

SPOTTING OG KLATRING MED KOMMANDO (TILLIDSØVELSER)

**AKTIVITET**

- Introduktion til bouldering (klatring uden reb i lav højde)
- Introduktion til spotting (sikring) af makker som klatrer/bouldrer
- Tillidsøvelser og opvarmning

Lokalitet: Bouldervæg og ribber i gymnastiksal

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 2 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan forklare og demonstrere, hvordan man placerer sig og sætter hænderne, når man spotter
- kan forklare, hvordan man skaber tillid og tryghed mellem klatrer og spotter
- kan demonstrere, hvilke kommandoer man benytter, inden klatring begyndes
- kan redegøre for betydningen af opvarmning

(FFM IR samarbejde og ansvar 2. , 5. og 7.)

SPOTTING OG KLATRING MED KOMMANDO (TILLIDSØVELSER)

SIKKERHED

- Altid opvarmning inden boulderingsaktiviteter
- Fjern ringe, ure m.m.
- OBS på løsthængende snore og hår
- Gør opmærksom på lokale faremomenter fx tasker og flasker på gulvet, samt hængere (karabiner placeret på klatrevægge til klatring med reb)
- Vælg et område med god landing
- Angiv ALTID maks. klatrehøjde. (Marker evt. med tape)

FORBEREDELSE

- Marker evt. maks. klatrehøjde med tape
- Lav "stationer" med forskellige opvarmningsøvelser
- Evt. laminerede kort på hver "station"

Organisering

- Del eleverne i makkerpar. En klatrer og en spotter
- Husk at skifte mellem rollerne klatrer/spotter, så alle prøver det hele

FREMANGSMÅDE**Opvarmning**

- Englehop
- Edderkoppegang (hænder og fødder på gulv)
- Boogie Voogie
- Hænder og fingre

Introduktion til spotting

- Lav makkerpar med samme højde (og vægt)
- Nummerer alle makkerparrene, så de består af nr. 1 og nr. 2
- Spotter står bagved klatrer og er parat til at tage imod/afbøde et fald og sætte klatrer tilbage til stående position
- Klatrer tjekker altid, at spotter er klar til modtagelse fx kan meldingerne lyde: Klatrer: "Klar til at klatre". Spotter: "Du er spottet og må klatre"

Spottingleg

- Eleverne bliver i samme par
- Fx nr. 1 er spotter, nr. 2 er klatrer
- Jog på stedet nær væggen, og følg instruktionen herunder:
 - Ansigt mod ansigt, klatrer falder mod spotter
 - Klatrer med ryg mod spotter, klatrer falder mod spotter
 - Klatrer på væg/ribbe, spotter bagved på gulv
 - Klatrer bevæger sig sidevers på væg/ribbe, spotter følger med
 - Klatrer hopper fra gulv til væg/ribbe

EVALUERING**Eleverne diskuterer i makkerpar:**

- Hvorfor er det nødvendigt at spotte andre klatrere?
- Hvordan vil du stå, når du spotter nogen?
- Hvordan føltes det, da du faldt, og spotteren stoppede dit fald?
- Hvorfor opvarmning inden aktivitet?
- Hvilke muskelgrupper er nødvendige at varme op?
- Hvilken betydning har kommunikation for sikkerheden?

TEGN PÅ LÆRING**Eleverne:**

- bruger korrekt modtagning ved spotting
- kan forklare betydningen af opvarmning
- kan iværksætte opvarmningsøvelser
- opdager, når andre har brug for hjælp
- bruger kort og tydelig kommunikation

