



Træd i det markerede område
- ikke udenfor



AKTIVITET

- Arbejde med traversering (klatring sidevers) på markeret rute
- Introduktion til effektivt fodarbejde og feedback til makker

Lokalitet: Bouldervæg og ribber i gymnastiksal

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 2 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan bruge positionerne: "Frøen" og "Egypteren"
 - kan de tekniske øvelser: "Fodskifte", "Krydsskifte" og placering af tyngdepunkt ved traversering (BO 02)
 - kan bruge både inder- og yderside af forfod, når der traverseres på markeret rute
 - kan forklare, hvornår og hvordan teknikkerne bruges i forbindelse med "crux" (svær passage)
 - kan give og modtage feedback til makker
- (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
- Vælg et område med god landing
- Angiv ALTID maks. klatrehøjde. (Marker evt. med tape)
- Brug spotter

FORBEREDELSE

- Indtegn fodmarkeringer på gulvet tæt på væggen
- Brug tape til markering af ruter (lad evt. eleverne være med eller gøre det)
- Varier størrelse og afstand mellem fodmarkeringer
- Konstruer ruter i forskellige sværhedsgrader med forskellige farver tape
- Tænk på, at de fem teknikker fra læringskort BO 02 skal indgå i øvelsen

Organisering

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

FREMGANGSMÅDE

- Arbejd i makkerpar (klatrer/spotter) om at traversere nederst på væggen/ribben ved hjælp af de fem teknikker fra læringskort BO 02 ("Frøen", "Egypteren", "Fodskifte", "Krydsskifte" og placering af tyngdepunkt)
- Hold fødderne indenfor de markerede områder ved kun at bruge forfoden
- Sørg for at spotteren vejleder og opmuntrer makkeren, når der klatres
- De fem teknikker kan bruges enkeltvis eller sammensat afhængig af vægkonstruktion/rutemarkering på ribbe

Meget let

- Mange store fodmarkeringer på gulv (ingen fodmarkeringer på væg)

Let

- Få fodmarkeringer på gulv med større afstand (ingen fodmarkeringer på væg)

Svær

- Meget få fodmarkeringer på gulv (mange store fodmarkeringer på væg/ribbe)

Meget svær

- Kun fodmarkeringer på væg/ribbe (ingen fodmarkeringer på gulv)

EVALUERING

Saml eleverne, og giv dem opgaven:

- Beskriv hvilke af de fem teknikker du og din makker benyttede
- Fortæl om hvilke af de fem teknikker du skal arbejde videre med
- Forklar hvordan din makker hjalp dig til at overvinde udfordringen
- Diskuter om din makker brugte samme teknik til at overvinde problemerne
- Tal om hvad din makker gjorde godt

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- traverserer ved brug af få fodmarkeringer på gulvet
- traverserer uden brug af fodmarkeringer på gulvet
- kommer med forslag til brug af teknikker til løsning af crux (svær passage)
- giver konstruktiv og positiv feedback

