



# Technik & Taktik

## Wir erobern den 6. Grad (UIAA)

Wie fast überall hängen die persönlichen Erfolge immer von sich selbst, einem Plan, einer Zielsetzung und der Entschlossenheit ab. Die Erfolgsaussichten für jemand, der sich auf eine Route ausgiebig vorbereitet, werden höchstwahrscheinlich groß sein. Wenn Du Dich wunderst, warum Du an einem bestimmten Punkt nicht weiter kommst, dann lohnt es sich über eine gezielte Klettertaktik und Technik nachzudenken. Also setzen wir uns zusammen vor die Wand mit Stift und Papier. Wir "lesen" jetzt die Route. Wir erarbeiten gemeinsam eine Klettertaktik Du wirst staunen, was alles in Dir steckt. Wir betrachten die unterschiedlich sportlichen Motive Onsight, Flash und Rotpunkt. Du wirst mit "neuen Augen" aus diesem Kurs hervorgehen. Optional kannst Du den DAV-Kletterschein Vorstieg absolvieren.

### Themen:

- dynamisches (weiches) Sichern,
- strategisch wichtige Punkte finden (no-hand-rest)
- Veränderungen des Kletterstils erkennen und fließend umsetzen (z.B. Übergang von Wandklettern in Verschneidungsklettern oder Dach)
- Routenplanung und Angstbewältigung
- ökonomische Klettertechniken
- Tritt- und Grifftechniken

**Voraussetzungen:** Du kletterst bereits sicher im 4. Grad (UIAA) im Vorstieg und beherrscht die Partnersicherung im Vorstieg.

**Ausrüstung:** Klettergurt, Kletterschuhe, Sicherungsgerät, Seil und Chalkbag

**Dauer:** 9 std. (3 x 3 Std.)

**Mindestalter:** 16 Jahre (Jugendliche unter 18 Jahre benötigen eine Einverständniserklärung der Eltern)

**min. (max.) Teilnehmerzahl:** 3 (6) Personen

**Kletterhalle(n):** Pfalzrock, Frankental (Pfalz)

**Kursgebühren (p.P.):** 89,- € inkl. Klettershuttle von HD nach Frankental u.z. (zzgl. Halleneintritt)

**Ermäßigungen:** 10% erhalten Schüler, Studenten, Azubis

**[www.VerticalMoves.de](http://www.VerticalMoves.de)**

Ralph.Bachmann@VerticalMoves.de

Tel.: 06221-9985014 oder mobil: 0176 - 41043839