

*Institut national de l'activité
physique et des sports*

inaps

Formation initiale

Trainingslehre

(M3 vom Klettertrainer)

Datum

26.10.2024 14.00-18.00

27.10.2024 09.00-18.00

09.11.2024 14.00-18.00

10.11.2024 09.00-18.00

Ort

KloterKlub Niederranven

Sprache

Luxemburgisch / Deutsch

Einschreibung

via email : formation@flera.lu

Anmeldefrist

20.09.2024

Teilnahme kostenlos

Lehrbeauftragte

M Ingmar Schumacher

M Tom Felgen

Kontakt

inscriptions@inaps.etat.lu

oder formation@flera.lu

Zielgruppe

Dies ist das Modul 3 Trainingslehre des Klettertrainers. Es besteht aus Aspekten zur Technik, Mentales, Kraft, Koordination und Mobilität. Dies wird in Form von Theorie und Lehrdemonstrationen, sowie Lehrübungen mit den Kandidaten erarbeitet.

Profil der Kandidaten :

- mindestens 16 Jahre
- aktiver Kletterer seit mind. 2 Jahren
- Beherrschen des 5c Schwierigkeitsgrades, d.h. Klettern von Routen im Vorstieg mit der Schwierigkeit 5c (UIAA) im Begehungsstil Onsight
- Beherrschen von zwei verschiedenen halbautomatischen Sicherungsgeräten (Autotuber und Hebelgeräte) im Vorstieg
- Nachweis über eine Ausbildung in Erster Hilfe, nicht älter als zwei Jahre (kann nachgereicht werden)

Inhalt der Ausbildung

26.10.2024

Lehrgangseröffnung

Trainingslehre Theorie I

Leistungsorientiertes Training – Technik

27.10.2024

Leistungsorientiertes Training – Mentale Aspekte

09.11.2024

Leistungsorientiertes Training – Kraft, Koordination, Mobilität

10.11.2024

Leistungsorientiertes Training – Technik

Lehrproben