

üportno-plezalni klub Andreja
Kokalja

Gerbi eva 6
1000 Ljubljana
GSM: 041-569-530

www.plezanje-kokalj.si



NADALJEVALNI TE AJ üPORTNEGA PLEZANJA Ę januar 2011 (plezalna tehnika, trening)

Te aj je namenjen vsem pripravnikom zportnega plezanja, ki si oelite izpopolniti svoje plezanje. Na te aju bomo delali predvsem na plezalni tehniki, plezalnem treningu, plezalni vzdröljivosti in taktiki plezanja, pridobivanju samozavesti in sprož enosti, ki jo plezalcem na tej stopnji ze manjka. Te aj je namenjen vsem, ki potrebujete ve izkuženj, znanj in treninga, da bi lahko uspešno dvignili svoj plezalni nivo.

Za etek te aja: nedelja, 16. januarja 2010 ob 18.00 v telovadnici škofijske klasi ne gimnazije
Cena te aja: 190 EUR oz. 175 EUR za ýtudente in dijake
Prijave in informacije: Andrej Kokalj, 041 569 530, ŸPK Andreja Kokalja, Gerbi eva ulica 6, 1000 Ljubljana
Vodja te aja: Andrej Kokalj, trener zportnega plezanja,
Marko Zadavec, inztruktor zportnega plezanja Klemen Kej0ar, dr0avni reprezentant in inztruktor zportnega plezanja in zportni plezalci ŸPK AK.

Program te aja

nedelja, 16.1.	Uvodne informacije, anketa, testiranje, na rtovanje treninga.	Ÿkofijska klasi na gimnazija od 18.00 do 20.00
etrtek, 20.1.	Plezalna tehnika (ogrevanje, vzdröljivost, minute, stretching- podrobno).	Ÿkofijska klasi na gimnazija od 19.00 do 20.30
sobota, 22.1.	Plezalna tehnika - prvine, vrste prijemov, na ini stopanja ö Vzdröljivost.	Gimnazija Lj.-Ÿizka od 10.00 do 1200
sreda 26.1.	Plezalna tehnika (ogrevanje, vzdröljivost, minute, stretching).	Ÿkofijska klasi na gimnazija od 18.00 do 20.00
nedelja, 30.1.	Bolderji, plezalna tehnika.	Gimnazija Lj.-Ÿizka od 10.00 do 12.00
torek, 1.2.	Bolderji, plezalna tehnika.	Ÿkofijska klasi na gimnazija od 17.00 do 19.00
sobota, 5.2.	Bolderji, plezalna tehnika	Gimnazija Lj.-Ÿizka od 10.00 do 12.00
sreda, 9.2.	Velika stena, plezanje dolgih smeri, vzdröljivost v mo i.	Ÿkofijska klasi na gimnazija od 18.00 do 20.00
nedelja, 13.2.	Bolderji, tehnika.	Gimnazija Lj.-Ÿizka od 10.00 do 12.00
etrtek, 17.2.	Velika stena, vzdröljivost v mo i.	Ÿkofijska klasi na gimnazija od 19.00 do 20.30
sobota, 19.2.	Vzdröljivost v mo i.	Gimnazija Lj.-Ÿizka od 10.00 do 12.00
sreda.23.2.	Plezanje smeri v vodstvu, taktika.	Ÿkofijska klasi na gimnazija od 18.00 do 20.00
nedelja, 27.2.	Plezanje smeri v vodstvu.	Ÿkofijska klasi na gimnazija od 18.00 do 20.00

Te aj bo potekal na Ÿkofijski klasi ni gimnaziji in na balvanski steni Gimnazija Lj.-Ÿizka.
Prijave sprejemamo do zasedbe mest. Stroške te aja je potrebno poravnati pred za etkom te aja. Te ajniki morajo biti stari vsaj 16 let. Maksimalno ztevilo udele0encev je 10. Ob vpisu izpolnite pristopno izjavo in pogodbo v skladu s sploznimi pogoji druztva; za mladoletne s podpisom jam ijo starzi. Pridröujemo si pravico do sprememb urnikov in programov.

Lep pozdrav!

V Ljubljani, 15. decembra 2010

Andrej Kokalj