

# TECHNIKKURS

## für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

### Modul 4: Kletter- & Bouldertechnik Fortgeschritten - 18:00 – 20:00 Uhr

Kurs Nr.: 2024/23B

**Termine:** DI 05.11., 12.11., 19.11. & 26.11.2024

**Preis pro Person:** € 135,- / 4 Einheiten á 2 Std.

**Beinhaltet:** Kursleiter/-In, Halleneintritt, Leihmaterial, Organisation

**Teilnehmeranzahl:** Max. 6 TN je 1 Übungsleiter/-In bzw. Instruktoren/-In Sportklettern

Jede/r Teilnehmer/-In erhält bei Kursbeginn einen € 10,- Gutschein der Firma



---

**Kursinhalte:**

- Vertiefung des Problems der „Offenen Tür“
- Kennenlernen und Üben dynamischer Kletterbewegungen und Sprüngen
- Klettertechnik in steilem Gelände (starker Überhang & Dach)
- Kennenlernen & Anwenden von spez. Techniken (z.B. Dropknee & Hooks)
- Einsatz von Videoanalysen für individuelle Bewegungsprobleme
- Kursabschluss (4. Einheit) in einer der Linzer Boulderhallen zur Technikanwendung

**Voraussetzung:**

- Kenntnis der Verhaltens- / und Sicherheitsregeln an der Boulderwand
- Verständnis der Grundtechniken (optimales Steigen, -Greifen & Köperschwerpunktbewegung)
- Sicheres Bouldern bis Schwierigkeit Fb 4c (in KH Auwiesen Level 2)
- Absolvierter „Kletter- & Bouldertechnik Basic“ Kurs wird empfohlen
- Naturfreundemitgliedschaft \*), Freude an der Bewegung

---

**Ausrüstung:** Bequeme und passende Sportkleidung

**Anmeldung:** Naturfreunde Linz, Referat Sportklettern; [www.linz.naturfreunde.at](http://www.linz.naturfreunde.at)

**Bezahlung:** Bitte Kursgebühr, unter Angabe von Namen und Kursnummer, auf das Konto der Naturfreunde, Ref. Sportklettern, IBAN AT03 3400 0000 0166 7450 einzahlen.

**Achtung** - erst nach erfolgtem Zahlungseingang ist der Kursplatz fix, sollte 2 Wochen vor Kursbeginn jedoch noch keine Zahlung erfolgt sein, verfällt dieser Platz automatisch!

**Rücktritt/Storno:**

- Ab 2 Wochen vor Kursbeginn beträgt die Stornogebühr 50% der Kurskosten.
- Ab 1 Woche vor Kursbeginn beträgt die Stornogebühr 80% der Kurskosten.
- Bei selbstverschuldetem ungerechtfertigtem Nichterscheinen bzw. Kursabbruch, 100% der Kurskosten.

\*) Mitgliedschaft vom 01.09.2023 – 31.12.2024; weitere Infos: [www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at)