



### Ich habe bisher geschafft ...

pünktlich zu sein				
Teile des Aufwärmens anzuleiten				
Teile beim Abwärmen / Dehnen anzuleiten				
meine Jacke und Straßenschuhe ordentlich in die Garderobe zu räumen				
meine Kletterschuhe aufzuräumen				

3. Abzeichen,  
Seite 1/4



### Ich weiss jetzt bescheid über ...

Fallschule (Babyboxer)				
die Sturzfläche (Sturzraum freihalten)				
das Vokabular beim Bouldern	Volumen	Kante	Struktur	Verschneidung
die verschiedenen Griffarten	Art	Art	Art	Art
Wahl der Kletterschuhe	Velcro / Schnürer / Slipper	weich / hart	Passform	Größe

3. Abzeichen,  
Seite 2/4



### Ich kann jetzt schon ...

folgende weiterführende Techniken	hoch Antreten	Verschneidungsklettern I	Ruheposition in der Verschneidung	dynamischer Fusswechsel
Körperhaltungen vormachen	Art	Art	Art	Art
zu zweit an einem Problem arbeiten				
4 farbgleiche Boulder klettern				

3. Abzeichen,  
Seite 3/4



### Meine Ziele ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Abzeichen,  
Seite 4/4