



# Sportartenkurs Klettern 2026

## Programm

<b>Datum</b>	Samstag & Sonntag, 24. & 25 Oktober 2026
<b>Ort</b>	Kletterhalle PILATUS INDOOR, Park 8, 6039 Root
<b>Kursdauer</b>	Samstag 8.30 – Sonntag 15.30 Uhr

	<b>Samstag, 24. Oktober 2026</b>
08.30 – 09.00 Uhr	Begrüssung / Organisation / Programm Kennenlernen und Erwartungen abklären
09.00 – 10.30 Uhr	Referat
10:45 – 11:05 Uhr	Einführung in das J+S-Thema «Wertvoller Sport – Ethik + Prävention»
11:05 – 11:35 Uhr	Überprüfung der VSBK Standards, Einschätzung der Sicherheits- und Kletterkompetenzen der Teilnehmenden und Festlegung des weiteren Vorgehen bei ungenügendem Fachwissen (VSBK Standards)
11:35 – 11:45 Uhr	RISC-Model (Resources, Individual, Skills, Competence) vorstellen
11:45 – 12:30 Uhr	Gruppenarbeit «offenes Regeltraining» Teil 1
12.30 – 13.30 Uhr	<i>Mittagspause</i>
13.30 – 14.30 Uhr	Gruppenarbeit «offenes Regeltraining» Teil 2
14.30 – 15.20 Uhr	Austausch innerhalb der Gruppe
15.20 – 15.40 Uhr	<i>Pause</i>
15.40 – 16.40 Uhr	Gruppenauftrag für Sonntag
16.40 – 17.00 Uhr	Tagesreflexion
	<b>Sonntag, 25. Oktober 2026</b>
08.30 – 09.30 Uhr	Special Olympics
09.30 – 09.50 Uhr	Begrüssung Sportlern*innen Ziel des heutigen Tages formulieren
09.50 – 10.00 Uhr	Gruppeneinteilung und Gruppenarbeit «offenes Regeltraining» kurz erläutern
10.00 – 11:30 Uhr	Gruppenarbeit «offenes Regeltraining» praktische Umsetzung

11.30 – 12.15 Uhr	<i>Gemeinsames Mittagsessen und Austausch</i>
12.15 – 12.30 Uhr	Gemeinsamer Start mit einem Spiel/praktischen Übung zur Auflockerung
12.30 – 13.15 Uhr	Reflektion praktischen Teil am Vormittag
13.15 – 14.15 Uhr	Wettkampfsystem Special Olympics
14.15 – 14.45 Uhr	<i>Pause</i>
14.45 – 15.00 Uhr	J+S-Thema «Wertvoller Sport – Ethik + Prävention»
15.00 – 15.30 Uhr	Feedback ans Kursleiterteam
Ca 15.30	Kursschluss