

Lezení na umělé horolezecké stěně

Úterý 15:40 – 17:10

Určeno pro žáky 4.-9.tříd

Kroužek je určen jak žákům – nováčkům, kteří ještě nikdy nelezli a mají zájem naučit se základním lezeckým technikám, tak pokročilejším lezcům, kteří chtějí pokračovat a zdokonalovat své dovednosti a trénovat svou hbitost a sílu.

Co žáky v kroužku čeká ?

- trocha lezecké teorie – technika, vybavení apod.
- zásady bezpečnosti lezení a jištění
- technika lezení
- bouldering – lezení bez jištění v bezpečné výšce
- uzly, technika jištění
- silová průprava
- cvičení na rozvoj motorických dovedností
- lezecké hry a soutěže

V kroužku je kladen velký důraz na bezpečnost dětí, proto výuku kroužku zajišťují dva instruktoři a kapacita kroužku je omezena na maximálně 12 žáků. Veškerou potřebnou výbavu (sedák, lana, lezecké boty) jsou dětem zapůjčeny, pro účast jim stačí pouze cvičební úbor.

Případné dotazy prosím pište na vacek@kladska.cz nebo tlapak@kladska.cz.

Oldřich Vacek a Jiří Tlapák