Boulderkurse für Kinder und Jugendliche

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag		
15:15 16:45	5-6	10-11	13-17	6	11-13		12-14	14-17	6-8	7-8	8-9	17-18	8-10	7-8
17:00 18:30	10-11	7-9	Parcour ab 11	10-12	12-15	7	10-11	12-14		11-16	8-10		10-12	9-10

KIDS Kurskonzept – „Klettern heißt frei sein“

Unser Sport zeichnet sich dadurch aus, dass unser Sportgerät – der Boulder – immer wieder ein anderes ist. Jeder Boulder verlangt durch seine Einzigartigkeit eine andere Herangehensweise.

Wir möchten den Kindern ermöglichen frei und neugierig für jeden Kletterzug zu sein und so die Offenheit – die Kinder von Natur aus mitbringen – erhalten und fördern. Um dies zu erreichen und den Wachstumsprozess ihrer Kinder in gesunder Weise zu unterstützen, setzen wir auf kraftarmes, effektives und damit verletzungsarmes Klettern. Die Grundlage dafür bilden wir mit einer breit geschulten Koordination, sowie mit Balance-/Beweglichkeitstraining. Wir setzen dabei, in Abhängigkeit zum Alter der Heranwachsenden, auch auf spielerische und auf den ersten Blick sportartfremde Methoden. Dies hat auch den Vorteil, dass die Bewegungsfreude im Kurs im Vordergrund stehen kann und so ein Ausgleich zum Kindergarten- und Schulalltag möglich ist.

Neben der Bewegungsschulung sind weitere wichtige Grundpfeiler unserer Kurse: Hallenregeln und Sicherheitsaspekte, Absturztraining und Abrollverhalten.

In den letzten Jahren gab es einen immer stärkeren Impuls aus dem Parcoursport. Es wurden immer mehr koordinative Elemente ins Bouldern übertragen. Diesen Elementen, wie dynamischer Hindernisüberwindung, Springen und Fallen in allen Lagen und deren Nutzung für das moderne Bouldern widmet sich unser Parcourkurs.