

KSE Adulte Extra-Training

Virklammen

Wéini: Punktuell Freides Oves vun 19:00 bis 21:30 (+/- eemol all 2 Méint een Extra-Training).
Annoncéiert gëtt dëst am TeamReach an KSE News.

Fir wien:

KSE Memberen ab 17 Joer mat Klammpass

Inhalt:

- Gemeinsam Opwiermen
- Fir Ufänger am Virklammen: Training fir d´Basis am Virklammen (Virklamme léieren, Ëmbaue fir am Fiels ze klammen, Sturztraining) ze léieren.
- Fir Leit déi Virklamme kënnen: Training fir eng Regelméissegkeet am Virklammen ze kréien (Virklammen an de Voien, Uewen ëmbauen).

Den Training ass do fir iech d´Virklamme méi no ze bréngen (step by step). Wann dir scho virklamme kënnt, dann ass deen Training gutt als Optrëschung a fir d´Regelméissegkeet am Virklammen.

Voraussetzungen:

Jiddereen, also och all Ufänger kann kommen, och wann dir nach ni virgeklomme sidd. Voraussetzung ass awer, dass dir de KSE Klammpass hutt, also d´Basis am Klamme beherrscht (Gurt undoen, séchere mam GriGri, Knuet maachen).

Matbréngge vu Material:

Wann dir Klammgeschier (Gurt, Schong etc.) hutt, kennt dir dat matbréngen. Dir kritt Gurt a GriGri awer och op der Platz geléint.

Zousätzlech misst dir eng „Personelle“ (Bandschléng 50-60cm + Karabiner) matbréngen. Déi braucht dir och spéider am Fiels.

Seeler an Degainen stinn zur Verfügung, hutt dir der awer selwer, kennt dir déi och matbréngen.

Umeldung:

Maximal 12 Plazen

Umellung ass Pflicht op
TeamReach.

