

**AKTIVITET**

- Eleverne konstruerer egne boulderproblemer/ruter med tekniske udfordringer
- Eleverne samarbejder om at løse andres boulderproblemer

Lokalitet: Bouldervæg, evt. ribber i gymnastiksal eller div. egnede bygninger i området

Tid: 30 - 90 minutter

Antal elever: 2 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan forstå og løse boulderproblemer
- kan se muligheder frem for begrænsninger
- kan arbejde hårdt for at opnå succes ved fysiske udfordringer
- kan demonstrere positiv tænkning og selvpfattelse

(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
- Vurder om der skal bruges faldunderlag

FORBEREDELSE

- Lav startruter (markering med tape eller kridt), hvor der er mulighed for at afprøve/træne alle teknikker
- Variér sværhedsgraden

Organisering

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

FREM GANGSMÅDE

- Parrene skal skifte mellem konstruktion og afprøvning af boulderproblemer
- Tag evt. billede af de bedste konstruktioner til senere brug, og lad eleverne producere deres egen guidebog med boulderproblemer
- Gør en let rute sværere ved at gentage den fra en siddende start: Sid på gulvet, hænder og fødder anbringes på startgreb. (Er godt for at træne travers i lav højde, mulighed for mange op-bevægelser fx "Dyno")
- Bouldering udøves normalt på klatre- og bouldervægge, men kan også laves udendørs i det offentlige rum. Fx vægge af granitblokke under broer, store sten-sætninger, vægge af store ujævne mursten m.m.
- På nettet findes beskrivelser og lokaliteter

EVALUERING

Eleverne diskuterer i makkerpar:

- Hvad var dit favorit boulderproblem?
- Hvilken fodteknik og grebteknik brugte du?
- Hvilket boulderproblem skal du arbejde med næste gang?
- Hvad er din stærkeste side, når du klatrer?
- Hvad er din partners stærkeste sider som klatrer?
- Hvilke tre færdigheder og teknikker har du brug for at arbejde med? (Skrives evt. ned i en logbog)

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- anvender forskellige fod og grebteknikker til at løse boulderproblemer
- bruger positiv tænkning og selvopfattelse
- viser, at de gennem hårdt arbejde er i stand til at opnå succes
- anvender klatrebegreber, når de kommunikerer undervejs og evaluerer øvelserne

