

Nyári mászó tábor a BAB-ban - Táborleírás -

Helyszín: Boulder Academy Budapest, Lurdy ház, 1.emelet

Jelentkezési feltétel: Korosztály: 4-14 év

Jelentkezés menete:

1. Jelentkezési lap kitöltése
2. Előleg befizetése személyesen a BAB Boulder teremben, minimum a tábor kezdete előtt 2 héttel
3. Teljes összeg befizetése a teremben, minimum a tábor kezdete előtt 1 héttel

Csoportbontás: Mászó-tudástól függően csoportbontás lesz (kezdő-középhaladó-haladó)

Turnusok:

(folyamatosan bővülnek)

10-14 éves korosztály:

1. turnus: június 19-23.
2. turnus: július 03-07.
3. turnus: július 24-28.
4. turnus: augusztus 07-11.
5. turnus: augusztus 14-18.
6. turnus: augusztus 21-25.

8-12 éves korosztály:

7. turnus: július 10-14.

6-10 éves korosztály:

8. turnus: július 24-28.

4-6 éves korosztály:

9. turnus: augusztus 07-11.

A tábor időtartama: 5 nap

A tábor díja: 48.000 Ft/fő

Részletfizetés:

- 1. részlet: 10.000 Ft, befizetési határidő: tábor kezdete előtt minimum 2 héttel
- 2. részlet: 38.000 Ft, befizetési határidő: tábor kezdete előtt minimum 1 héttel

Lemondási és módosítási feltételek a jelentkezési lapban feltüntetve!

A tábor díja a következő szolgáltatásokat tartalmazza:

- ♦ fal használat,
- ♦ tízórai + ebéd,
- ♦ kötelező mászóeszközök használata,
- ♦ termen kívüli program,
- ♦ edzői bér

Az egyes turnusok min. 8 fő, max. 24 fő jelentkezése esetén indulnak!

Program (mászós napokon):

8:30 - 9:00 - Érkezés

9:00 - 12:00 - Mászóedzés

(Boulder mászás, ügyességi körpályák, sportágspecifikus erősítő, koordinációs, technika fejlesztő gyakorlatok)

12:00 - 13:30- Ebéd és Pihenő

13:30 - 16:30- Mászóedzés

(Boulder mászás, kötél technikák, csomók, csoportos ügyességi játékok, levezető feladatok, nyújtás, öltözés)

16:30 - 17:00- Hazamenetel

1-2 nap külsős program: (időtől is függ)

Program lehet: Frizbi / strand / szikla / túra / tenisz

Szakmai program:

- Gyakorlat: bemelegítés-rutin; nyújtó és egyensúlyfejlesztő gyakorlatok; kondíció fejlesztés; versenyszituáció gyakorlás;
- Elmélet: verseny szabályok ismerete; verseny taktika kialakítása; a fal- és sportmászás múltja és jelene Magyarországon és a világon;

Amire szükséged lesz:

- ♦ jókedv :)
- ♦ kulacs
- ♦ váltóruha
- ♦ futó / tornacipő
- ♦ fürdőruha, vízpisztoly
- ♦ papucs
- ♦ törülköző
- ♦ naptej
- ♦ pulcsi

Kérdés esetén keressetek minket bizalommal!

Email címünk: info@babboulder.hu