

ZAČETNI TEČAJ ŠPORTNEGA PLEZANJA – APRIL 2019

ŠPORTNO–PLEZALNI KLUB ANDREJA KOKALJA

OPREMA: Možna izposoja plezalk in plezalnega pasu. Udeležencem svetujemo športno opremo (primerna športna oblačila).

LOKACIJA: Plezamo na **Škofijski klasični gimnaziji – ŠKG** (Štula 23, 1210 LJ-Šentvid)

INFO: plezanje.kokalj@gmail.com / www.plezanje-kokalj.si / 041 569 530 (Andrej Kokalj)

PROGRAM:

SRE., 3. APRIL	ŠKG	18:00 – 21:00	uvod, predstavitev tečaja, na kratko o šp. plezanju, tehnika plezanja, oprema
SRE., 10. APRIL	ŠKG	18:00 – 21:00	plezanje in varovanje na plezalni steni, vozli, osnove, oprema
SRE., 17. APRIL	ŠKG	18:00 – 21:00	tehnika plezanja in varovanja gri gri, reverso
SRE., 24. APRIL	ŠKG	18:00 – 21:00	tehnika plezanja in varovanja – utrjevanje gri gri, reverso
PON., 6. MAJ	ŠKG	18:00 – 21:00	plezanje, tehnika plezanja, varovanje drugega, gri gri, reverso
SRE., 8. MAJ	ŠKG	18:00 – 21:00	vozli in navezovanje, varovanje prvega, tehnika plezanja
SRE., 15. MAJ	ŠKG	18:00 – 21:00	plezanje, varovanje prvega, prevezovanje, tehnika plezanja
PON., 20. MAJ	ŠKG	18:00 – 21:00	plezanje v vodstvu, individualno
SRE., 22. MAJ	ŠKG	18:00 – 21:00	plezanje in vrvna tehnika, ponavljanje, utrjevanje
SRE., 29. MAJ	ŠKG	18:00 – 21:00	plezanje v vodstvu, vozli, varovanje, prevezovanje