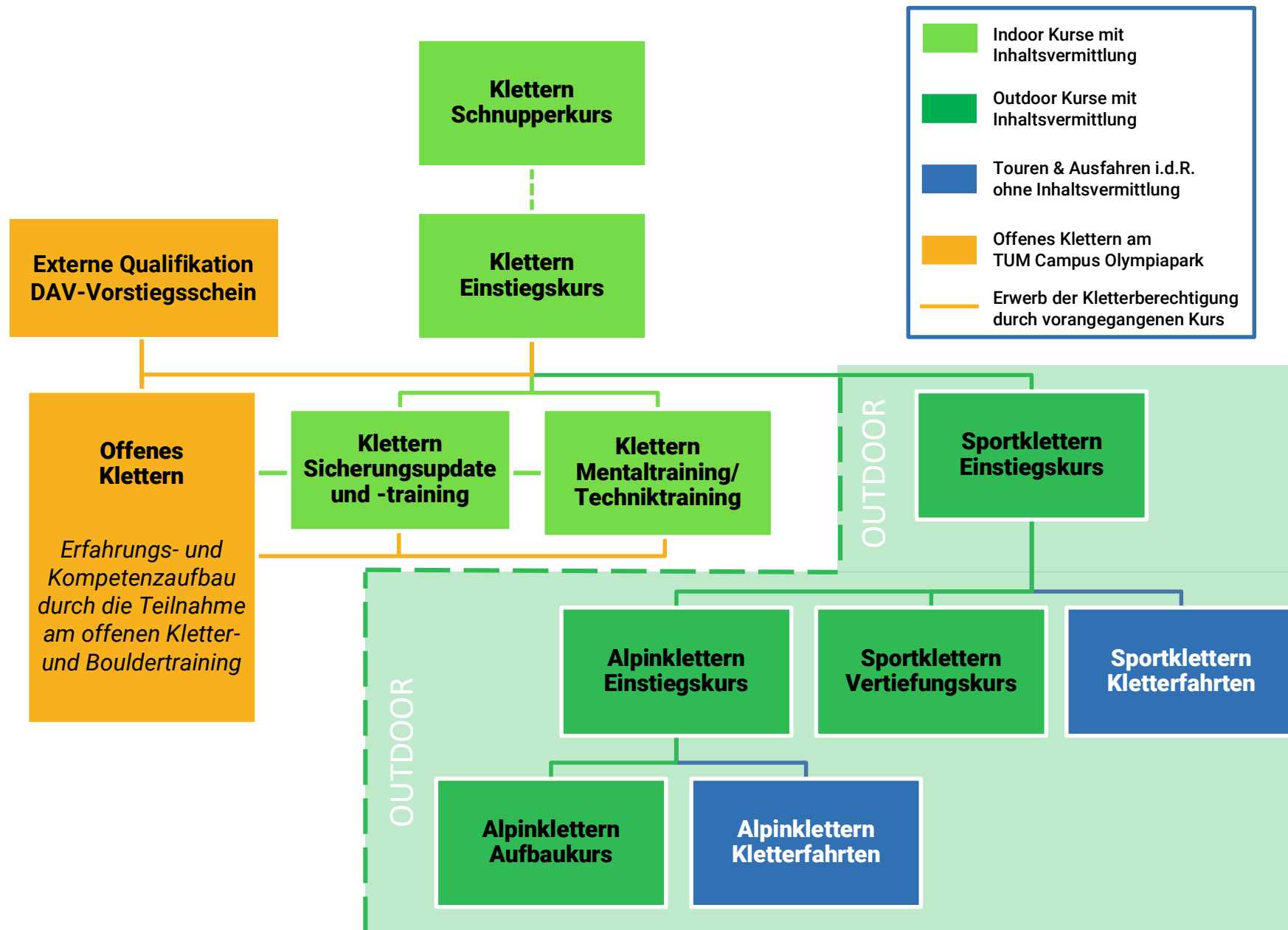




ZHS
Zentraler
Hochschulsport
München

KLETTERN IN- & OUTDOOR

KURSÜBERSICHT



Anforderungen in Kürze:

- ✓ Bis zum Einstiegskurs bedarf es lediglich an körperlicher Fitness.
- ✓ Material kann geliehen werden.
- ✓ Für alle aufbauenden Kurse ist das selbstständige Sichern und Klettern Voraussetzung.
- ✓ Für das offene Klettern ist die Kletterberechtigung oder der Besitz des DAV-Vorstiegsscheins verpflichtend.



ZHS
Zentraler
Hochschulsport
München

KURSÜBERSICHT

KLETTERN (INDOOR)

Anforderungen	Kursinhalte	Kursziele
Klettern Schnupperkurs		
✓ Körperliche Fitness	• Einführung in das Seilklettern in der Halle • Grundlegende Sicherheitsregeln und Verhaltensweisen • Erste Kletter- und Sicherungserfahrung mit Toprope • Kennenlernen der Kletterausrüstung • Spielerisches Erkunden von Höhe und Bewegung	› Klettern ausprobieren › Erste Erfahrungen an der Kletterwand sammeln
Klettern Einstiegskurs		
✓ Körperliche Fitness	• Einführung in die Kletterausrüstung für das Hallenklettern • Partnersicherung im Toprope und Vorstieg mit einem Sicherungsgerät • Sicheres Verhalten an der Wand beim Klettern • Sturz- und Sicherungstraining in geschütztem Rahmen • Kommunikation und Partnercheck • Vorbereitung auf die DAV-Prüfung „Vorstiegsschein“	› Eigenständiges Sichern und Sportklettern in der Halle › Kletterberechtigung für das Eigenständige Klettern in der ZHS Kletterhalle



ZHS
Zentraler
Hochschulsport
München

KURSÜBERSICHT

KLETTERN (INDOOR)

Anforderungen

Kursinhalte

Kursziele

Klettern Sicherungsupdate

- ✓ Körperliche Fitness
- ✓ Min 30 Sessions
Vorstiegssichern

- State of the Art: Sichern nach aktuellen Standards
- Umschulung auf moderne Halbautomaten
- Sicheres Sichern bei Gewichtsunterschieden
- Videoanalyse zur Optimierung der Sicherungskompetenz
- Vorbereitung auf die DAV-Prüfung „Vorstiegsschein“

- › Sicherungskompetenz auffrischen
- › Kletterberechtigung für die ZHS Kletteranlage

Klettern Sicherungs- und Sturztraining

- ✓ Körperliche Fitness
- ✓ Regelmäßiges sichern im Vorstieg (1mal die Woche)
- ✓ Nutzen eines Autotube oder Halbautomat

- Videoanalyse zur Optimierung der Sicherungstechnik
- Sicheres Sichern bei großen Gewichtsunterschieden
- Dynamisches Halten von Vorstiegsstürzen
- Erlernen der Sensorseiltechnik
- Intensives Sturztraining in verschiedenen realitätsnahen Szenarien
- Vorbereitung auf die DAV-Prüfung „Vorstiegsschein“

- › Stürze beim Klettern kontrolliert, weich und dynamisch zu sichern
- › Aktiver Umgang mit Sturzangst
- › Kletterberechtigung für die ZHS Kletteranlage



Anforderungen	Kursinhalte	Kursziele
Klettern Mentaltraining		
✓ Körperliche Fitness ✓ Souveränes Sichern ✓ Nutzen eines Autotube oder Halbautomat ✓ Offenheit und Selbstreflexion	• Mentale Werkzeuge für mehr Fokus und Gelassenheit beim Klettern • Strategien zur Überwindung von Sturzangst • Achtsamkeit, Atemtechnik & Visualisierung zur mentalen Vorbereitung • Praktische Übungen zur Verbesserung von Konzentration • Reflexion und Erfahrungsaustausch in einer unterstützenden Kleingruppe	› Mentale Vorbereitung zum Umgang mit Druck, Angst und Fokus
Klettern Techniktraining – Aufbau und Vertiefung		
✓ Körperliche Fitness ✓ Souveränes Sichern ✓ Nutzen eines Autotube oder Halbautomat ✓ 4b für den Aufbaukurs und 6b für die Vertiefung	• Sicherungstraining zur Vertrauensbildung in der Gruppe • Einführung bzw. Vertiefung der Standardbewegung • Technische und taktische Tipps zur Verbesserung deines Kletterstils • Routenlesen und Bewegungsplanung • Feedback zur persönlichen Weiterentwicklung • Sturztraining in unterschiedlichen Klettersituationen	› Gemeinsame Analyse der Bewegungsmuster › Technische sowie taktische Impulse setzen › Stärken der mentalen Fähigkeiten



ZHS
Zentraler
Hochschulsport
München

KURSÜBERSICHT

KLETTERN (OUTDOOR)

Anforderungen	Kursinhalte	Kursziele
Sportklettern Einstiegskurs		
✓ Vorkenntnisse vgl. Sicherungs- und Sturztraining ✓ Sicherer Umgang mit deinem persönlichen Sicherungsgerät (Autotube oder Halbautomat). ✓ In der Halle UIAA 5- bzw. franz. 5a	• Grundlagen der Sicherungs- und Seiltechniken im Toprope und Vorstieg am Fels • Materialkunde • Topos lesen und verstehen • Risikoabschätzung und Umweltbewusstes Verhalten am Fels	› Befähigt zur Teilnahme an Sportkletterfahrten › Selbstständiges Klettern in eingerichteten Sportklettergärten
Sportklettern Vertiefungskurs		
✓ Vorkenntnisse vgl. Sicherungs- und Sturztraining ✓ Sicherer Umgang mit deinem persönlichen Sicherungsgerät (Autotube oder Halbautomat). ✓ Unterschiedliche Anforderungen je nach Schwerpunkt	• Abhängig vom Schwerpunkt werden unterschiedliche Themen vertieft, wie: • Sicherungstechnik • Risikoabschätzung • Projektieren am Fels • Klettertechnik • Taktik, Psyche • systematisches Klettertraining	› Abhängig vom Schwerpunkt werden unterschiedliche Themen vertieft



ZHS
Zentraler
Hochschulsport
München

KLETTERN (OUTDOOR)

KURSÜBERSICHT

Anforderungen

Kursinhalte

Kursziele

Alpinklettern Einstiegskurs

- ✓ Vorkenntnisse vgl. Sportklettern Einstiegskurs
- ✓ Kondition für bis zu 5 h klettern
- ✓ Felsklettern UIAA 5+ bzw. franz 5b
- ✓ Sicherer Umgang mit deinem Sicherungsgerät und verantwortungsbewusstes Sichern am Fels

- Standplatzbau und Seilschaftsabläufe
- Seilmanagement und Abseilen
- Absicherung in Mehrseillängenrouten
- Wetter- und Materialkunde
- Tourenplanung
- Risikoabschätzung und Umweltbewusstes Verhalten am Fels

- › Befähigt zur Teilnahme an Alpinkletterfahrten
- › Selbstständiges Alpinklettern in leichten abgesicherten Routen

Alpinklettern Vertiefungskurs

- ✓ Vorkenntnisse vgl. Alpinklettern Einstiegskurs
- ✓ Kondition für bis zu 7 h klettern
- ✓ Felsklettern UIAA 6 bzw. franz 5c
- ✓ Erfahrung im Klettern von gut abgesicherten alpinen (Plaisir-) Kletterrouten

- Umgang mit Keilen und Friends
- Einrichten von Standplätzen/Abseilstellen
- Risikomanagement
- Tourenplanung
- Wetter- und Materialkunde
- Orientierung in alpinen Touren

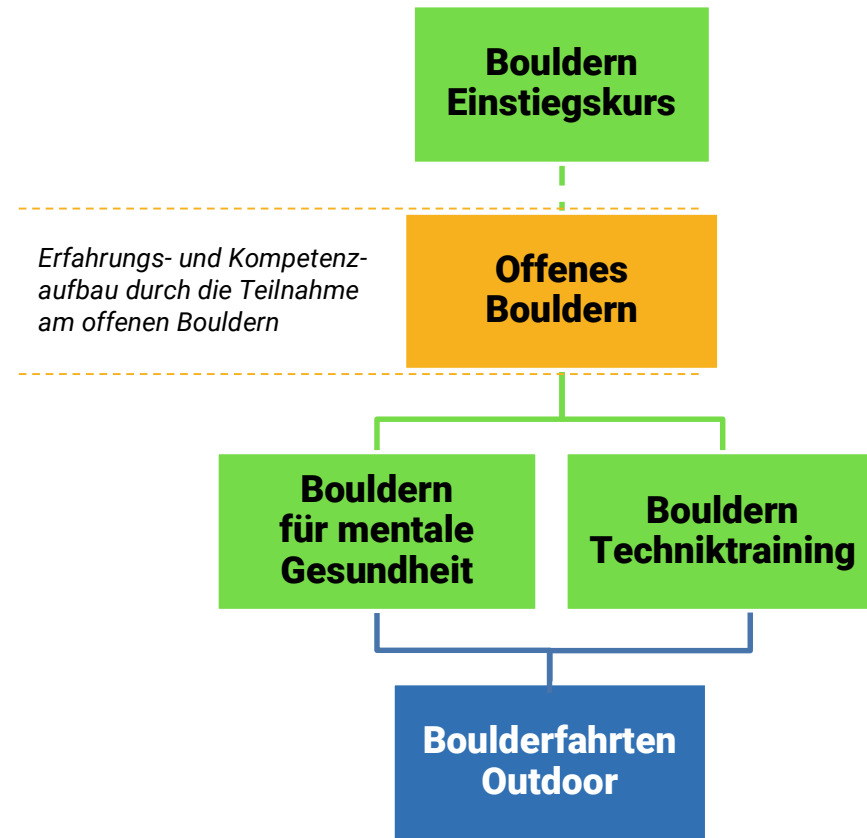
- › Selbstständiges Alpinklettern in leichten ungesicherten und klassischen Routen
- › Grundverständnis für mobile Absicherungstechniken



ZHS
Zentraler
Hochschulsport
München

BOULDERN (IN- & OUTDOOR)

KURSÜBERSICHT



-  Indoor Kurse mit Inhaltsvermittlung
-  Outdoor Kurse mit Inhaltsvermittlung
-  Touren & Ausfahren i.d.R. ohne Inhaltsvermittlung
-  Offenes Bouldern am TUM Campus Olympiapark

Anforderungen in Kürze:

- ✓ Bis zum Einstiegskurs bedarf es lediglich an körperlicher Fitness.
- ✓ Material kann geliehen werden.
- ✓ Für alle aufbauenden Kurse ist selbstständiges Bouldern Voraussetzung.
- ✓ Für das offene Bouldern gibt es keine Voraussetzung, ein Bouldern Einstiegskurs wird jedoch empfohlen.



ZHS
Zentraler
Hochschulsport
München

BOULDERN (INDOOR)

KURSÜBERSICHT

Anforderungen	Kursinhalte	Kursziele
Bouldern Einstiegskurs		
✓ Körperliche Fitness	• Einführung in das Bouldern und Sicherheitsregeln in der Halle. • Erlernen sicherer Absprung- und Sturztechniken • Grundtechniken wie Antreten, Greifen und Körperpositionierung • Koordinations- und Gleichgewichtsübungen • Bouldern in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und Geländeformen	› Selbstständiges und sicheres Bouldern
Bouldern Techniktraining - Aufbau und Vertiefung		
✓ Körperliche Fitness ✓ Boulder-erfahrung ✓ 5A flash bzw 6A flash	• Dynamisches und statisches Klettern: Wann, wie und warum? • Entwicklung und gezieltes Üben spezifischer Bewegungsqualitäten • Effizienztraining: Weniger Kraft – mehr Technik • Optimierung von Sturz- und Falltechniken auf die Weichbodenmatte	› Verfeinerung grundlegender Techniken: Antreten, Greifen, Körperpositionierung › Selbstständiges und sicheres Bouldern
Bouldern für mentale Gesundheit		
✓ Körperliche Fitness ✓ Boulder-erfahrung ✓ 5A flash bzw 6A flash	• Reflexion eigener Erfahrungen in sicherem Rahmen • Übungen zu Atmung, Fokus und innerer Haltung	› Bouldern als körperorientierter Zugang zu mehr Selbstwirksamkeit › Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannung › Positive Effekte von Bewegung auf mentale Prozesse erleben