



### Ich habe bisher geschafft ...

pünktlich zu sein				
Aufwärmen anzuleiten (Spiele erklären)	Spiel	Spiel	Spiel	Spiel
Abwärmen / Dehnen an- zuleiten (mit Hilfestellung)				
meine Jacke und Straßen- schuhe ordentlich in die Garderobe zu räumen				
meine Kletterschuhe aufzuräumen				

4. Abzeichen,  
Seite 1/4



### Ich weiss jetzt bescheid über ...

Sicher Fallen lernen, Spotten	Überhang	Platte	Dach	Spotten
die verschiedenen Griffarten	Art	Art	Art	Art
Exkurs: Anseilgrundlagen	Gurt	Knoten	Einbinden	
Exkurs: Ernährung beim Sport				

4. Abzeichen,  
Seite 2/4



### Ich kann jetzt schon ...

folgende fortge- schrittenen Techniken I	Verschneidungs- klettern II	Eindrehen	Aufleger / Sloper	Aufschultern
zu zweit an einem Problem arbeiten				
Boulder erkennen (Planung)				
5 farbgleiche Boulder klettern				
Boulder an unterschied- lichen Wandarten klettern	Platte	Wand	leichter Überhang	

4. Abzeichen,  
Seite 3/4



### Meine Ziele ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Abzeichen,  
Seite 4/4