



Fyrkantens klätterklubb i samarbete med Kiruna klätterklubb inbjuder till Svenska Klätterförbundets introduktionskurs gällande klättert teknik/träning.

Kursbeskrivning

Vill ni utveckla er klättert teknik kan ni få hjälp av tidigare landslagstränaren Magnus Lindstedt på en teknik-clinic i er egen klubblokal (Utdrag ur tidningen Bergsport).

Introduktionskursen inriktar sig på grundläggande rörelseekonomi (teknik) och träning på ett sätt som förmodligen är helt nytt för de flesta. Detta är en introduktion till den nya teknikläran för klättring där vi rent konkret går igenom hur vi bör röra oss på väggen för att få rätt förutsättningar för att utveckla vår klättring. Kursen är på två heldagar.

Kursen är individanpassad och målet är att deltagarna ska få en ökad förståelse för vad som påverkar prestationsförmågan under klättring och hur vi kan lära oss att klättra mer effektivt och samtidigt undvika risken för överbelastningsskador. Vi varvar teori med praktik och kommer även att genomföra en del övningar på marken. Under teoridelarna går vi lite djupare in på både våra fysiologiska- och psykologiska funktioner vilket gör kursen mer lämpad för äldre ungdomar och vuxna samt även instruktörer och tränare.

Vi kommer även att behandla faktorer som träningsupplägg, styrka och uthållighet för klättring samt postural träning och balans. Vi kommer även att filma en del för gemensam analys. Tips är att ha med anteckningsmaterial. (Magnus egen kursbeskrivning)

Förutsättningar

Kursen kommer att vara kostnadsfri (gratis! 😊) för medlemmar i respektive inbjuden klubb då SKF står för tränarens kostnader i samband med kursen. Dock får deltagare själva stå för resa och boende.

Kursen kommer att hållas i Kiruna tre gånger i februari, med 14 deltagare per kurs och helg. (Det är ingen fortsättning efter första helgen utan tre likadana kurser.)

Tänkt helgupplägg med ca tider är lördag kl 10-18 och söndag kl 10-16, med avbrott för lunch.

Då det är ett begränsat antal deltagare per kurs kommer fördelning av platserna, varje helg, mellan de tre inbjudna klubbarna göras enligt följande:

Fyrkantens klätterklubb: 5st

Kiruna klätterklubb: 5st

Luleklättrarna: 4st

Anmälan

Anmälan sker till:

kontakt@kirunaklatteklubb.se

Sätt rubriken ”Teknikkurs” i mailet ni skickar. Skriv också ner vilken helg ni vill gå eller inte kan gå.



När hålls kurserna?

Lördag – söndag 11-12/2 (v6), ca kl10-18 resp kl10-16.

Lördag – söndag 18-19/2 (v7), -"-

Lördag – söndag 25-26/2 (v8), -"-

Var?

Kursen anordnas i Tarfalahallen där Kiruna klätterklubb har sina nya klätterväggar.

I hallen kan det vara lite kyligt så det rekommenderas att ta med någon form av inomhusskor (ytterskor ej tillåtna) och någon överdragströja.

Resa och boende

Våra grannklubbar kan behöva lite hjälp med transport och boende. Har ni möjlighet att hjälpa till får ni gärna höra av er.

Med vänliga hälsningar Fyrkantens- och Kiruna klätterklubb.