

Beschreibung des Sportkurses

Kursbezeichnung **Bouldern; Klettern ohne Seil**

Kursstufe **13.2**

Kursleitung: **Hr. Gaede**

Inhalt des Sportkurses

Bouldern bedeutet Klettern im niedrigen Absprungbereich, also in einer Höhe von wenigen Metern, und erfordert keine besonderen Sicherungsmaßnahmen. Beim Bouldern wird mehr in der Breite als in der Höhe geklettert. Der Reiz liegt darin, ausgetüftelte, zum Teil mit schwierigen Griffkombinationen versehene Routen zu durchklettern. Der Kurs findet im Escaladrome in Hannover Wülfel statt. Kosten ca. 35,-€ inklusive Kletterschuhen. Inhalte sind Grundtechniken (langer Arm, Eindrehen, Verlagern des Körperschwerpunktes, dynamisches und statisches Klettern,...) sowie gegenseitiges "Spotten" und Unterstützen.

Ort und Zeit

Hannover, Escaladrome in Wülfel, Donnerstag 7.+8.h