

coaching 4u

Training und Beratung

Coaching – Climbing - Outdoor

www.haspel-trainings.com



Kurstitel:	Sportklettern – Technik I
Dauer:	1 Tag - Anreise am Vortag - Start 17:00-21:00, dann 09:00-16:00 Uhr
Zielgruppe:	Alle, die Ihr Bewegungs-Gefühl fürs Klettern positiv beeinflussen und weiterentwickeln möchten.
Coaching-Ziel:	Das Verfeinern von Wahrnehmung und analytischen Fähigkeiten führen zu bewussterem Klettern. Du lernst die Antennen auszufahren, Deine Ressourcen differenziert abzurufen und situationsbedingt einzusetzen. Das Erlernen neuer Techniken vervollständigt Dein Repertoire und rundet Deinen Kletterstil ab.
Themen:	Klettern und Technik - erstens immer anders, zweitens als man denkt! ☞ Sichern mit Pfiff – evt. Hirn einschalten ☞ Verschiedene Möglichkeiten des Weitergreifens und -tretens ☞ Situativ und Intuitiv Klettern - versus Repertoire-Erweiterung ☞ Rasten oder Rosten – womöglich eine Frage des Timings ☞ Kraft haben oder Kraft sparen ☞ Statisch oder Dynamisch Klettern – (K)eine Frage des Stils ☞ Tipps, Tricks, neue Impulse, Gebietsvorschläge
Voraussetzungen:	Solide Sicherungspraxis, Schwierigkeitsgrad VI- bis VII (5b bis 6b)
Anzahl der Teilnehmer	2-4
Kontakt:	phone: +49 151 260 703 54 email: juergen@haspel-trainings.com
Termin:	Auf Anfrage
Trainer-Honorar:	400 Euro (geteilt durch die Anzahl der Teilnehmer)