

Kursstruktur der Mikro, Mini, Maxi Kinder- und Jugendkurse

Was ist neu:

Das Minimum ändert die Kursstruktur auf das Herbstsemester 2022. Neu gibt es mehrere Leistungsstufen (Level) innerhalb der Altersklassen Mikro (5-8 Jahre), Mini (8-12 Jahre) und Maxi (12-18 Jahre). Bei den Mikro Kursen gibt es Level 1-3 und bei den Mini und Maxi Kursen Level 1-5. Des Weiteren bieten wir nur noch Semesterkurse und keine Quartalskurse mehr an. Diese finden zeitgleich mit den Schulsemestern der Stadt Zürich statt.

Für Neubeginner ist ein einführendes Schnupperbouldern obligatorisch. Dabei wird evaluiert bei welchem Kurs (Level) teilgenommen werden kann. Ein Einstieg in die Semesterkurse ist jederzeit möglich, sofern es einen freien Platz hat. Die Schnupperdaten werden auf unserer Webseite publiziert und können dort gebucht werden.

Anmeldung:

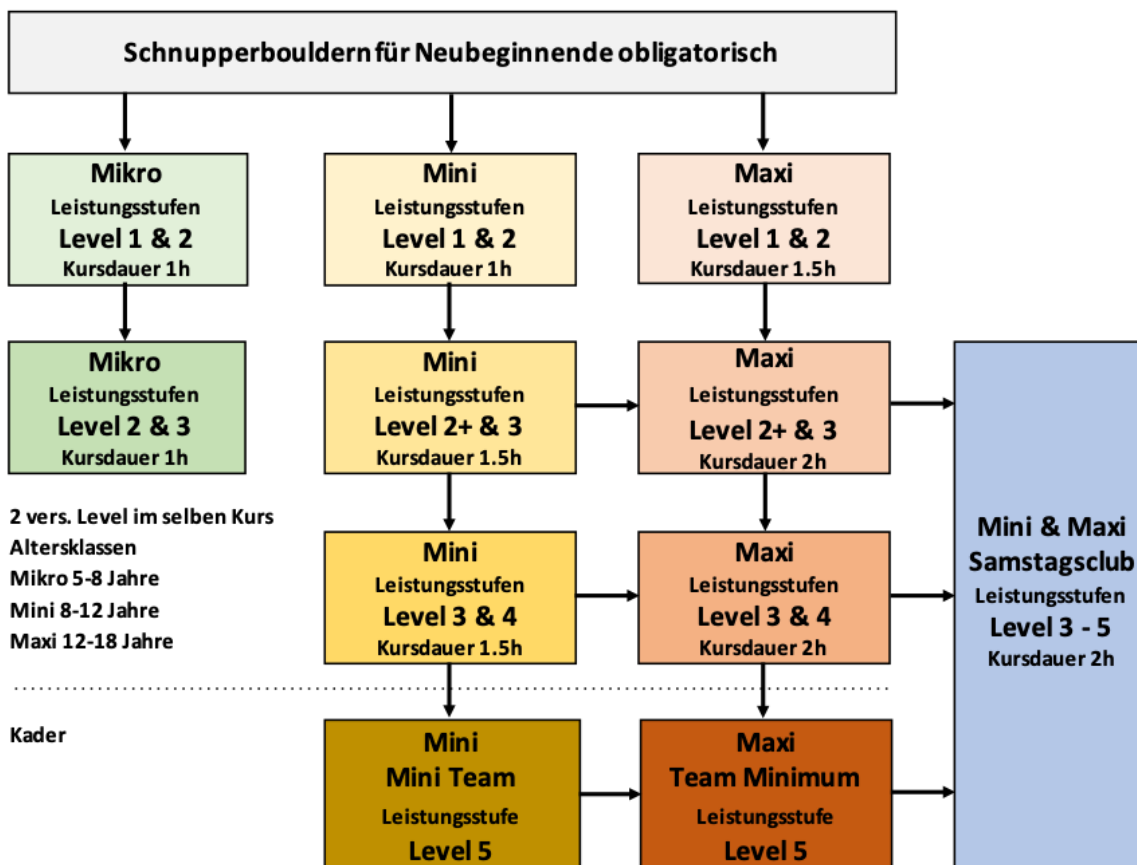
Die Kursanmeldung nach einem Schnupperbouldern oder einem absolvierten Semesterkurs erfolgt nicht automatisch. Jede interessierte Person muss sich für einen Semesterkurs auf unserer Webseite gemäss Altersklasse und Level anmelden. Die Leistungsstufen bei bestehenden Kursteilnehmenden werden jeweils am Ende des Kurses evaluiert und mitgeteilt. Für das Kaderniveau (Level 5) gilt ein spezielles Anmeldeverfahren und Anforderungsprofil. Dieses wird zusätzlich mit einem Testing Day geprüft.

Gruppengrössen und Einteilung:

Die Klassengrössen und Kurszeiten variieren zwischen den verschiedenen Altersklassen und Leistungsstufen. Es können auch zwei Leistungsstufen zusammen in einem Gruppenkurs mit maximal zwei Kursleiter*innen sein. Ein Wechsel in eine andere Altersklasse oder Leistungsstufe erfolgt in der Regel auf Semesterbeginn.

Übersicht der Altersklassen Mikro, Mini, Maxi und deren Leistungsstufen

Im folgenden Abschnitt werden die einzelnen Kurse, deren Inhalt und Anforderungen aufgezeigt.



Schnupperbouldern Mikro, Mini, Maxi		
Beim Schnupperbouldern wird der Leistungslevel für den Kurseinstieg evaluiert		
Starter	Altersklasse	Mikro 5-8 Jahre, Mini 8-12 Jahre, Maxi 12-18 Jahre
	Leistungsstufe	Anfänger bis Fortgeschritten
	Kursdauer	1x wöchentlich, 1h für alle Altersklassen
	Kosten	CHF 30
	Klassengrösse	5 Teilnehmende pro Kursleiter*in
	Kursinhalt	Einblick in den Ablauf eines Semesterkurses, erste sicherheitsrelevante Aspekte und Verhaltensregeln werden vermittelt, erfahrene Teilnehmende werden speziell geprüft und demzufolge eingestuft
	Anforderungsprofil	Interesse am Klettern und motiviert einen Semesterkurs zu besuchen

Semesterkurs Mikro		
In dieser Alterskategorie gibt es drei aufbauende Leistungslevel 1-3		
Level 1-3	Altersklasse	5-8 Jahre
	Leistungsstufe	Level 1-3
	Kursdauer	1x wöchentlich, 1h
	Minimum Abo	Nein
	Kosten	CHF 450 pro Semester
	Klassengrösse	5 Teilnehmende pro Kursleiter*in
Level 1	Kursinhalt	Spielerisches Klettern in einer Gruppe, verschiedene Arten hochklettern, auf der Matte landen, Sicherheit, Fangis, Kletterspiel, Boulder üben und neue Bewegungen kennen lernen, der Spass steht im Vordergrund
	Anforderungsprofil	Schnupperbouldern absolviert, Anfänger oder wenig Erfahrung mit Bouldern
Level 2	Kursinhalt	Der Fokus liegt auf einem spielerischen Techniktraining, Boulderspiele, Boulders üben, eigene Boulders erfinden, spezielle Bewegungen entdecken und üben, vielfältiges Techniktraining
	Anforderungsprofil	Level 1 & Technikanforderungen: Fusswechsel, Arme gestreckt, Gewichtsverlagerung, No-Hand Positionen an der Platte
Level 3	Kursinhalt	Vielfältiges Techniktraining mit Fortgeschrittenen Anwendungen, Bewegungsvielfalt an und neben der Wand steht im Zentrum
	Anforderungsprofil	Level 2 & Technikanforderungen: Powerfuss, Routenlesen, Eindrehen, Niveau: grün - wenn die Abstände passen, geschraubt oder definiert von den Kursleiter*innen

Semesterkurs Mini		
In dieser Alterskategorie gibt es fünf aufbauende Leistungslevel 1-5		
Level 1-4	Altersklasse	8-12 Jahre
	Leistungsstufe	Level 1-4 & 5 (Kader)
	Kursdauer	1x wöchentlich, 1.0h für Level 1 & 2 1x wöchentlich, 1.5h für Level 2+, 3 & 4
	Kosten	CHF 450 für Level 1 & 2 pro Semester CHF 550 für Level 2+, 3 & 4 pro Semester
	Minimum Abo	Ja
	Klassengrösse	5 Teilnehmende pro Kursleiter*in
Level 1	Kursinhalt	Spielerisches Klettern in einer Gruppe, verschiedene Arten hochklettern, auf der Matte landen, Sicherheit, Fangis, Kletterspiel, Boulder üben und neue Bewegungen kennen lernen, der Spass steht im Vordergrund
	Anforderungsprofil	Schnupperbouldern absolviert, Anfänger oder wenig Erfahrung mit Bouldern
Level 2 & 2+	Kursinhalt	Der Fokus liegt auf einem spielerischen Techniktraining, Boulderspiele, Boulders üben, eigene Boulders erfinden, spezielle Bewegungen entdecken und üben, vielfältiges Techniktraining, Level 2+ 0,5h mehr Kurszeit als Level 2
	Anforderungsprofil	Level 1 & Technikanforderungen: Fusswechsel, Arme gestreckt, Gewichtsverlagerung, No-Hand Positionen an der Platte
Level 3	Kursinhalt	Vielfältiges Techniktraining mit Fortgeschrittenen Anwendungen, Bewegungsvielfalt an und neben der Wand steht im Zentrum
	Anforderungsprofil	Level 2 & Technikanforderungen: Powerfuss, Routenlesen, Eindrehen, Niveau: grün - wenn die Abstände passen, geschraubt oder definiert von den Kursleiter*innen
Level 4	Kursinhalt	Training lernen mit ersten Elementen von Krafttraining, weiterhin steht die Bewegungsvielfalt an und neben der Wand im Zentrum
	Anforderungsprofil	Level 3 & Technikanforderungen: einfache Sprünge, koordinativ und straight up, Hooks, Mantle, Verschneidung, Niveau: orange, wenn die Abstände passen, geschraubt oder definiert von den Kursleiter*innen
Level 5 (Kader)	Altersklasse	8-12 Jahre (U10, U12)
	Kursdauer	2x wöchentlich, 2h
	Kosten	CHF 950 pro Semester
	Minimum Abo	Ja
	Klassengrösse	6 Teilnehmende pro Kursleiter*in
	Kursinhalt	strukturiertes Training, Wettkampfvorbereitung, Einführung ins Krafttraining und Krafttraining lernen.
	Anforderungsprofil	Level 4 & Testing Day bestanden und Wettkampferfahrung

Semesterkurs Maxi		
In dieser Alterskategorie gibt es fünf aufbauende Leistungslevel 1-5		
Level 1-4	Altersklasse	12-18 Jahre
	Leistungsstufe	Level 1-4 & 5 (Kader)
	Kursdauer	1x wöchentlich, 1.5h für Level 1 & 2 1x wöchentlich, 2.0h für Level 2+, 3 & 4
	Kosten	CHF 550 für Level 1 & 2 pro Semester CHF 650 für Level 2+, 3 & 4 pro Semester
	Minimum Abo	Ja
	Klassengrösse	6 Teilnehmende pro Kursleiter*in
Level 1	Kursinhalt	Gemeinsames Bouldern, Boulders projektieren, Boulders erfinden, neue Bewegungen kennen lernen, erste Inputs zu Technik- und Krafttraining, Sicherheit und Verhaltensregeln vermitteln
	Anforderungsprofil	Schnupperbouldern absolviert, Anfänger oder wenig Erfahrung mit Bouldern
Level 2 & 2+	Kursinhalt	Der Fokus liegt auf einem spielerischen Techniktraining, Boulderspiele, Boulders üben, eigene Boulders erfinden, spezielle Bewegungen entdecken und üben, vielfältiges Techniktraining, Level 2+ 0,5h mehr Kurszeit als Level 2
	Anforderungsprofil	Level 1 & Technikanforderungen: Fusswechsel, Arme gestreckt, Gewichtsverlagerung, No-Hand Positionen an der Platte, Niveau: grün, wenn die Abstände passen, geschraubt oder definiert von den Kursleiter*innen
Level 3	Kursinhalt	Boulderspiele, Boulders üben, eigene Boulders erfinden, spezielle Bouldertechniken trainieren, vielfältiges Technik- und Konditionstraining
	Anforderungsprofil	Level 2 & Technikanforderungen: Powerfuss, Routenlesen, Eindrehen, Niveau: orange, wenn die Abstände passen, geschraubt oder definiert von den Kursleiter*innen
Level 4	Kursinhalt	vielfältiges Technik- und Konditionstraining, Boulders üben, eigene Boulders definieren, Wettkampfvorbereitung (wenn gewünscht)
	Anforderungsprofil	Level 3 & Technikanforderungen: einfache Sprünge, koordinativ + straight up, Hooks, Mantle, Verschneidung, ungefähre Kraftanforderung: 5 saubere Klimmzüge, 10 Liegestützen, 90" Plank, 30" C+ und C-, Niveau: blau - wenn die Abstände passen geschraubt oder definiert von den Kursleiter*innen
Level 5 (Kader)	Altersklasse	12-18 Jahre (U18, U16, U14)
	Kursdauer	4x wöchentlich, 2.5h (inkl. Seiltraining)
	Kosten	CHF 2500 bis CHF 3500 pro Jahr
	Minimum Abo	Ja
	Klassengrösse	6 Teilnehmende pro Kursleiter*in
	Kursinhalt	Seiltraining am Montag, Wettkampfvorbereitung, Krafttraining
	Anforderungsprofil	Level 4 & Testing Day bestanden und Wettkampferfahrung

Semesterkurs Samstagsclub Ergänzendes Bouldern für Kursteilnehmende Mini + Maxi, ab 10 Jahren		
Level 3-5	Altersklasse	Mini 10-12 Jahre, Maxi 12-18 Jahre
	Leistungsstufe	Level 3 bis 5
	Kursdauer	Samstags, 2h
	Kosten	CHF 250 pro Semester
	Klassengrösse	10 Teilnehmende pro Kursleiter*in
	Kursinhalt	Gemeinsames Aufwärmen, anschliessend freies Bouldern an allen Wänden, Coaching an deinen Boulderprojekten und individuelle Technikinputs, spezifische Trainingsprogramme, gemeinsamer Abschluss, gute Gelegenheit für die Vorbereitung für einen Levelaufstieg
	Anforderungsprofil	ab Level 3, im Besitz eines Boulderscheins, motiviert für selbständiges Bouldern