









PROGRAMM: „SPIELERISCH SICHER KLETTERN AN DER BOULDERWAND“

TERMIN	MITTWOCH, 23. NOVEMBER 2016, 14.00 – 17.00 UHR
ORT	„SÜDWAND“ DES ASV DACHAU GEORG-SCHERER-HALLE, EMPORE , EDUARD-ZIEGLER STRASSE 3, 85221 DACHAU
AUSRÜSTUNG	BEQUEME SPORTKLEIDUNG, SAUBERE TURNSCHUHE (HALLENSCHUHE), KLETTERSCHUHE (WENN VORHANDEN, KÖNNEN ENTLIEHEN WERDEN VOR ORT!)
TEILNEHMER	MAX. 16 , LEHRKRÄFTE ALLER SCHULARTEN TEILNAHME AUCH OHNE LEHRBEFÄHIGUNG IN SPORT MÖGLICH

INHALTE	
14.00 – 14.20	„WAS IST BOULDERN?“  IDEE DES BOULDERNS: ROUTEN UND HERAUSFORDERUNGEN, REGELN  RECHTLICHE GRUNDLAGEN ZUM BOULDERN UND KLETTERN IN DER SCHULE  THEMA SICHERHEIT
14.20 – 14.50	SPIELE ZUR ERWÄRMUNG WARMUP, KÖRPERSPANNUNG, „SPOTTEN“
14.50 – 15.30	BOULDERSPIELE: SPIELERISCH KLETTERN ERFAHREN ...
15.30 – 15.45	PAUSE „BIERTISCHBOULDERN“ (KLETTERN GEHT AUCH GANZ ANDERS!)
15.45 – 16.30	ÜBUNGEN AN DER BOULDERWAND (GRUNDLEGENDE TECHNIKEN):  ÜBUNGEN ZUR SCHULUNG DER WAHRNEHMUNG  TRETEN UND GREIFEN  POSITIONIERUNG DES KÖRPERS (KÖRPERSCHWERPUNKT)
16.30 – 17.00	„WAS BEDEUTET EINEN BOULDER DEFINIEREN?“ (FREIES KLETTERN) VORSTELLUNG DER „1. DACHAUER BOULDER-MEISTERSCHAFT“ FRAGEN UND LEHRGANGSABSCHLUSS

AKTIVE TEILNAHME WIRD VORAUSGESETZT!