

## **USI - Information Übungsbetrieb**

### **Sportklettern in der Halle**

Übungsleiter: Mag. Harald Jansenberger

Zeit: Donnerstag, 19:30-20:55

Ort: BORG, Honauerstraße 24, 4020 Linz

#### **Inhalte:**

- Gemeinsames kletterspezifisches Aufwärmen
- Erlernen der Sicherungstechnik und grundlegender Elemente der Klettertechnik
- Verbesserung der Klettertechnik u.a. mittels Videoanalyse (auf Wunsch)
- Gemeinsames Bouldern

Bei der Vermittlung von grundlegenden Sicherungs- und Klettertechniken kommen Anfänger auf ihre Kosten und erlernen so das selbständige Klettern in der Halle und notwendige Voraussetzungen für die Umsetzung am Fels. Fortgeschrittene können durch individuelle Videoanalysen ihre Klettertechnik verfeinern.

Neben dem Erlernen von kletterspezifischen Techniken steht die Freude an der Kletterbewegung im Vordergrund. Beim gemeinsamen Aufwärmen werden koordinative und konditionelle Aspekte des Klettersports geschult. Die Einheiten sind außerdem gekennzeichnet vom Miteinander beim Bouldern, wo Bewegungsprobleme gemeinsam erstellt und gelöst werden.

Auf viele erlebnisreiche und schweißtreibende Einheiten freut sich Harald Jansenberger!

#### **Ausrüstung:**

- Bequeme Sportkleidung, Kletterausrüstung
- Leihhausrüstung (Klettergurt und Sicherungsgerät) kann am USI gegen Gebühr (8€) bestellt werden. Diese steht am Kursort zur Verfügung.
- Seile werden vom USI bereitgestellt.
- Schuhe können nicht ausgeborgt werden!