



INDOOR SPORT CLIMBING IN DONJA STUBICA - ZABOK, STŘEDNÍ CHORVATSKO

Zveme vás k nám a naučte se základní dovednosti potřebné pro sportovní lezení. Protože sportovní lezení je potenciálně nebezpečná aktivita, před zahájením programu Vás požádáme o podpis prohlášení o účasti na vlastní nebezpečí. Vaš podpis na tomto prohlášení vám umožňuje účastnit se programu a vašim nezletilým dětem. Program vyžaduje vhodnou obuv-čistou sportovní obuv pro použití pouze v hale. Program je podmíněný a technicky nenáročný na 2 hodiny. Je vhodná pro všechny, děti i dospělé, kteří mají dobrodružného ducha a chtějí se naučit něco nového. Na program byl lezecký pás nebo overal pro děti, lana, karabiny a pomůcky pro jištění. Městská sportovní hala v Donja Stubica, kde je umělá horolezecká skála vysoká 12 m, na které je 40 sportovních lezeckých cest různých hmotností.

Cena

Indoor sport climbing in Donja Stubica

Indoor sport climbing in Donja Stubica



Indoor sport climbing in
Donja Stubica - Donja
Stubica, Croatia
Toplička cesta 25 A
49240 Zabok
Chorvatsko

T: 00385 98 210 359

E: info@sttube.hr

Plán

**DATA EXKURZE /
PROHLÍDKY / AKTIVITY**
every Tuesday, every
Thursday, every Saturday

MÍSTO A ČAS ODJEZDU

Gradska sportska dvorana
Donja Stubica, Toplička 25 A.
18.00 h

MÍSTO A ČAS PŘÍJEZDU

Gradska sportska dvorana
Donja Stubica, Toplička 25 A.
20.00 h

STRUČNÝ POPIS:

Název: Indoor sport climbing in Donja Stubica

Doba trvání výletu / prohlídka / činnosti: 1 až 5 hodin

Produkt nejlépe popisuje výraz: Umění / móda / design

Produkt zahrnuje: sportovat, adrenalin / extrémní sporty, nabídka dobrodružství

Krátce o výletu/prohlídce a nejzajímavější části: Zveme vás k nám a naučte se základní dovednosti potřebné pro sportovní lezení. Protože sportovní lezení je potenciálně nebezpečná aktivita, před zahájením programu Vás požádáme o podpis prohlášení o účasti na vlastní nebezpečí. Váš podpis na tomto prohlášení vám umožňuje účastnit se programu a vašim nezletilým dětem. Program vyžaduje vhodnou obuv-čistou sportovní obuv pro použití pouze v hale. Program je podmíněný a technicky nenáročný na 2 hodiny. Je vhodná pro všechny, děti i dospělé, kteří mají dobrodružného ducha a chtějí se naučit něco nového. Na program byl lezecký pás nebo overal pro děti, lana, karabiny a pomůcky pro jištění. Městská sportovní hala v Donja Stubica, kde je umělá horolezecká skála vysoká 12 m, na které je 40 sportovních lezeckých cest různých hmotností.

POPIS:

Na začátku se zahřejeme a protáhneme svaly. Budeme vás informovat o důležitých bezpečnostních pravidlech pro sportovní lezení. Ukážeme a nastavíme potřebné lezecké vybavení. Naučíme vás základní lezecké pohyby, jak používat vlastní ruce a nohy a udržovat rovnováhu na skále. Ukážeme vám a naučíme se, jak po výstupu sestoupíte na skálu. Určitě vám poradíme, jak překonat a osvobodit se od strachu z výšek. Párkrát si to zopakujeme a dobře se pobavíme. Na konci programu se podělíme o dojmy a poradíme, jak zlepšit techniku lezení. Určitě vás naučíme, jak se bezpečně osamostatnit ve sportovním lezení.

ROZVRH:

Rozcvička - nastavení vybavení - lezení - sdílení dojmů