

# Trainingsgruppe „Boulder Jugend“

Kursleiter:	Laurenz Rudigier ( <a href="mailto:bouldermaster.ldr@sbg.at">bouldermaster.ldr@sbg.at</a> , 0699/10971370), Anna Stegmayer
Ort:	Boulderhalle Hallein
Termin:	Samstag, 13:00 bis 15:00 Uhr (auch in den Schulferien) Einstieg jederzeit möglich ?
Min. TeilnehmerInnen:	15
Kurskosten:	AV-Mitglieder: € 150,- incl. Eintritt in die Boulderhalle Hallein
EintrittKursdauer:	25 Einheiten á 2h

## Trainingsziele Lernziele/-themen:

- Verbesserung: Technik, Ausdauer, Kraftausdauer, Maximalkraft
- Steigerung der allgemeinen Bewegungskompetenzen, also Technik/Gelenkigkeit/Beweglichkeit/Dynamik
- Simulation von Wettkämpfen, Training der Taktik/mentalener Stärke
- Gefahrenerkennung und hierzu adäquate Reaktionsfähigkeit(Sturz-Landung)
- Soziale Werte für sich selbst und in der Gruppe als soziale Einheit(Team-Work, Fairness)

## Voraussetzungen:

- AV- Mitglied
- Alter: 8 – 16 Jahre
- Material: Kletterschuhe, Magnesium, Kletter-Bekleidung, Getränk

