



יום שני 02 אוגוסט 2021

סילבוס קורס טיפוס ספורטיבי 35-394805

מדריך: מוטי נורמנד haifaboulder@gmail.com

כללי:

- מטרת הקורס: הסטודנט יכיר את עקרונות הטיפוס ויישם אותם באולם הטיפוס "בולדר".
- הפגישות תתקיימנה ביום רביעי בשעה 18:00. סה"כ שעה וחצי נטו חובה להגיע רבע שעה לפני הזמן להתארגנות וחימום.
- כל 14 המפגשים יתקיימו בבולדר-רחוב יוחנן הסנדלר 18 פינת יעקב מושלי שבחיפה.

ציון:

- 65% על נוכחות בפגישות
- 35% הערכת מאמץ (25% השקעה ומחויבות, 10% מקצועיות)

תכנית לימודים:

פגישה 1-3 : חומר רקע תיאורטי לטיפוס ספורטיבי ובולדרנג, שיטות דירוג מסלולי טיפוס, התאמת נעליים, שימוש בסיסי בנעלי טיפוס, יד נגדית לרגל.

פגישה 4-8 : שיכלול עבודת רגליים, עבודה עם ידיים ישרות, העברת מרכז הכובד. סוגי אחיזות ושיטות לאחיזתן.

פגישה 8-12 : קריאת מסלול לפני הטיפוס, שמיטת ברכיים וסבוב מותניים (מותנה בקצב התקדמות החניכים).

פגישה 12-14 : בדיקת רמה, ניתוח חוזקות וחולשות (אינדיבידואלי לכל חניך), בוחן מסכם רמה נדרשת:
V2 ON SIGHT V3 REDPOINT

חומר רקע (קריאת רשות):

Dale Goddard and Udo Neumann (1993), Performance Rock Climbing.

Eric J. Hörst (2008), "Training for Climbing".