



Ich habe bisher geschafft ...

pünktlich zu sein				
Aufwärmen komplett anzuleiten				
Abwärmen / Dehnen komplett anzuleiten				
meine Jacke und Straßenschuhe ordentlich in die Garderobe zu räumen				
meine Kletterschuhe aufzuräumen				

5. Abzeichen, Seite 1/4



Ich weiss jetzt bescheid über ...

Sicher Fallen lernen, Spotten	Überhang	Platte	Dach	Spotten
folgende Kletterspiele (Technik)	Spiel	Spiel	Spiel	Spiel
Verletzungen (prophylaxe)				
Exkurs: Technikboards / Systemwände	Moon	Lattice	Kitter	Campus

5. Abzeichen, Seite 2/4



Ich kann jetzt schon ...

folgende fortgeschrittenen Techniken II	Kreuzzüge	Kreuzzüge frontal/eingedreht auflösen	Ägypter	Hüftimpuls
zu zweit selbstständig an einem Problem arbeiten				
Boulder am persönlichen Limit erkennen				
5 farbgleiche Boulder klettern				
Boulder an unterschiedlichen Wandarten	Platte	Wand	Überhang	Dach
Exkurs: Gurt anlegen & Einbinden	Gurt	Knoten	Partnercheck	Materialcheck

5. Abzeichen, Seite 3/4



Meine Ziele ...

5. Abzeichen, Seite 4/4