**Barn- og Ungdomsklatring**

Velkomen til  barn og ungdomsklatring vår 2016.

Alle gruppene har oppstart i veke 2  (11.01. - 15.1.) siste gong i veke 19 (09. 05. – 13. 05.) Fri i skuleferiane.

* **Barneklatring yngre 8 - 10 år måndagar kl 17-19 opptakk av nye deltakarer**
* **Barneklatring 10 - 11+ år onsdagar kl 17-19**
* **Barneklatring yngre 8 - 9 år torsdagar kl 17-19**
* **Ungdomsklatring 12+ -19 år onsdagar kl 19-21 (med brattkort)**
* **Ungdomsklatring 12+ -19 år onsdagar kl 19-21 ( utan brattkort)**
* **Satsingsgruppe torsdagar kl 19-21**

**Pris:**

* **kr 1000,-  per barn / ungdom**
* **kr 1500,- for ungdom på satsingsgruppa (torsdagar)**

Nye grupper for våren 2016 vil bli annonsert her på sida i løpet av juni 2015.

**NB. Ungar under 13 år som deltek på aktivitet i regi av lag tilslutta Noregs Idrettsforbund er dekka av NIF si ulukkesforsikring for ungar. For meir info sjå:**

<http://www.idrett.no/tema/barneidrett/idrettsforsikring/forsikring/Documents/Idrettsforsikring_for_barn_A5.pdf>

Sogndal Klatreklubb er ei gruppe under Sogndal Idrettslag og deltakarar på vår barneklatring er såleis dekka av NIF si forsikring. Hugs at ein må melde seg inn i hovudlaget, Sogndal Idrettslag, før ein er eit fullverdig medlem av Sogndal Klatreklubb.

**NB: Er man med på to treningar i uka blir det 50% avslag på 2. treninga. Dette tilbodet gjelder barn og ungdomsklatring - vanleg semesteravgift 1000,-**

**Barneklatring**

**Aldersgruppe yngre 8 – 10 år - *for nye/uerfarne deltakarar***

Vi ønskjer å gi ungane ein allsidig introduksjon til sporten. Målet er å legge   
opp til gode opplevingar med klatring, og fokus vil vere på klatreglede,   
meistring og sosial leik. Grupper på opptil 12 ungar som vekslar mellom å   
buldre og å klatre. Vi følgjer Noregs Klatreforbund sine retningsliner for   
klatring med barn, og aktiviteten vil difor i hovudsak dreie seg om klatring   
på låge veggar utan sikring, i tillegg til klatring på topptau. Føremålet er å   
gjere ungane kjent med sporten, men ikkje å gjere dei til sjølvstendige   
klatrarar.

**Pris: kr 1000,- per deltakar**

***\* måndagar kl 17:00 - 19:00***

**Aldersgruppe yngre 8 – 9 år (*for dei som har vore med på barneklatring før)***

**(FULLT – ingen ledige plasser for nye deltakar)**

Vi ønskjer å gi ungane ein allsidig introduksjon til sporten. Målet er å legge   
opp til gode opplevingar med klatring, og fokus vil vere på klatreglede,   
meistring og sosial leik. Grupper på opptil 12 ungar som vekslar mellom å   
buldre og å klatre. Vi følgjer Noregs Klatreforbund sine retningsliner for   
klatring med barn, og aktiviteten vil difor i hovudsak dreie seg om klatring   
på låge veggar utan sikring, i tillegg til klatring på topptau. Føremålet er å   
gjere ungane kjent med sporten, men ikkje å gjere dei til sjølvstendige   
klatrarar.

**Pris: kr 1000,- per deltakar**

***\* torsdagar kl 17:00 - 19:00***

***Barneklatring yngre - Aldersgruppe 8 – 10 år og for nye/uerfarne deltakarar***

**Aldersgruppe 10 – 11 år (FULLT – ingen ledige plasser for nye deltakar)**

Målet med barneklatringa er å gi ungane ein allsidig introduksjon til   
sporten, og fokus vil vere på klatreglede, meistring og sosial leik. Grupper   
på opptil 12 ungar som vekslar mellom å buldre og å klatre. Ungane vil få   
opplæring i å sikre kvarandre på topptau, men opplæringa har ikkje til   
hensikt å gjere ungane til sjølvstendige klatrarar.

**Pris: kr 1000,- per deltakar**

***\* onsdagar kl 17:00 - 19:00***

***Aldersgruppe 10 – 12 år og for dei som har vore med på barneklatring før***

**Barn – og – foreldrekurs (FULLT – nytt kurs haust 2016)**

Dette er kurset for dei som vil lære deg nok til å sjølv kan ta med deg ungane dine og klatre i ein innevegg. På kurset vil foreldra få opplæring i klatring og sikring, og det er eit mål at alle bør vere i stand til å ta Bratt Kort i løpet av kurset. Medan foreldra får opplæring får ungane buldre i lag med ein eigen instruktør. Etter opplæring kan foreldra øve seg på å sikre sine eigne ungar under oppsyn av kyndige instruktørar. På dette viset får foreldra også mykje hjelp, tips og erfaring på det å legge til rette for klatring med ungar.

Maksimum 6 vaksne. Kvar vaksen kan ta med seg inntil to ungar mellom 6 -10 år.

**Pris: kr 2100,- per vaksen inkludert inntil to ungar**

***\* måndagar kl 17:00 - 19:00***

**Ungdomsklatring/Ungdomstrening - aldersgruppe 13 – 19 år**

**(FULLT – ingen ledige plasser for nye deltakar)**

Dette er gruppa for ungdom som er ivrige og vil trene for å bli gode på klatring. Vi har to grupper, på den eine gruppa treng ein ikkje har brattkort. Ungdommane vil da i løpet av kurset få muligheit til å ta brattkort. På denne gruppa er det sikringsmessige handverk i høy fokus.

På den andre gruppa må deltakarane ha Bratt Kort og vere såpass sjølvstendige at dei kan klatre og sikre kvarandre på eiga hand. Fokus vil vere på teknikk, bevegelsesmønster og enkle treningstips, pluss finsliping av sikringsteknikken. Målet på begge grupper er å auke ferdigheitsnivået til deltakarane, både klatre- og sikkerheitsmessig.

**Pris: kr 1000,- per deltakar.**

***\*onsdagar 19:00 - 21:00 (med brattkort)***

***\*onsdagar 19:00 – 21:00 13(12+) – 19 år (utan brattkort )***

**Satsingsgruppe - aldersgruppe 13 – 19 år**

Er du gira på klatring, og har lyst til å satse litt meir med større fokus på trening og progresjon? I denne gruppa vil vi setje mål, finne svakheiter å jobbe med, og forbetre våre sterke sider. Det vil fortsett være fokus på å ha det kjekt, men det vil være på grunnlag av at vi tenkjer igjennom kva vi gjere og kvifor. Dette er ikkje ei gruppa der du må være kjempe god til å klatre for å være med. Men du MÅ ha motivasjon og vilje til å ta i og bli sliten.

**\*torsdagar 19:00 - 21:00 pris 1500,-**

For påmelding og spørsmål  til satsingsgruppe kontakt: Ragnhild Eriksrud Tlf. 99395999 Epost: [ragnhild.92@hotmail.com](mailto:ragnhild.92@hotmail.com)

For spørsmål vedrørende barneklatring generelt kontakt Katja Gesch Tlf. 99398895

E-post:  [katjaralph@gmail.com](mailto:katjaralph@gmail.com)

## ****Påmelding****

[Klikk her for å påmelde deg](https://docs.google.com/forms/d/1Ca7LVvy5JxXLIDwhUQdZqyx-jfuC3eympQee3mVinDA/viewform)

<https://docs.google.com/forms/d/1Ca7LVvy5JxXLIDwhUQdZqyx-jfuC3eympQee3mVinDA/viewform>