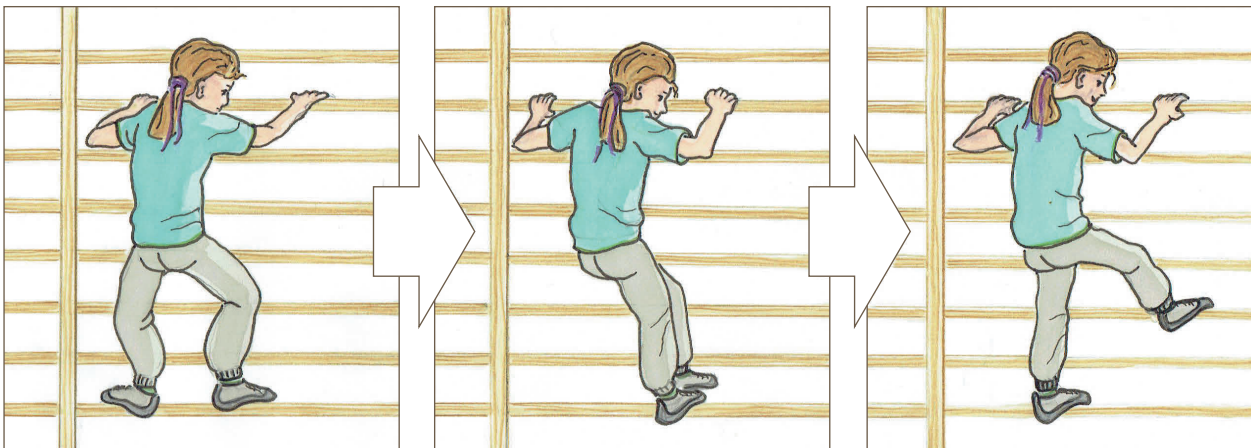


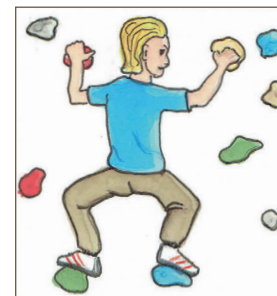
Fodskifte



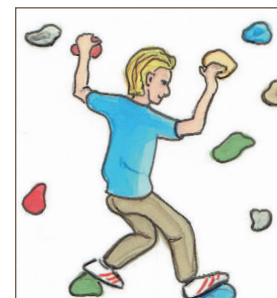
Tyngdepunkt



Frøen



Egypteren



Krydsskifte



AKTIVITET

- Introduktion til positioner og grundlæggende bevægelsesmønstre
- Arbejde med betydningen af kroppens tyngdepunkt

Lokalitet: Bouldervæg og ribber i gymnastiksal (evt. tape til ribber)

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 2 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan redegøre for betydningen af, hvordan kroppens tyngdepunkt placeres
- kan forklare og demonstrere positionerne "Frøen" og "Egypteren" og forskellige bevægelsesmønstre i "fodskifte" og "krydsskifte"
- kan beskrive betydningen af godt fodarbejde
- kan redegøre for betydningen af træning og øvelse

(FFM AI Kropsbasis 2, 5, 7. og 9. og IR samarbejde og ansvar 2., 5. og 7.)

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)
- Brug spotter

FORBEREDELSE

- Grebene/markeringerne på ribben designes, så øvelserne kan gennemføres
- Tal med eleverne om fodtøj (Skoene skal passe og sidde godt fast på fødderne, gerne hårde såler og stive kanter)
- Evt. print spørgsmålene til "Quiz og byt-øvelsen", og klip dem ud

Organisering

- Del eleverne i makkerpar: En klatrer og en spotter
- Husk at skifte mellem rollerne klatrer/spotter, så alle prøver begge dele

FREMGANGSMÅDE

- Find et sted på væggen/ribben og stå i frø-position (Frøen)
- Find et sted på væggen/ribben og stå i Egypter-position (Egypteren)

Tyngdepunkt

1. Stå på gulvet med fødderne i skulderbredde
2. Skift tyngdepunkt, så den ene fod løftes fra gulvet, og tæl til fem mens du holder balancen
3. Gentag med den anden fod
4. Gentag øvelsen på væggen/ribben

Fodskifte

(Der skiftes fod på et bestemt punkt/greb)

1. Stå på gulvet i "Frøen" og lav fodskifte til begge sider
2. Gentag på væggen/ribben

Krydsskifte

(Den ene fod krydses ind foran den anden, og der trædes på et nyt punkt/greb ved siden af)

1. Stå på gulvet i "Frøen" og lav krydsskifte til begge sider
2. Gentag på væggen/ribben

Travers

(Sidevers flytning på væggen/ribben)

1. Lav travers (klatre sidevers) til begge sider i Frø-position og Egypter-position
2. Afprøv fod- og krydsskifte under travers til begge sider

Lettere

- Brug store greb/større trædeflader på ribben

Sværere

- Lav længere afstand mellem grebene
- Anvend mindre greb og mindre trædeflader på ribben
- Lav længere traverseringer (klatre sidevers) – både mod højre og venstre

EVALUERING

Quiz og byt

- Brug spørgsmålene fra QR-koden
- Eleverne trækker et spørgsmål hver
- Parvis skiftes de til at spørge og svare på spørgsmålene. Herefter siger de "tak", bytter spørgsmål og finder en ny makker
- Rund evt. af med at lade eleverne sortere kortene i to bunker:
 1. De som er lette at svare på
 2. De som er svære at svare på
- Lad eleverne hjælpe hinanden med at besvare de svære spørgsmål



Quiz og byt - Boulderings de første trin. Scan og print.

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- bruger positionerne "Frøen" og "Egypteren" korrekt og anvender "fodskifte" og "krydsskifte" ved traversering
- arbejder med tyngdepunktets placering for at holde balancen og nå et bedre greb
- træner bestemte øvelser flere gange for at optimere teknikken

