



Ich habe bisher geschafft ...

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



Ich weiss jetzt bescheid über ...

Aufbau und Arten der Kletterschuhe				
den eigenständigen Besuch einer Kletter-/Boulderhalle (ab 14)	Anmeldung	Einverständnis	Hallenregeln	Crush & Brush
Verletzungen (prophylaxe)				
Krafttraining (ab 16)	Campus	Hangboard	Sling-training	Cafe Kraft
Exkurs: Bouldern draussen	Crashpad	Spotten	Buildering	



Ich kann jetzt schon ...

folgende Expertentechniken	Piazen	Dynos	Heel hook	Toe hook
zu zweit selbstständig an einem Problem arbeiten (pers. Limit)				
Boulder über persönlichen Limit erkennen & erarbeiten				
6 farbgleiche Boulder am persönlichen Limit klettern				
sicher Boulder an unterschiedlichen Wandarten klettern	Platte	Zapfen	Überhang	Dach



Meine Ziele ...
