

Društvo za razvoj plezalne kulture

organizira

™INTENZIVNI TEČAJ TEHNIKE PLEZANJA,

17. marec do 19. april 2009

tečaj vodi Matjaž Jeran pomagajo izkušeni inštruktorji športnega plezanja.

Tečaj je namenjen vsem, ki želite izboljšati svojo tehniko in taktiko skalnega plezanja in plezanja ter treniranja na umetni steni. Predstavljene bodo osnovne prvine raznolikih plezalnih tehnik in taktike plezanja na umetnih in naravnih stenah. Varovanci morajo biti sicer povsem samostojni že ob vpisu v tečaj, za varnost skrbijo varovanci sami. Mi učimo gibanja.

Teme, ki jih bomo obdelali:

- ⇔ A: sproščeno gibanje in pravilno dihanje,
- ⇔ B: osnovni položaj telesa: bočno, v žabi, uporno, križno gibanje,
- ⇔ C: stopanje in položaj telesa glede na postavitev nog,
- ⇔ D: dinamično gibanje,
- ⇔ E: počivanje in preprijemanje ter prestopanje,
- ⇔ F: roka-noga smeri,
- ⇔ G: prijemi; klešče, luknjice, podprijemi, »sloperji«,
- ⇔ H: ritem gibanja,
- ⇔ I: sestavljanje smeri,
- ⇔ J: interna tekma.

Teme so seveda kompleksnejše kot je razvidno iz programa. V grobem bodo teme obdelane v smislu ena tema na trening, od kandidatov in nas inštruktorjev se pričakuje visoka zbranost in osredotočenost na teme, še posebno na stvari, ki so že bile obdelane.

Tečaj traja 1 mesec: deset vodenih treningov na mali in veliki umetni steni, ki potekajo dvakrat tedensko (torki 20h-22h v Kamniku in petki 18h-20h v Grosupljem) na umetnih stenah v okolici Ljubljane, **štirje vodeni plezalni dnevi v plezališčih** (nedelje 22.3. – 19.4., 12.4. je prosta).

Izvedba bo v razmerju 5 : 1 = varovanci : inštruktorji, skupina je navzgor omejena na 12 ljudi, tečaj bo izpeljan ob vsaj 8 udeležencih. Cena je 275€, dijaki in študentje do 27.leta imajo 10% popust. Prijave do 1. februarja oz. do zapolnitve mest.

Za prijavo je potrebno plačilo akontacije 40€ na naš TRR: 03127-1000489660, namen: vaš priimek, ITTP pomlad 09.

Informacije na:

zelis@podsteno.si

041 36 96 56