

coaching 4u

Training und Beratung

COACHING - CLIMBING - OUTDOOR

www.haspel-trainings.com

**Kurstitel:****Sportklettern – Technik II****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, unter besonderer Berücksichtigung der mentalen Aspekte.

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. Manage Your Psyche. Hierbei geht es um mentale Vorbereitung und der Umgang mit Angst, Erfolg und Misserfolg.

Themen:

Klettern und Technik - erstens immer anders, zweitens als man denkt!

- ✂ Lass Deinen Körper doch einfach mal dahin wohin er will
- ✂ Pendeln - mit und ohne Bein
- ✂ Swing Time - Nutze Deinen Schwung
- ✂ Tempowechsel - Ball flach halten oder Gas geben
- ✂ Stimmungswechsel - aggressiv oder streicheln
- ✂ Mission Impossible - konzentriere Dich
- ✂ Mentale Vorbereitung vor einer Onsight- oder Rotpunktbegehung
- ✂ 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

Termine:

Auf Anfrage

Trainer-Honorar:

400 Euro (geteilt durch die Anzahl der Teilnehmer)