

# LEZENÍ NA UMĚLÉ STĚNĚ ZAČÁTEČNÍCI

**Termín:** Úterý 15.30 – 17.00

**Lektoři:** O .Vacek, J.Tlapák

## **Popis:**

Kroužek je určen žákům 4. – 8. tříd. Žáci se zde naučí základům lezení na umělých stěnách - práci s jistíci pomůckami, bezpečnostním pravidlům, technikám lezení, lezení jako prvolezci, jištění atd.

Všechny jistící pomůcky včetně lezecké obuvi jsou k dispozici ve škole. Žáci potřebují pouze kompletní sportovní oblečení a obuv stejně jako na hodiny tělesné výchovy. Žáky prosíme o dochvilnost, doporučujeme, aby se vždy dostavili alespoň 5 minut před začátkem a převlékli se, abychom mohli hned začít s lezeckým programem.