

**AKTIVITET**

- Samarbejde om klatring af korte sektioner
- Sammensætning til længere travers

Lokalitet: Bouldervæg og ribber i gymnastiksal

Tid: 30 - 60 minutter

Antal elever: 2 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan huske bevægelsesmønstre
- kan klatre roligt og i balance med en glidende og effektiv klatrestil
- kan klatre i gradvis længere tid, dvs. demonstrere udholdenhed
- kan som spotter hjælpe den klatrende med gode råd til rute og teknik

(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

- Afmærk greb og sektioner på klatrevæg/ribber
- Forsøg at variere sværhedsgraden på de enkelte sektioner

Organisering

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

FREMGANGSMÅDE

(Udgangspunktet for øvelsen er læringskort BO 02 og BO 03)

1. Eleverne inddeles i makkerpar, og makkerparrene placeres i hver sin sektion (evt. 2 par i hver sektion)
2. Makkerparrene prøver at finde den nemmeste vej i hver sektion ved samarbejde og afprøvning af forskellige teknikker. Brug forskellige teknikker og prøv at huske ruten
3. Efter at have gennemført alle sektioner klatres alle sektioner som en lang travers (prøv fra begge sider)

Lettere

- Lav evt. fodmarkeringer på gulvet som hjælp ved svære passagerer (nødløsning til nogle elever)

Sværere

- Længere sektioner
- Introducer varierende højder i sektionerne. Opstil evt. betingelser fx: "ikke arbejde over skulderhøjde", "kun klatre i "Egypter", "brug kun bestemte greb (farve-markering)"

Generelt

- Det er vigtigt, at der i øvelser og opbygning af klatre-områder overvejes, hvordan eleverne kan få nogle succesoplevelser

EVALUERING

Saml eleverne i makkerpar ved hver deres sektion. Giv dem 2-3 minutter til at besvare et eller flere af nedenstående spørgsmål og præsenter det herefter skiftevis for resten af gruppen

- Hvad var det sværeste crux (passage) på traversen for dig og din makker?
- Hvad skulle der til for at løse udfordringen?
- Hvad hjalp til at huske den nemmeste vej?
- Hvad gjorde din makker godt?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- gennemfører traversen
- giver og modtager vejledning i makkerparrene
- viser glidende og effektiv klatrestil
- demonstrerer tænkning og anvendelse af forskellige teknikker
- kan som spotter følge klatreren og både sikre og vejlede

