

Besondere Unterrichtswoche I (jeweils KW11)

Kursangebot im Namen der FG Sport und Bewegung für Schülerinnen und Schüler der 1. Stufe.

Kletterausbildung +

1. Ziele:

Grundausbildung im Klettern indoor: Selbständiges Toprope-Klettern in der Kletterhalle und Seil- und Sicherungstechnik für das Klettern im Vorstieg erlernen und anwenden.

Nach erfolgreichem Absolvieren dieses Kurses, kannst du ohne Instrukoren mit deinen ebenfalls ausgebildeten Kolleginnen und Kollegen indoor Klettern (Befähigungsausweis). Das selbstständige Klettern nach dem Kurs ist für Jugendliche ab 14 Jahren möglich. Im Weiteren ist für alle Jahrgänge auch der Eintritt in die «Trainingsgruppe» offen. Diese trainieren, unter der Leitung eines Instruktors, einmal wöchentlich.

2. Kursbeschreibung:

An 5 Halbtagen lernst du Vieles rund um das „Indoor Klettern“. Details siehe www.kletterhalle.ch/kurse Grundkurs 1+2.

Die Lerninhalte sind:

Seil- und Sicherungstechnik für das Klettern mit dem oben umgelenkten Seil (Toprope)

Einführung in die grundlegende Klettertechnik und allgemeine Materialkunde

Einstieg in die Seil- und Sicherungstechnik für das Klettern im Vorstieg

An 3 Halbtagen hast du zusätzlich 3 Std Sport im Rahmen des Kurses Polysport indoor.

3. Ort

Kletterhalle, Edisonstrasse 9, 9015 St.Gallen, sowie Sporttrakt KSBG für die polysportiven Halbtage.

4. Begleitung

Externe Leitung durch Kletterspezialisten der Kletterhalle St.Gallen, Leonhard Rothenberger ist Verbindungsperson zur KSBG und Fachkräfte des Polysports indoor Kurses an den 3 Halbtagen.

5. Zeitlicher Umfang:

Kletterausbildung in 1 bis 2 Gruppen, Montag bis Freitag, je 2 ½ bis 3 Std (Nachmittag oder Morgen)

6. Kosten pro Teilnehmer/-in

Total Kletterkurs Fr. 320.- (Spezialpreis, ansonsten kostet diese Ausbildung 480.-Fr)

Mindestteilnehmerzahl: 16