

Kletterprogramm Winter 2020/21**KiBe Klettern**

Teilnahmeberechtigt: Kinder Jahrgänge 2009 und 2010

Leiter: Laura Bomio Tel 079 740 12 17 mail: laurabomio@hotmail.com
 Adi Kählin Tel 079 224 66 44 mail: adiguide@gmx.ch

Kursdauer: Dezember bis März

Kursziel: Einführung der Kinder ins Bouldern und Klettern

Spielerische Schulung der Klettertechnik

Förderung der Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und Verantwortung

Kosten: Pro Abend im Boulderraum CHF 5.00. Pro Nami in der Kletterhalle CHF 15.- Pauschal für das ganze Programm CHF 70.-

Jeweils am Vortag muss der Leiter per sms oder whatsapp-Gruppe informiert werden, ob du teilnimmst oder nicht.



JO SAC Grindelwald

Datum	Zeit	Treffpunkt	Dauer	Thema	Leiter
30. Nov.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Einschreiben, spielerische Einführung ins Bouldern	Laura
14. Dez.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Training Fusstechnik	Laura
11. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Training Greiftechnik	Laura
25. Jan.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Fuss- und Greiftechnik kombinieren	Laura
8. Feb.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Verschieden Techniken anwenden	Laura
22. Feb.	18.00 - 19.00	Boulderraum	1h	Wir lernen/repetieren die Knöpfe! Anschliessend Bouldern	Laura
10. März.	13.00 - 16.00	Kletterhalle	3h	Klettern mit Seil in der Halle. Sicher sichern, anseilen und klettern.	Adi
17. März.	13.00 - 16.00	Kletterhalle	3h	Klettern mit Seil in der Halle. Sicher sichern, anseilen und klettern.	Adi
24. März.	13.00 - 16.00	Kletterhalle	3h	Klettern mit Seil in der Halle. Sicher sichern, anseilen und klettern.	Adi
31. März.	13.00 - 16.00	Kletterhalle	3h	Klettern mit Seil in der Halle. Sicher sichern, anseilen und klettern.	Adi
7. April.	13.00 - 16.00	Sportzentrum	3h	Begehung des Indoor-Seilparks. Abschluss Winterprogramm.	Adi/Laura