

LEZENÍ NA UMĚLÉ STĚNĚ POKROČILÍ

Termín: Pondělí 16.30 – 18.00

Lektor: O .Vacek

Popis:

Kroužek je určen žákům 6. – 9. tříd, kteří již v minulých letech absolvovali kroužek lezení na ŽŠ Kladská nebo jiný podobný kurz lezení. Tito žáci by měli ovládat základy lezeckých dovedností: práci s jistíci pomůckami, bezpečnostní pravidla, lezení jako prvolezec, jištění.

Kroužek se soustředí na rozvoj doposud nabytých dovedností, především na techniky lezeckého pohybu, systematický kondiční trénink síly, vytrvalosti a obratnosti.