

Edge



Pinch



Undercut



Pocket



Jam



Jam



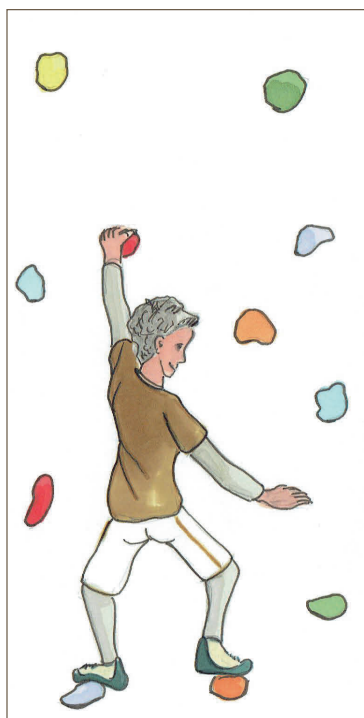
Jug



Sloper



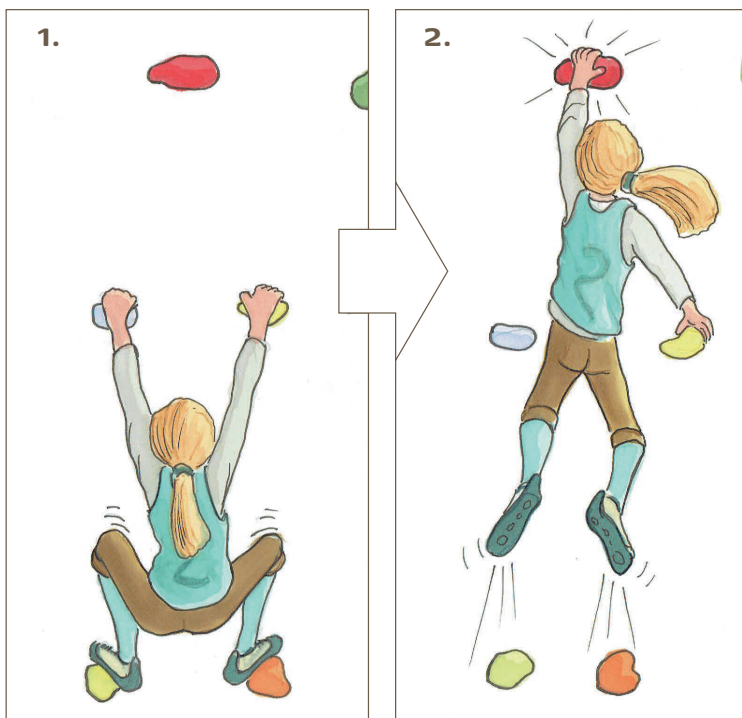
Shake out

**En god måde at hvile armene:**

Brug et "Jug"-greb, hæng i strakt arm, og ryst den anden arm.

Skift hænder, og gentag.

Dyno

**AKTIVITET**

- Arbejde med de forskellige grebstyper og deres navne
- Øve at holde pause under klatring, så man kan hvile armene undervejs
- Introduktion af teknikker til at få det bedste ud af grebene

**Lokalitet:** Bouldervæg

**Tid:** 30 - 50 minutter

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

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan demonstrere grebsteknikkerne: "Jug", "Jam", "Edge", "Pinch", "Undercut", "Pocket", "Sloper" og forklare hvornår og hvordan teknikkerne bruges
- kan stå på væggen og vise "Shake out" (holde pause)
- kan demonstrere teknikken "Dyno" (FFM AI Kropsbasis 2., 5. 7. og 9.)

## 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 (skal være meget opmærksom ved træning af "Dyno")

## FORBEREDELSE

- Væggen gennemgås for at sikre, at der er mulighed for at afprøve alle teknikker
- Lav evt. billedkort til de enkelte teknikker

### Organisering

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



Billeder af grebsteknikker

## FREMGANGSMÅDE

Vis de enkelte teknikker inden start af øvelsen og/eller brug billeder/video. Fokuser på:

- Trækretning
- Tyngdepunktets placering
- Fingrene/hændernes placering
- Fodposition

### Let

- Stå på gulvet, når de forskellige grebsteknikker øves, så armene aflastes
- Opsæt billedkort med navn på teknikken ved de enkelte greb

### Svær

Klatreren arbejder på væggen (ikke gulv) og fortæller spotteren, hvilken teknik der bruges på de enkelte greb

## EVALUERING

Saml eleverne ved væggen, så de er fire sammen (to par). På skift viser parrene et greb hver til det andet par, indtil de har vist alle syv. Afslut ved at drøfte følgende spørgsmål i plenum:

- Hvilke greb og bevægelser var sværest?
- Hvordan kan du forbedre din teknik for at gøre det lettere?
- Hvilken type greb er bedst at lave "Shake out" på?
- Kom med eksempler på, at du og din makker er blevet bedre til at hjælpe og vejlede?

Når eleverne har prøvet øvelserne nogle gange kan de bruge 10-20 minutter på at optage en lille video eller lave en lille teknikbog (papir eller digital, fx Storykit). Her vises og forklares de vigtigste bevægelser, og eleverne kan skrive og indtale nøgleord

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- forklarer og demonstrerer, hvilke grebsteknikker, der passer til de forskellige greb på væggen
- demonstrerer "Shake out"
- viser udgangsposition for "Dyno" og demonstrerer evt. sekvensen
- giver og modtager hjælp og vejledning

