

**Športno-plezalni klub
Andreja Kokalja**

**Gerbičeva 6
1000 Ljubljana
GSM: 041-569-530**

www.plezanje-kokalj.si



NADALJEVALNI TEČAJ ŠPORTNEGA PLEZANJA (plezalna tehnika, plezanje v vodstvu, trening)

Tečaj je namenjen vsem pripravnikom športnega plezanja, ki si želite izpopolniti svoje plezanje v vodstvu. Na tečaju bomo delali predvsem na plezalni tehniki, plezalnem treningu, tehniki vpenjanja, taktiki plezanja na pogled in z rdečo piko in tehniki padcev, pridobivanju samozavesti in sproščenosti, ki jo plezalcem na tej stopnji še manjka. Tečaj je namenjen vsem, ki potrebujete več izkušenj in znanj pri plezanju v vodstvu, da se boste lahko samostojno lotevali smeri v plezališčih.

Začetek tečaja: **nedelja, 8. aprila 2012 ob 18.00 v telovadnici Škofijske klasične gimnazije**
Cena tečaja: **195 EUR oz. 180 EUR za študente in dijake**
Prijave in informacije: Andrej Kokalj, 041 569 530
Vodja tečaja: Andrej Kokalj, trener športnega plezanja, pomočnika Žiga Debevec, Klemen Kejžar, inštruktorja športnega plezanja

Program tečaja

nedelja, 8. apr.	Uvodne informacije in vplačila, testiranje	Škofijska klasična gimnazija od 18.00 do 20.00
sreda, 11. apr.	Vrvna tehnika (ponavljanje), plezalna tehnika.	Škofijska klasična gimnazija od 18.00 do 20.00
nedelja, 15. apr.	Plezalna tehnika	Škofijska klasična gimnazija od 18.00 do 20.00
torek, 17. apr.	Plezalna tehnika	Škofijska klasična gimnazija od 17.30 do 19.30
četrtek, 19. apr.	Plezalna tehnika	Škofijska klasična gimnazija od 19.00 do 20.30
sobota, 21. apr.	Plezalni načrt, plezanje v vodstvu, na pogled. Študij težke smeri, plezanje v vodstvu	Plezalni izlet v plezališče
sreda, 24. apr.	Plezalna tehnika, trening	Škofijska klasična gimnazija od 18.00 do 20.00
sobota, 28. apr.	Študij težke smeri, vizualizacija, plezanje v vodstvu	Plezalni izlet v plezališče
četrtek, 3. mar.	Plezalna tehnika	Škofijska klasična gimnazija od 19.00 do 20.30
sobota, 5. mar.	Plezanje z rdečo piko, plezanje v vodstvu.	Plezalni izlet v plezališče

Tečaj bo potekal na Škofijski klasični gimnaziji, Štula 23, Lj.-Šentvid, na balvanski steni Gimnazija Lj.-Šiška, Aljaževa ulica 32 in v naravnih plezališčih na vseh v programu navedenih lokacijah.

Prijave sprejemamo do zasedbe mest. Stroške tečaja je potrebno poravnati pred začetkom tečaja. Tečajniki morajo biti stari vsaj 16 let. Maksimalno število udeležencev je 12. Ob vpisu izpolnite pristopno izjavo in pogodbo v skladu s splošnimi pogoji društva; za mladoletne s podpisom jamčijo starši. Pridrujemo si pravico do sprememb urnikov in programov. Uporaba čelade v plezališču je med tečajem obvezna.

Lepo vabljeni!

Športno-plezalni klub Andreja Kokalja

V Ljubljani, 5. januarja 2012

Predsednik Andrej Kokalj