

ELTERNINFORMATION KINDER-KLETTERN 6 BIS 18 JAHRE

Liebe Eltern,

Klettern ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining, das alle Muskeln kräftigt, Kondition und Beweglichkeit verbessert. Auch die mentale Stärke wird trainiert.

Klettern ist kein „Tobe-Sport“!

Klettern erfordert eine hohe Konzentration. Durch das gegenseitige Sichern lernt man, Kontrolle abzugeben und dem Partner zu vertrauen. Durch die Fokussierung auf den Moment ist Klettern zudem ein hervorragendes Achtsamkeitstraining.

Voraussetzungen

- gewisse Ernsthaftigkeit und Wahrnehmung der Notwendigkeit für das Sichern
- Konzentrationsfähigkeit von 45 - 60 Minuten für das Seilklettern und Sichern des Kletterpartners im Wechsel, denn

Sichern ist ein elementarer Bestandteil des Kletterns

Ziel der Trainingseinheit

- Gurt selbständig an- und ausziehen
 - doppelte 8er-Knoten selbstständig binden, Seil im Sicherungs-Gerät richtig einlegen,
 - 3-Hand-Sicherung
 - konzentriertes Sichern des Kletterers (beim Klettern und Ablassen)
- ➔ Kaspeln und rum-blödeln, stört andere Kletterer, lenkt ab und kann zu Unfällen führen.

Der Kletter-Turm

Viele kletterbegeisterte Erwachsene und Jugendliche gehen hier ihrem Hobby nach. Wir Kletterer achten und respektieren uns untereinander!

Was können Sie selbst für ein gutes Gelingen beitragen

- Bitte seien Sie pünktlich. Wichtige Informationen erhalten die Kinder jeweils zu Beginn der Trainingseinheit.
- Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, wenn eine Teilnahme Ihres Kindes nicht möglich sein sollte. Tel: **0341-6005776** mail: **webmaster@kletterturm.info**
- Ihr Kind kommt, wenn möglich schon in Sportkleidung
- Hallenturnschuhe / Kletterschuhe zieht das Kind direkt vor dem Training an
- Lange Haare bitte zum Zopf / Pferdeschwanz binden
- Das Tragen von Schmuck ist nicht gestattet
- Bonbons, Kaugummi o.ä. sind während des Trainings nicht gestattet

Gemeinsam sicher klettern - bringt Freude.

Wir freuen uns, mit Ihrem Kind zu Klettern.

