



## Grundkurs Sportklettern „Basic“ Toprope Indoor

Das ist der ideale Kurs für Einsteiger, die sich unter fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Klettertrainers an Ihre Grenzen einer faszinierenden Sportart herantasten möchten.

**Kursziel:** Erwerb des Kletterscheines „Basic“. Wir bilden mit Sicherungsgerät **Smart** aus.

**Dauer:**

- 6 Stunden mit 4 – 6 Teilnehmern, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr in einer Kletterhalle der Region, einmal im Monat.
- Zwei Mal - Lerncheck am Donnerstag von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr an der Kletterwand des Graf-Münster-Gymnasium

**Inhalt:**

- Erklärung der Kletterausrüstung sowie der Fachbegriffe
- Knoten- und Sicherungstechnik für Topropeklettern
- Selbstkontrolle und Partnercheck
- Seilkommandos
- Ablassen
- Grundelemente der Griff- und Tritttechnik
- Sturztraining
- Prüfung der Inhalte des Kletterscheines „Basic“ Toprope Indoor

**Bedingungen:**

- Keine Vorkenntnisse, Mindestalter 12 Jahre
- Bequeme Sportkleidung, Spaß am Klettern
- Turnschuhe, Fleecejacke, Brotzeit und Getränk mitbringen

**Preise:**

- |   |         |                 |         |
|---|---------|-----------------|---------|
| - Mitglieder der NaturFreunde pro Pers. | 38,00 € | Gäste pro Pers. | 58,00 € |
| - Jugend/Studenten                      | 28,00 € |                 | 48,00€  |

Er Hallentritt ist selbst zu entrichten.

Im Kurspreis sind Gurt und Schuhe enthalten, Bezahlung beim Trainer vor Ort.

Anmeldung und Infos unter:

Willi Klöcker

[bergsport@naturfreunde-bayreuth.de](mailto:bergsport@naturfreunde-bayreuth.de)

Tel.: 0921 513016