

FREE YOUR MIND - Curs de bouldering

de Viorel Ene
Mi, 04 oct 2006

Curs propus de Oliver Batar si Andrei Nutu Manea. Mai jos aveti programul acestui curs, cu tematicile si tarifele aferente. Cursul se va desfasura in 3 locatii diferite, toate in Bucuresti: Ecran Club 2-6 octombrie, Galactic Gym 9-13 octombrie, Pod UNATC 16-20 octombrie. Fiecare tema abordata corespunde unei zile a saptamanii. Preturile pentru aceste cursuri sunt urmatoarele: 1. Pachet FULL - 15 zile - 180 RON. 2. Pachet LOCATIE - 5 zile - 70 RON 3. Pachet ZI - 20 RON. Organizatorii va asteapta sa va inscrieti pe mail sau telefonic. Eveniment sustinut de WildClimb.

Curs de bouldering INDOOR by Oliver Batar & Andrei Nutu Manea FREE YOUR MIND - la panou Acesta este noul curs propus de Oliver Batar si Andrei Nutu Manea. Mai jos aveti programul acestui curs, cu tematicile si tarifele aferente. Cursul se va desfasura in 3 locatii diferite, toate in Bucuresti:

- Ecran Club: 2-6 octombrie,
- Galactic Gym (Sainu in Crangasi): 9-13 octombrie,
- Pod UNATC: 16-20 octombrie

Temele abordate de organizatori vor fi:

1. - catararea la panou: scop in sine si nu neaparat metoda de antrenament
 - pasi tari VS pasi extremi
 - prize-echilibrul corpului
 - linie de boulder VS problema de boulder
2. - dead point
 - dinamice dezechilibrate
 - coada de cangur
3. - scurse
 - echilibrare statica
 - incarcare
 - miscare in 'S'
4. - rezistenta prin bouldering
 - abordare concurs 'la vedere' / concurs 'la lucru'
 - bouldering pentru escalada
 - antrenament
5. - evaluare
 - concluzii individuale
 - solutii

Fiecare tema corespunde unei zile a saptamanii, asa ca luni este tema 1, ... vineri este tema 5. De fiecare data, panoul este cel care este diferit. Deci, la inclinatii diferite, aceleasi teme.

Preturile pentru aceste cursuri sunt urmatoarele:

1. Pachet FULL - 15 zile - 180 RON
2. Pachet LOCATIE - 5 zile - 70 RON
3. Pachet ZI - 20 RON

Asadar, organizatorii va asteapta sa va inscrieti pe mail sau telefonic la urmatoarele:

oliver_climb@yahoo.com; tel: 0746.181910
andreicarpat@yahoo.com; tel: 0724.175802

Eveniment sustinut si promovat cu sprijinul WildClimb.