



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				

6. Abzeichen,
Seite 1/4



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	

6. Abzeichen,
Seite 2/4



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

6. Abzeichen,
Seite 3/4



Meine Ziele ...

6. Abzeichen,
Seite 4/4