



Tag ikke blyanten
i munden



AKTIVITET

- Bouldering med opgaveløsning
- Arbejde med opgaver og klatring i længere tid
- Udvikling af udholdenhed og "hvileposition" ved hjælp af "Shake-out"

Lokalitet: Bouldervæg og ribber i gymnastiksal

Tid: 30 - 50 minutter

Antal elever: 2 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan demonstrere effektiv glidende klatring gennem længere tid
- kan anvende god grebstechnik (klatrevæg) og grebsstyrke (se BO 06)
- kan demonstrere gode klatrepositioner (se BO 02)
- kan vise "Shake out" (holde pause under klatring)

(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
- NB! ingen blyant i munden!

FORBEREDELSE

- Skaf: Blyanter, papir og tape
- Lav evt. opgaver/spørgsmål, eller få eleverne til at lave dem til hinanden
- Væggen gennemgås for at sikre, at der er mulighed for at afprøve/træne alle teknikker

Organisering

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

FREMGANGSMÅDE

Hæng opgaverne op forskellige steder på væg/ribbe

Opgaveeksempler:

- Lav et regnestykke
- Skriv fire konsonanter og vokaler
- Bind en knude med en hånd
- Tegn dig selv/din makker osv.

Instruks:

1. Traversér til du er ved et papir med opgaver
2. Find en position, så du kan få en hånd fri til at tegne eller skrive svaret på opgaven
3. Tag blyanten i lommen og fortsæt til næste opgaveark
4. Husk at bruge "Shake-out", hvis du bliver træt i armene

Let

- Lav og tillad at bruge fodmarkeringer på gulvet

Svær

- Øg længden på traversen
- Øg antal og sværhedsgrad af opgaver
- Marker hvilke greb, som skal benyttes til løsning af opgaven

EVALUERING

Saml eleverne og tal om:

- Hvor var det nemmest at stoppe og tegne/notere?
- Hvor var det sværest?
- Hvordan var det for makkeren?
- Hvilken teknik brugte du for at hænge, mens du løste opgaver?
- Hvorfor er det vigtigt at kunne finde en afslappet position, når du klatrer?
- Hvilke to teknikker gik godt, og hvilke to skal du arbejde videre med næste gang?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- klatrer glidende over længere tid
- bruger forskellige greb og positioner
- kan under klatring finde en afslappet position
- giver og modtager hjælp og vejledning

