



Kletterheft | Cahier d'escalade

En ce moment seulement en allemand:

Preis als pdf-Datei: CHF 20.-
Preis für ausgedruckte Hefte: CHF 15.- pro Stück



17 Seiten mit Übungen für:

- Eigene Ziele
- Bouldern
- TopRope
- Toppas
- Vorstieg
- Sichern

Bouldern

Bouldern	Erreicht/Datum
Grundlagen	
Ich kenne die Boulderregeln und kann sie anwenden (Aufwärmen, Sturzraum freihalten, Spotten, Abklettern oder Abspringen, auf Kinder achten)	
Ich kenne die Kletterniveaus im Bouldern	
Ich ka	

Meine Ziele

Datum	Ziel	Erreicht
Ich ka		
Ich be		

VERBUNDEN MIT GEMEINSAMEN ZIELEN (GEMEINSAMER ZIEL)

Ich suche 3 Stellen, wo ich einen einfachen Dynamo machen kann.	
Ich suche 3 Stellen, wo ich einen Doppel-Dynamo machen kann.	
Vertiefungsaufgaben	
Ich klettere eine Route im Quergang blind	
Ich klettere eine Route im Quergang mit überkreuzten Armen	