

PROPOZICE KE KURZU INSTRUKTORŮ ČHS 2020

Název kurzu/doškolení	Výuka lezení na umělé stěně, lezecká cvičení a hry pro děti i dospělé Volitelný doškolovací kurz pro instruktory SCI, RCI a HAL
Místo konání kurzu/doškolení	Lezecká stěna Loko Plzeň
Datum konání kurzu/doškolení	23 - 25. 10. 2020
Cena	900,- Kč
Lektor	Garant kurzu: Karel Kříž, 603 530 547, mail: kriz@karelkriz.cz

Zahájení: pátek 16h , Lezecká stěna Plzeň Lokomotiva, viz: <http://www.tjloko-plzen.cz/cz/sportovni-areal/lezecka-stena/>

Ubytování a strava: Nezajišťujeme, v Plzni a okolí je velké množství ubytovacích kapacit.

Přihlášky zasílejte v elektronické podobě na instruktori@horosvaz.cz, v kopii na kriz@karelkriz.cz

Výstroj a výzbroj:

- lano jednoduché do dvojice 30-50m
- sedák, lezačky, magnézium, vlastní jistící pomůcky, které používáte
- pantofle nebo tenisky na pohyb po tělocvičně mezi lezením
- sportovní oblečení na lezení v hale (při dobrém počasí i venku)
- lékárnička, poznámkový blok, tužka

program:

- výuka jištění v dětských skupinách
- organizace výuky
- metodika výuky lezení na prvním
- metodika nácviku pádů
- výuka techniky lezení
- zahřívací hry
- lezecká, boulderingová cvičení a hry
- lezecká technika herně
- hry na rozvoj všeobecných schopností zejména obratnost



Český horolezecký svaz

doškolení bude probíhat vždy ve dvou denních 3h blocích s pauzou na oběd, v pátek pouze jeden odpolední blok od 16h

ukončení kurzu – metodický výstup na losované téma

Náklady: Vstup na stěnu 3 x 100,- Kč

Garant kurzu:

Karel Kříž

Gsm: 603 530 547, mail: kriz@karelkriz.cz