
INFORMATIONSBLATT FOLGE 421

KLETTERN MIT YOGA

Kursinhalte

Schwerpunkt 1:

Sportklettertechnik (Grundtechniken, spezielle Techniken und komplexe Techniken, Absprung- und Falltechniken);

Schwerpunkt 2:

Bodenakrobatik als Vorbereitung und Ergänzung zum modernen Sportklettern mit hohen koordinativen und konditionellen Komponenten: Beweglichkeit, Dynamik, Sprungkraft, Schnellkraft, Körperspannung, Präzision und Mut.

Die bodenakrobatischen Übungen werden in jeder Unterrichtseinheit thematisch der jeweiligen Klettertechnik angepasst.

Kursziel

Die Erarbeitung der Grundtechniken im Klettern (Eindreher, Ägypter,) wird durch beweglichkeitsfördernde und kräftigende Körperübungen (Asanas) unterstützt. Der Verbindung von Atem und Bewegung (Vinjasa) kommt dabei eine wesentliche Rolle zu, da diese im Klettern oftmals vernachlässigt wird. Im Mittelpunkt steht das Erlernen der Klettertechniken, rund 2/3 der Zeit wird geklettert.

zB.: Die optimale Ausführung des Ägypters erfordert ein Maß an Beweglichkeit (Innenrotation) im Hüftgelenk. Mittels ausgewählter Yogaübungen werden körperliche Voraussetzungen erarbeitet und einseitigen Belastungen (durch Aussenrotation) entgegengewirkt.

Zielgruppe, Termin, Ort und Kosten

- Klettern: AnfängerInnen
- Yoga: ALLE Interessierten

Anmeldung

- Nähere Informationen siehe unter www.usi.at

Kursleiterinnen

- Doz. Dr. Monika Preleuthner (+43 676 451 96 97, monika.preleuthner@univie.ac.at)
- Mag. Cosima Königshofer (+43 650 850 24 65, cosima.koenigshofer@univie.ac.at)