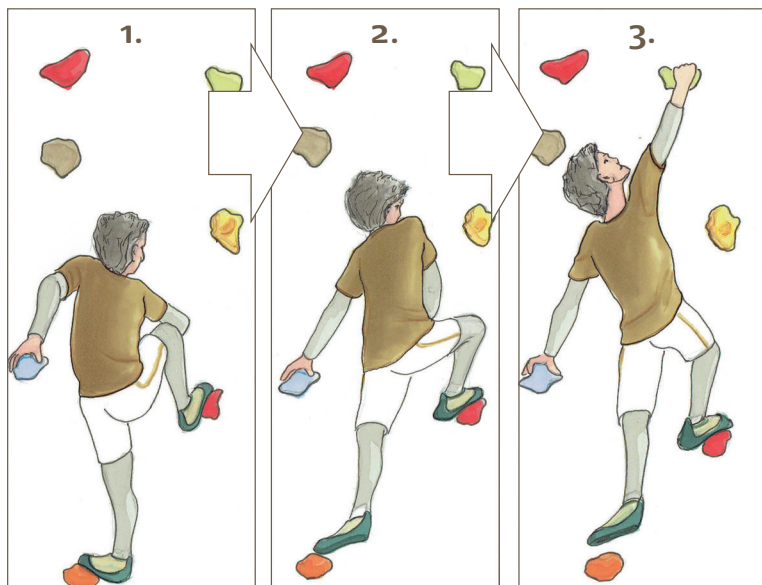
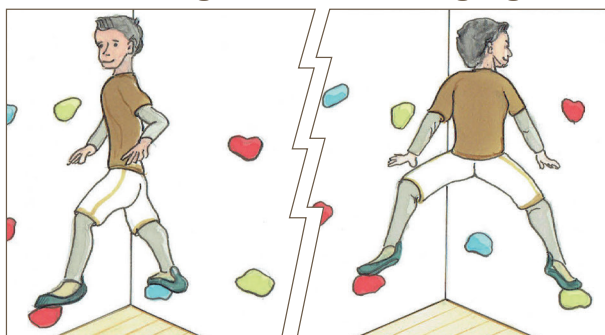


#### Rock over



#### To muligheder for "Bridging"



#### Smear



#### Heelhook



#### Egypteren



#### AKTIVITET

- Tekniske øvelser og positioner ("Rock over", "Egypteren", "Heelhook", "Smear" og "Bridging") som udvikler evner og forståelse for at få solidt greb med fødderne og bedre rækkevidde

**Lokalitet:** Bouldervæg

**Tid:** 20 - 40 minutter

**Antal elever:** 2 - 30 pr. lærer/pædagog

#### LÆRINGSMÅL

##### Eleverne:

- kan demonstrere teknikkerne: "Rock over", "Egypteren", "Smear", "Heelhook" og "Bridging" og forklare hvornår og hvordan teknikkerne bruges
- kan balancere på væggen og bruge benene og fødderne til at bære kropsvægten og aflaste overkroppen
- kan sikre makker med spotting
- kan vejlede makker med valg af 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

- Få adgang til bouldervæg eller andet egnet sted
- Kan laves ved ribber, men er mindre teknisk udfordrende
- Flyt eller marker greb, hvis det er nødvendigt
- Undersøg muligheden for lån af klatresko

## Organisering

- Del eleverne i makkerpar. En klatrer og en spotter. Skift gerne makker undervejs så man lærer at arbejde med forskellige makkere og ser forskellige løsninger
- Husk at skifte mellem rollerne klatrer/spotter, så alle prøver begge dele

## FREMGANGSMÅDE

1. Vis de enkelte teknikker inden start af øvelsen
2. Afprøv de forskellige teknikker nedenfor, og hjælp hinanden med at udføre dem bedre og bedre

**”Rock over”**: Find et højt fodgreb, skift tyngdepunktet over på foden, og pres op med det øverste ben. Brug gerne armen til at flytte vægten over på det høje fodgreb

**”Egypter”**: Rotér og hold hoften tæt på væg for at få ekstra rækkevidde (kunne nå højere). Kan gøres lettere ved at starte på gulvet med en markering

**”Heelhook”**: For at aflaste armene og balancere laves en heelhook. Hold fast med hælen

**”Smear”**: Når der ikke er et rigtigt greb til fødderne, kan du bruge et mindre stejlt punkt til at sætte hele forfoden på (som om du skulle ”smøre” noget ud med foden) Friktionen giver mulighed for at gå op ad næsten lodret væg

**”Bridging”**: En god teknik når der klatres i hjørner. Afprøv de to viste måder, og hvil armene. Det er lettere, hvis du er smidig

**Husk udstrækning!**

## EVALUERING

### Gæt en teknik:

- Eleverne viser parvis en af de lærte teknikker, som et andet par gætter
- Det par, der gætter rigtigt giver en kort tilbagemelding på, hvad der var godt i forevisningen, og hvad man evt. kan arbejde på at gøre bedre
- Giv high five, og byt roller
- Gentag evt. med et nyt makkerpar

Med større elever er det oplagt at repetere principperne for udstrækning og navnene på de muskler, som især benyttes ved klatring

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- demonstrerer de fem teknikker, så de er genkendelige
- klatrer med vægten primært på benene og kan balancere og aflaste armene
- anerkender og roser andres fremgang
- udviser vedholdenhed og stigende tillid til egne evner

