


ELKI „basic“ – Klettern richtig lernen (ab 6 Jahren)

14. August 2019 / Kurs Nr. 619.09

Treff ● / ☺	8:30 Uhr Bahnhof Sarnen oder nach telefonischer Vereinbarung mit der Leitung
Gebiet	Zentralschweiz; je nach Verhältnissen
Leitung	adagio Team : Rachel Burach, Sportkletter-Leiterin, Adligenswil (078 613 34 53)
Unterkunft	keine
Kosten	Erwachsene CHF 95 / Kind CHF 65
Leistungen	Unterricht individuell und spielerisch aufbauend in den Bereichen Material, Sichern und Sicherheit, Kletterübungen und –Techniken; notwendiges technisches Material wie Klettergästli, Kletterfinken, Seile, Schlingen und Geräte
Besonderes	Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei der Teilnahme an mehreren Kursen wird ein aufbauender, individueller Unterricht gestaltet. Bitte melden Sie uns diesen Anspruch.
Ausrüstung	Freizeit-/Kletterhose, geeigneter Wind-/Regenschutz, feiner Fleecepulli, leichter Trekkingschuh, Kletter- oder Velohelm, kleiner Rucksack, Sonnenschutz, Getränk und Lunch, evtl. Halbtax-Abo und Juniorkarte. <u>Wenn vorhanden:</u> Klettergästli angepasst und funktionstüchtige Kletterfinken, Körperschlinge und 2 HMS-Karabiner ⇒ Bitte frühzeitig melden wenn persönliches Material benötigt wird! ⇒ Für allfällige Material- und Ausrüstungsfragen beraten wir Sie gerne persönlich. Benützen Sie auch die Gelegenheit des Einkaufs-Spezialrabattes mit beiliegendem Coupon!

Programm

Sonntag	Treff ● 8:30 Uhr Bahnhof Sarnen oder nach telefonischer Absprache mit der Leitung Begrüssung und kurze Orientierung, danach gemeinsame Fahrt ins Gebiet. Dieses wird je nach Verhältnissen kurzfristig bestimmt. Die Zustiege zu den Klettergärten sind einfach, auf guten Wegen und dauern 15 – 20 Minuten. Der Lernrhythmus ist kindgerecht und ohne Leistungsgedanken, so dass für alle Zeit und eine persönliche Entwicklung möglich ist! Einführung in die Grundlagen <ul style="list-style-type: none">- Kennenlernen des Klettermaterials und dessen Einsatzbereich- Erlernen der Basisknoten und Handhabung- Einsatz und Gebrauch von technischen Hilfsmitteln/-Geräten- Spielerische Übungen mit Seil, Knoten und Geräten Klettern und Handlings an den Felsen <ul style="list-style-type: none">- Erklären und vereinbaren der Sicherheitspunkte- Spielerische Kletterübungen ohne Seil und Sicherung am Fusse der Felsen- Anwendung der Handlings im Praktischen- Einführung und individueller Aufbau der Klettertechnik (persönlicher Rhythmus)- Klettern in verschiedenen Routen und Schwierigkeitsgraden (Top Rope)- Individuelle Weiterentwicklung Pausen werden nach Bedarf und zeitlichem Ablauf eingebaut! Es ist uns wichtig, dass alle profitieren können – der Rhythmus wird gemütlich und verständlich sein! Ende ca. 16.00 Uhr; individuelle Heimreise.
----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 Das Programm richtet sich wie immer nach den äusseren Bedingungen und kann gegebenenfalls einige Änderungen erfahren. Wir bitten um Verständnis!