

# Lezecký kurz RAZ

Poznámka: Následující text je zkopírován ze stránek [Lezeckého Centra SmíchOFF](#).

Lezecký kurz RAZ obsahuje 4 lekce po 2 hodinách. Je vhodný pro úplné začátečníky, kteří se hned od první chvíle chtějí naučit bezchybně, bezpečně a zároveň zábavně lézt i jistit spolulezce.

Skupinový kurz (max. 6 účastníků) probíhá jednou týdně, ve stejný den a čas, nebo dvakrát týdně, v předem vypsanych termínech.

Během kurzu se naučíte základy bezpečného lezení a jištění na umělé stěně, zejména:

- zásady bezpečného pohybu na umělé stěně. lezecká terminologie (povely, materiál), partnerská kontrola, lezení a jištění „top rope,,, obsluha samonavijáků, pravidla boulderingu;
- navazování na lano, nácvik cvakání postupového jištění, zdokonalování jištění „top rope“, nácvik jištění prvolezce, vylezení krátké cesty „na prvním“;
- ukázka jištění poloautomatickými jistícími pomůckami, jištění s Ohmem, zablokování jistící pomůcky, vylezení delší cesty „na prvním,,,;
- praktická výuka lezení a jištění prvolezce, trénink „aktivního jističe“, vylepšení techniky lezení, lezení cest „na prvním,,, doplňující metodika dle zájmů účastníků.

Cena:

- skupinový kurz (max 6 účastníků) 1.800,- Kč
- kurz pro dvojici 5.800,- Kč
- individuální 4.700,- Kč

Cena zahrnuje instruktora, lano, jistící prostředky, expresky pro nácvik zacvakávání lana, sedák, lezeckou obuv a vstupné na stěnu.

Na lezecký kurz RAZ plynule navazuje [lezecký kurz DVA](#).

From:

<https://kytka.instruktorlezeni.cz/> - Kytka

Permanent link:

<https://kytka.instruktorlezeni.cz/lezecke-kurzy-treninky-krouzky/lezecky-kurz-raz>

Last update: **19. 05. 2023 - 20:41**

