

SPOTTING OG KLATRING MED KOMMANDO (TILLIDSØVELSER)

**AKTIVITET**

- Introduktion til bouldering (klatring uden reb i lav højde)
- Introduktion til spotting (sikring) af makker som klatrer/bouldrer
- Tillidsøvelser og opvarmning

Lokalitet: Bouldervæg og ribber i gymnastiksal

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 2 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan forklare og demonstrere, hvordan man placerer sig og sætter hænderne, når man spotter
- kan forklare, hvordan man skaber tillid og tryghed mellem klatrer og spotter
- kan demonstrere, hvilke kommandoer man benytter, inden klatring begyndes
- kan redegøre for betydningen af opvarmning

(FFM 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 (karabiner placeret på klatrevægge til klatring med reb)
- Vælg et område med god landing
- Angiv ALTID maks. klatrehøjde. (Marker evt. med tape)

FORBEREDELSE

- Marker evt. maks. klatrehøjde med tape
- Lav "stationer" med forskellige opvarmningsøvelser
- Evt. laminerede kort på hver "station"

Organisering

- Del eleverne i makkerpar. En klatrer og en spotter
- Husk at skifte mellem rollerne klatrer/spotter, så alle prøver det hele

FREMGANGSMÅDE

Opvarmning

- Englehop
- Edderkoppegang (hænder og fødder på gulv)
- Boogie Voogie
- Hænder og fingre

Introduktion til spotting

- Lav makkerpar med samme højde (og vægt)
- Nummerer alle makkerparrene, så de består af nr. 1 og nr. 2
- Spotter står bagved klatrer og er parat til at tage imod/afbøde et fald og sætte klatrer tilbage til stående position
- Klatrer tjekker altid, at spotter er klar til modtagelse fx kan meldingerne lyde: Klatrer: "Klar til at klatre". Spotter: "Du er spottet og må klatre"

Spottingleg

- Eleverne bliver i samme par
- Fx nr. 1 er spotter, nr. 2 er klatrer
- Jog på stedet nær væggen, og følg instruktionen herunder:
 - Ansigt mod ansigt, klatrer falder mod spotter
 - Klatrer med ryg mod spotter, klatrer falder mod spotter
 - Klatrer på væg/ribbe, spotter bagved på gulv
 - Klatrer bevæger sig sidevers på væg/ribbe, spotter følger med
 - Klatrer hopper fra gulv til væg/ribbe

EVALUERING

Eleverne diskuterer i makkerpar:

- Hvorfor er det nødvendigt at spotte andre klatrere?
- Hvordan vil du stå, når du spotter nogen?
- Hvordan føltes det, da du faldt, og spotteren stoppede dit fald?
- Hvorfor opvarmning inden aktivitet?
- Hvilke muskelgrupper er nødvendige at varme op?
- Hvilken betydning har kommunikation for sikkerheden?

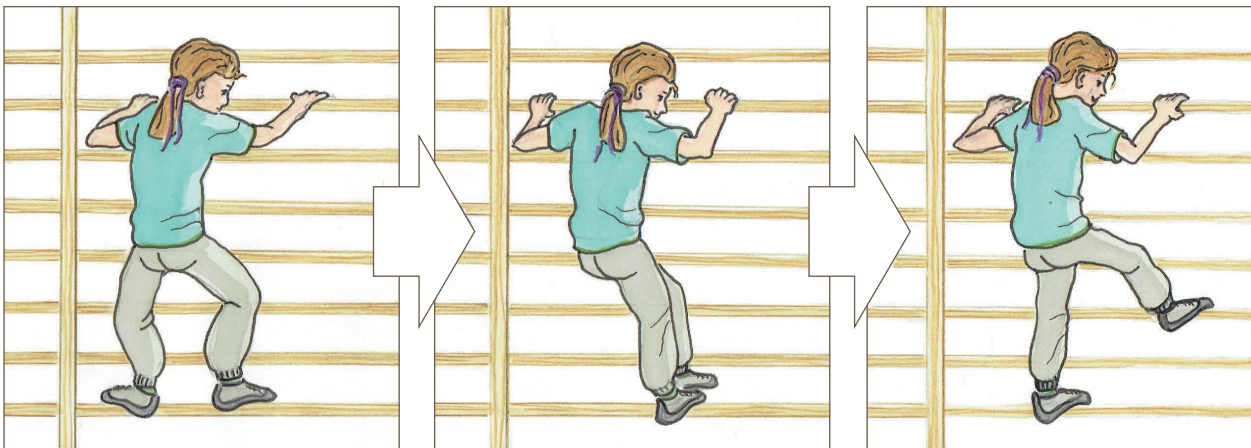
TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

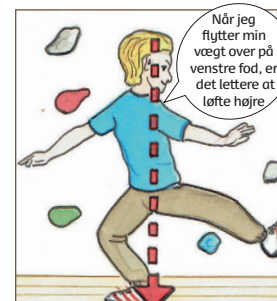
- bruger korrekt modtagning ved spotting
- kan forklare betydningen af opvarmning
- kan iværksætte opvarmningsøvelser
- opdager, når andre har brug for hjælp
- bruger kort og tydelig kommunikation



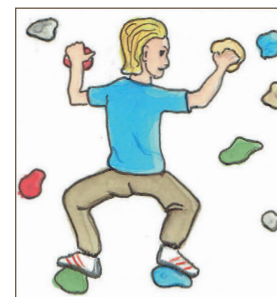
Fodskifte



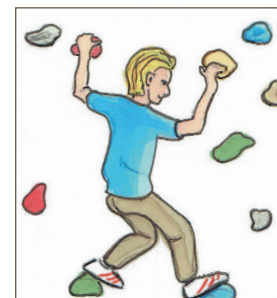
Tyngdepunkt



Frøen



Egypteren



Krydsskifte



AKTIVITET

- Introduktion til positioner og grundlæggende bevægelsesmønstre
- Arbejde med betydningen af kroppens tyngdepunkt

Lokalitet: Bouldervæg og ribber i gymnastiksal (evt. tape til ribber)

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 2 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan redegøre for betydningen af, hvordan kroppens tyngdepunkt placeres
- kan forklare og demonstrere positionerne "Frøen" og "Egypteren" og forskellige bevægelsesmønstre i "fodskifte" og "krydsskifte"
- kan beskrive betydningen af godt fodarbejde
- kan redegøre for betydningen af træning og øvelse

(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 (karabiner placeret på klatrevægge til klatring med reb)
- Vælg et område med god landing
- Angiv ALTID maks. klatrehøjde. (Marker evt. med tape)
- Brug spotter

FORBEREDELSE

- Grebene/markeringerne på ribben designes, så øvelserne kan gennemføres
- Tal med eleverne om fodtøj (Skoene skal passe og sidde godt fast på fødderne, gerne hårde såler og stive kanter)
- Evt. print spørgsmålene til "Quiz og byt-øvelsen", og klip dem ud

Organisering

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

FREMGANGSMÅDE

- Find et sted på væggen/ribben og stå i frø-position (Frøen)
- Find et sted på væggen/ribben og stå i Egypter-position (Egypteren)

Tyngdepunkt

1. Stå på gulvet med fødderne i skulderbredde
2. Skift tyngdepunkt, så den ene fod løftes fra gulvet, og tæl til fem mens du holder balancen
3. Gentag med den anden fod
4. Gentag øvelsen på væggen/ribben

Fodskifte

(Der skiftes fod på et bestemt punkt/greb)

1. Stå på gulvet i "Frøen" og lav fodskifte til begge sider
2. Gentag på væggen/ribben

Krydsskifte

(Den ene fod krydses ind foran den anden, og der trædes på et nyt punkt/greb ved siden af)

1. Stå på gulvet i "Frøen" og lav krydsskifte til begge sider
2. Gentag på væggen/ribben

Travers

(Sidevers flytning på væggen/ribben)

1. Lav travers (klatre sidevers) til begge sider i Frø-position og Egypter-position
2. Afprøv fod- og krydsskifte under travers til begge sider

Lettere

- Brug store greb/større trædeflader på ribben

Sværere

- Lav længere afstand mellem grebene
- Anvend mindre greb og mindre trædeflader på ribben
- Lav længere traverseringer (klatre sidevers) – både mod højre og venstre

EVALUERING

Quiz og byt

- Brug spørgsmålene fra QR-koden
- Eleverne trækker et spørgsmål hver
- Parvis skiftes de til at spørge og svare på spørgsmålene. Herefter siger de "tak", bytter spørgsmål og finder en ny makker
- Rund evt. af med at lade eleverne sortere kortene i to bunker:
 1. De som er lette at svare på
 2. De som er svære at svare på
- Lad eleverne hjælpe hinanden med at besvare de svære spørgsmål



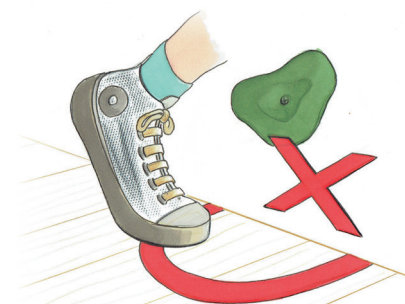
Quiz og byt - Boulderings de første trin. Scan og print.

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- bruger positionerne "Frøen" og "Egypteren" korrekt og anvender "fodskifte" og "krydsskifte" ved traversering
- arbejder med tyngdepunktets placering for at holde balancen og nå et bedre greb
- træner bestemte øvelser flere gange for at optimere teknikken





Træd i det markerede område
- ikke udenfor



AKTIVITET

- Arbejde med traversering (klatring sidevers) på markeret rute
- Introduktion til effektivt fodarbejde og feedback til makker

Lokalitet: Bouldervæg og ribber i gymnastiksal

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 2 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan bruge positionerne: "Frøen" og "Egypteren"
 - kan de tekniske øvelser: "Fodskifte", "Krydsskifte" og placering af tyngdepunkt ved traversering (BO 02)
 - kan bruge både inder- og yderside af forfod, når der traverseres på markeret rute
 - kan forklare, hvornår og hvordan teknikkerne bruges i forbindelse med "crux" (svær passage)
 - kan give og modtage feedback til makker
- (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

- Indtegn fodmarkeringer på gulvet tæt på væggen
- Brug tape til markering af ruter (lad evt. eleverne være med eller gøre det)
- Varier størrelse og afstand mellem fodmarkeringer
- Konstruer ruter i forskellige sværhedsgrader med forskellige farver tape
- Tænk på, at de fem teknikker fra læringskort BO 02 skal indgå i øvelsen

Organisering

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

FREMGANGSMÅDE

- Arbejd i makkerpar (klatrer/spotter) om at traversere nederst på væggen/ribben ved hjælp af de fem teknikker fra læringskort BO 02 ("Frøen", "Egypteren", "Fodskifte", "Krydsskifte" og placering af tyngdepunkt)
- Hold fødderne indenfor de markerede områder ved kun at bruge forfoden
- Sørg for at spotteren vejleder og opmuntrer makkeren, når der klatres
- De fem teknikker kan bruges enkeltvis eller sammensat afhængig af vægkonstruktion/rutemarkering på ribbe

Meget let

- Mange store fodmarkeringer på gulv (ingen fodmarkeringer på væg)

Let

- Få fodmarkeringer på gulv med større afstand (ingen fodmarkeringer på væg)

Svær

- Meget få fodmarkeringer på gulv (mange store fodmarkeringer på væg/ribbe)

Meget svær

- Kun fodmarkeringer på væg/ribbe (ingen fodmarkeringer på gulv)

EVALUERING

Saml eleverne, og giv dem opgaven:

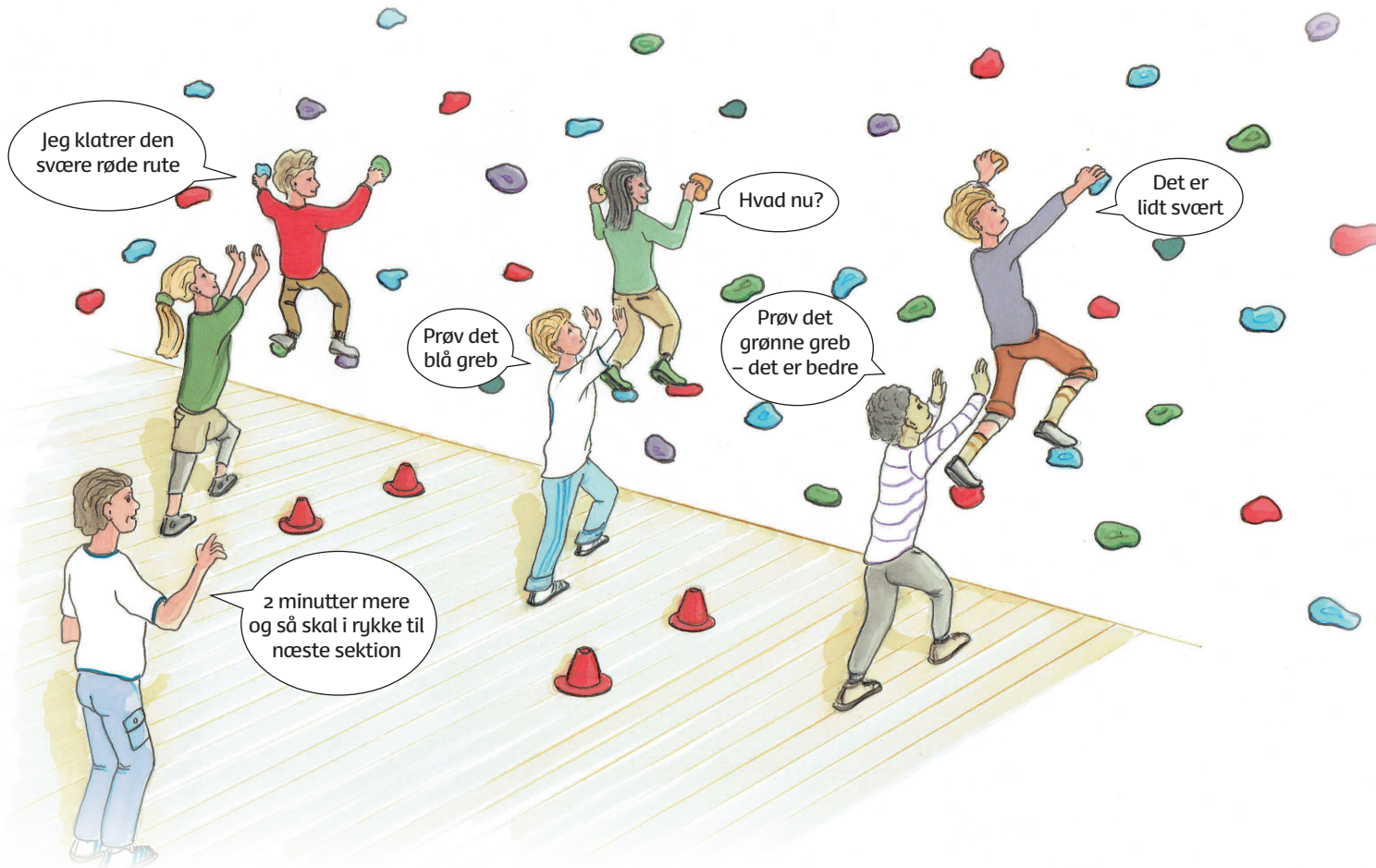
- Beskriv hvilke af de fem teknikker du og din makker benyttede
- Fortæl om hvilke af de fem teknikker du skal arbejde videre med
- Forklar hvordan din makker hjalp dig til at overvinde udfordringen
- Diskuter om din makker brugte samme teknik til at overvinde problemerne
- Tal om hvad din makker gjorde godt

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- traverserer ved brug af få fodmarkeringer på gulvet
- traverserer uden brug af fodmarkeringer på gulvet
- kommer med forslag til brug af teknikker til løsning af crux (svær passage)
- giver konstruktiv og positiv feedback



**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

FREM GANGSMÅDE

(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?

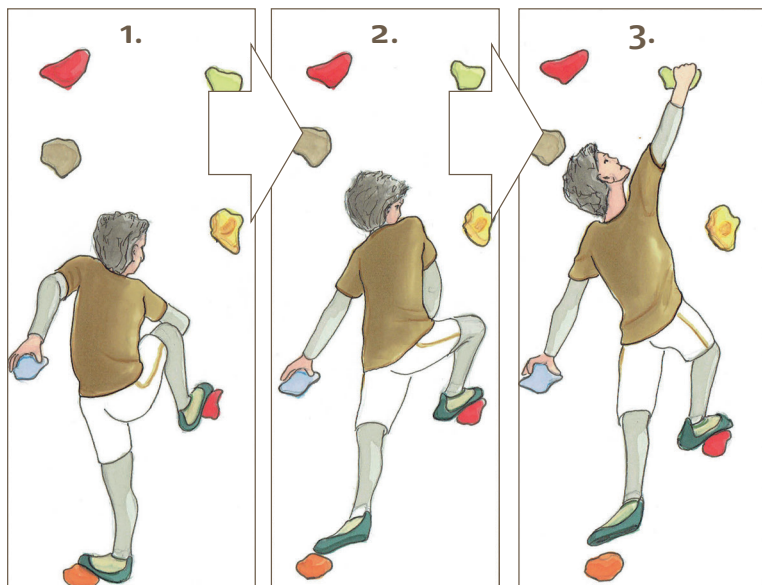
TEGN PÅ LÆRING

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



Rock over



Smear



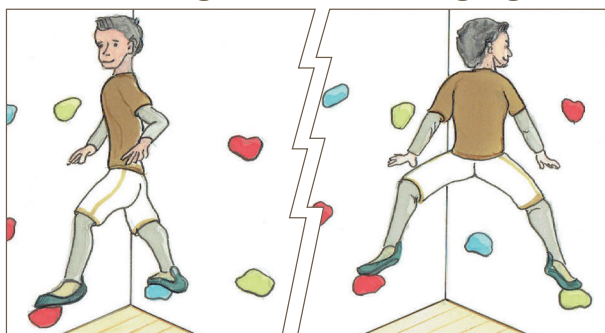
Heelhook



Egypteren



To muligheder for "Bridging"



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



Edge



Pinch



Undercut



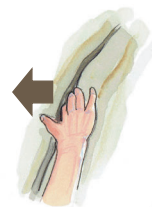
Pocket



Jam



Jam



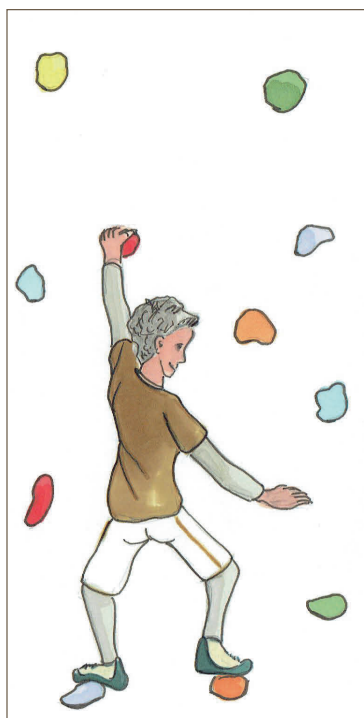
Jug



Sloper



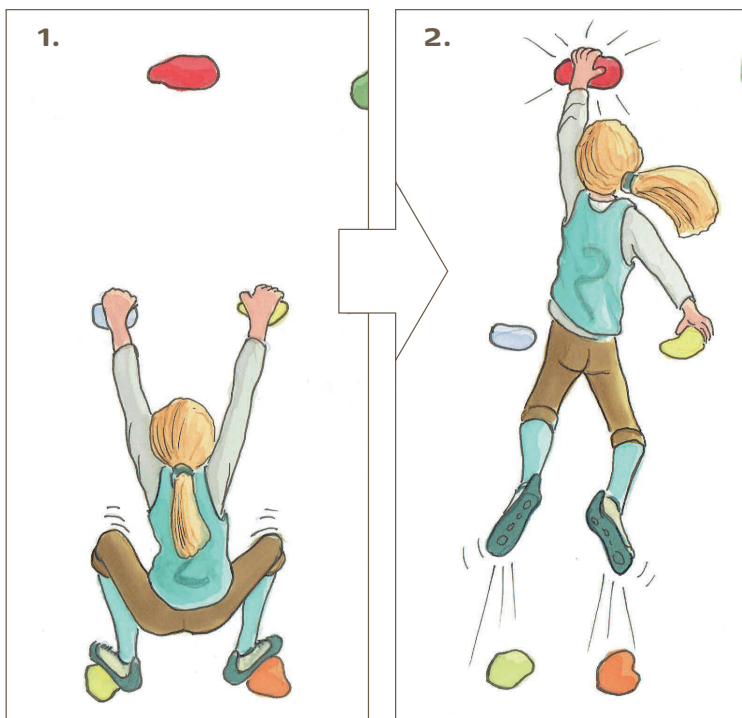
Shake out

**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?

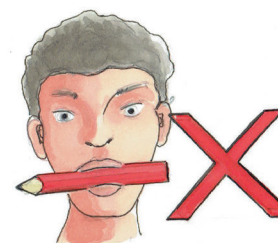
Når eleverne har prøvet øvelserne nogle gange kan de bruge 10-20 minutter på at optage en lille video eller lave en lille teknikbog (papir eller digital, fx Storykit). Her vises og forklares de vigtigste bevægelser, og eleverne kan skrive og indtale nøgleord

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





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



**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

