen:

Wir freuen uns über deine Anmeldung online <https://akademie.naturfreunde.at/>

Stornobedingungen:

- Bei Stornierung ab dem 8. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %,
- bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten.

Detailinformation: Peter Gebetsberger - 0664/500 41 28

Organisation: Moritz Zellinger – moritz.zellinger@naturfreunde.at

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für Dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

Dein Naturfreunde-Sportkletter-Team