

SPORTKLIMMEN MET LESKAARTEN

De Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV) vindt het belangrijk dat leerlingen op een leuke en uitdagende manier kennismaken met klimmen. Dit kennismakingsproject van NOC*NSF, SLO en de NKBV wil klimmen als sport dicht bij de jeugd brengen. De lessen die op de leskaarten zijn uitgewerkt, proberen dan ook een brug te slaan tussen het bewegingsonderwijs in school en het georganiseerde klimmen. Binnen de klimvereniging en de klimcentra kan de jeugd zich verder ontwikkelen in het sportklimmen.

Door: Frans Melskens, Chris Mooij, Joris Houben, Chris Hazelebach en Joost Hofman

Klimmen is behalve een basisvorm van bewegen, voor veel leerlingen een erg uitdagende activiteit in de basisschoolleeftijd. Het imago van klimmen als 'gevaarlijke' sport en het ontbreken van klimwanden werpt voor een aantal basisscholen mogelijk een drempel op voor het aanbieden van klimmen in de gymles. Met de ontwikkeling van de leskaarten hebben we daar iets aan gedaan. Dit praktijkartikel geeft een korte toelichting op de opzet en de bedoelingen van de leskaarten. De leskaarten zijn op dezelfde manier opgezet als die van bijvoorbeeld basketbal, handbal en korfbal. De SLO heeft het format van de leskaarten ontwikkeld. De leskaarten zijn ontwikkeld door Joris Houben en Frans Melskens, daarbij ondersteund door Chris Hazelebach en Chris Mooij van de SLO. Dit alles in nauwe samenwerking met de NKBV.

DREMPELS VERLAGEN

De leskaarten zijn ontwikkeld om de leerlingen kennis te laten maken met eenvoudige, maar aantrekkelijke klimvormen. Het klimmen begint met klautervormen aan standaard toestellen in de gymzaal, waarna via een paar tussenstappen wordt toegewerkt naar klimvormen uit het sportklimmen in een klimcentrum. In een tussenliggende stap zien we leskaarten waar in dicht bij de grond horizontaal wordt geklommen op een traverse klimwandje. Hiervoor is geen dure klimwand noodzakelijk, maar kan worden volstaan met een traverseerwandje.

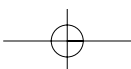
Een aantal scholen is al in het bezit van een traverseer (of boulder) wandje. Deze kan worden geplaatst in de gymzaal, maar ook buiten op de speelplaats. Een dergelijk wandje biedt voldoende mogelijkheden voor de leskaarten basisonderwijs en hoeft niet heel erg duur te zijn. In deze klimlessen maken leerlingen kennis met de uitdagende kant van klimmen en worden fysieke aspecten als evenwicht, kracht en coördinatie geoefend. Daarnaast kan een leerling onder meer om leren gaan met (val)angst, het coachen van medeleerlingen of doorzettingsvermogen.

DE UITGANGSPUNTEN

De leskaarten zijn gebundeld in een map 'Kennismaken met klimmen'. De map bevat behalve leskaarten ook een Cd-rom en informatie over klimwanden op school.

We onderscheiden in het aanbod drie fasen met voor iedere fase een aantal leskaarten per station/onderdeel. De drie fasen lopen logisch in elkaar over van klauteren aan toestellen, via klimvormen zonder beveiliging dicht bij de grond, naar klimvormen mét beveiliging:

- fase 1 (binnenschools) is klimmen aan toestellen in de gymzaal met voor een deel een link naar de sport (is een verdieping van de leerlijn klimmen en klauteren in het *Basisdocument Bewegingsonderwijs*)
- fase 2 (naschools, maar kan ook binnenschools) is klimmen



in een traverse (dicht bij de grond horizontaal verplaatsen tegen een klimwand) of klimwand in de gymzaal

- fase 3 (buitenschools) is klimmen op een klimwand onder de titel: 'en nu de hoogte in'. Deze fase kent één leskaart: klimmen onder begeleiding van een kliminstructeur in een klimcentrum, waarbij de kinderen nog niet zelf beveiligen.

Na de derde fase – dus buiten het bestek van deze leskaarten – kunnen de kinderen zelfstandig leren klimmen in de cursus 'Indoor Toprope' die in veel klimcentra wordt aangeboden. In deze cursus kunnen zij hun klimvaardigheidsbewijs 'Indoor Toprope' halen. Jongeren tot 14 jaar blijven echter steeds onder begeleiding klimmen. Vanaf 14 jaar kan worden geleerd zelfstandig te zekeren.

DE OPZET VAN DE LESKAARTEN

De lessen zijn uitgeschreven op leskaarten. Belangrijk is dat de lessen aansluiten op de leerlijnen en tussendoelen van het basisonderwijs. Daarbij is gekeken naar de uitwerking in het Basisdocument bewegingsonderwijs.

Het specifieke van het klimmen is in het basisonderwijs terug te vinden in de leerlijn klimmen. Het gaat dan om touwklimmen en klauteren, bijvoorbeeld in klauterramen en klautercircuits. Daarbij komt ook het steile-wandklimmen aan de orde, dat gebeurt tegen een schuin tot recht klauterraam, waartegen een landingsmat is geplaatst en waarbij de kinderen gebruik kunnen maken van een touw om omhoog te klimmen.

Een ander belangrijk principe voor de leskaarten is dat alle kinderen intensief en succesvol kunnen deelnemen. Dat betekent: veel beurten en herhalingen, geen lange wachttijden, klimmen in kleine groepjes en een aanbod waaraan zowel goede als minder goede bewegers kunnen deelnemen en door uitgedaagd worden.

DE OPZET VAN FASE 1: KLIM- EN KLAUTERVORMEN AAN TOESTELLEN

De twee bewegingsthema's die voor klimmen en klauteren voortkomen uit het Basisdocument bewegingsonderwijs zijn:

- 1 Klauteren: creëren en handhaven van voldoende grip of steun om te kunnen verplaatsen over klautervlakken.



FOTO: JORIS HOUBEN

- 2 Touwklimmen: creëren van steunpunten in touwen om te verplaatsen in (een) touw(en).

We bouwen in fase 1 reeds bekende activiteiten verder uit en introduceren een paar nieuwe klimstations. Er wordt gestart met activiteiten die bij leerlingen bekend zijn. Het starten met bekende activiteiten zorgt ervoor dat het klauteren en (touw)klimmen lukt bij de leerlingen. Vanuit deze succesbeleving kunnen moeilijkere en complexere bewegingssituaties worden aangeboden.

Verder is bij de keuze van de klimkaarten uitgegaan van een basisinventaris van een gymnastieklokaal zoals beschreven in het basisdocument. Tevens is gekozen voor opdrachten die praktisch en haalbaar zijn. Daarbij is uitgegaan van groepen van 25 tot 30 leerlingen zoals we die ook tegenkomen in de praktijk. Bij elk klimstation gaan we er van uit dat ± vijf leerlingen kunnen deelnemen. Kleine groepjes, waarvoor is gekozen om redenen van intensiteit en met een aanbod voor elk niveau van bewegen.

Er zijn vijf klimstations beschreven waar dus 25 leerlingen actief kunnen zijn. Zijn er meer dan 25 leerlingen dan kan er voor worden gekozen om een zesde leskaart te introduceren. Met deze leskaart kunnen leerlingen zelfstandig aan de slag met het oefenen van knopen en andere kleine activiteiten.

OPBOUW LESKAARTEN

Op de voorkant van de kaart wordt de organisatie, het arrangement, de opdracht en de regels beschreven. *Zie voorbeeld bij dit artikel.*

Op de achterkant van de leskaarten worden in aparte kaders didactische tips voor de docent gegeven onder de kopjes 'loopt het?', 'lukt het?' en 'leeft het?'

Onder de kop 'Loopt het?' worden mogelijke problemen genoemd die zich voor kunnen doen in de organisatie, te weinig beurten, te moeilijk of te makkelijk, te weinig materiaal en dergelijke.

Probleem: te weinig materialen.

- Mogelijke tips om klimmaterialen toe te voegen of groepen anders in te delen.

Onder de kop 'Lukt het bijna?' worden tips gegeven waarmee een opdracht die voor bepaalde leerlingen nog te moeilijk is aangepast kan worden.

Probleem: klimmen is te moeilijk.

- Aanpassen arrangement; lager maken of meer steunpunten toevoegen.
- Aanwijzingen om het klimmen te laten lukken.

Onder de kop 'Lukt het beter?' staan tips om het voor de goede klimmers uitdagender te maken.

Fase 1
Station 4



Kennismaken met klimmen
Routeklimmen



Station met 5 leerlingen: 1 klimmer, 3 wachters en 1 scheidsrechter

Organisatie
Arrangement

- 1 Recht wandrek met 2 klimbanen
- 30 Stickers in 5 verschillende kleuren
- 5 Routes, zie verderop in deze leskaart voor voorbeelden
- 1 Pylon of bank als wachtplek

Opdracht

Klim met handen en voeten op de gekleurde stickers op het wandrek omhoog en weer omlaag. De scheidsrechter ziet erop toe of er volgens de regels wordt geklimmen en telt het aantal fouten.

Variaties

- Van veel stickers naar minder stickers
- Van dicht bij elkaar naar verder uit elkaar
- Van alle stickers recht boven elkaar naar links en rechts uitwijkend
- Stickers ook aan de onderkant van de sporten (als ondergreep pakken)
- Stickers ook aan de bovenkant van de sporten (pas later te zien)
- Stickers ook op de verticale balken (wrijvingsklimmen)

Regels

Startregel

- Begin bij de startstickers (twee stickers tegen elkaar of met een S erop)
- Handen en voeten alleen op de stickers plaatsen

Stopregel

- Stop boven bij de eindstickers (twee stickers tegen elkaar of met een E erop)
- Stop als je 3 fouten hebt gemaakt; probeer het in een volgende beurt opnieuw
- Klim de snelste weg omlaag
- Sluit achteraan op de wachtplek als je klaar bent met klimmen
- *Nooit afspringen!*

Wisselregel

- Start als de voorgaande klimmer weer op de grond staat

Loopt het?
Moeten de leerlingen te lang wachten?

Durft een leerling niet te klimmen op het wandrek en heeft hij/zij moeite met de hoogte?

Lukt het bijna?
Vindt een leerling het moeilijk/eng om tot bovenaan te klimmen op de stickers?

Moet een leerling te grote stappen maken?

Clijdt een leerling bij een pas 'op wrijving' op een verticale balk steeds weg?

Lukt het beter?
Voor de echte klimgeiten!
Klimmen de leerlingen slechts met kleine balansverstoringen omhoog op alle kleuren?

Leeft het?
Vinden leerlingen het eng om op de stickers te klimmen?

Blijft het klimmen uitdagend genoeg?

Later
Uitbouwmogelijkheden:

Tips

- Laat twee leerlingen tegelijk starten in de twee verschillende klimbanen
- Zet het wandrek schuin
- Ondersteun de klimmer
- Maak kleine pasjes zonder op de stickers te staan
- Klim tot halverwege en dan weer terug
- Klim een rondje om het wandrek
- Plaats de stickers dicht bij elkaar
- Plaats meer stickers
- Laat leerlingen zelf de stickers plaatsen
- Maak een kleine tussenpas 'op wrijving' op een verticale balk
- Zet het wandrek schuin
- Bind een touwtje strak om de verticale balk als voetsteun
- Ondersteun de klimmer door zijn voet tegen het wandrek te duwen
- Probeer de voet iets hoger te plaatsen en er met het gewicht op steunen
- Oefen eerst laag bij de grond
- Spreek af om de stickers van één of meerdere kleuren niet te gebruiken
- Haal telkens een sticker weg die niet meer gebruikt mag worden
- Klim alleen op de stickers van 1 kleur
- Klim alleen op de verticale balken
- Zet een traverseroute uit onderaan het wandrek
- Plaats meer stickers waardoor de klimmers meer steunpunten hebben
- Klim mee en geef aanwijzingen
- Klim zo hoog als je durft
- Haal enkele stickers weg zodat de route moeilijker wordt
- Laat leerlingen zelf een route maken
- Blinddoek de klimmers die de aanwijzingen volgen van de wachters
- Wedstrijdje: wie klimt de routes met de minste fouten?
- Wedstrijdje: wie klimt een route het snelst?
- Klim met 1 been
- Klim heen en weer op de stickers met 1 hand
- Klim slingerend naar boven; telkens door een gat naar achteren en het volgende gat weer naar voren
- Zet het wandrek schuin zodat de klimmers aan de achterkant in de overhang klimmen
- Speel Twister met twee klimmers op het wandrek laag bij de grond; op commando plaatsen zij een hand of een voet op een bepaalde kleur; wie op de grond stapt, is af
- Klim de overhang alleen met de handen
- Plaats handen en voeten op afgesproken kleuren in de overhang
- Plaats de voeten op sport 1 van een recht wandrek, handen op sport 3, en probeer vanuit zit met een sprong een zo hoog mogelijke sport te pakken

Voor de echte klimgeiten??

Gaat het klimmen goed?

- Aanpassen arrangement, verhogen of minder/moeilijker steunpunten, klimroute verleggen.
- Tips om het klimmen te veranderen of efficiënter te maken.

Onder de kop 'Leeft het?' staan veranderingen omschreven om leerlingen die nog bang zijn te helpen of voor die leerlingen die het klimmen saai beginnen te vinden.

Klimmen is eng.

- Arrangement verlagen, met makkelijker steunpunten, en meer hulp en steun bieden.
- Duidelijke aanwijzingen om het klimmen te laten lukken.

De klimopdracht wordt saai.

- Tips om het klimmen spannender te maken, bijvoorbeeld materiaal meenemen, klimmen met een blinddoek.

Er is dus steeds een duidelijke opbouw in de klimkaarten. We gaan er van uit dat leerlingen onder leiding van een docent helpen met het opbouwen van de klimstations. De voorkant van de kaart kan leerlingen hierbij ondersteunen. Hier staat

kort en duidelijk met tekst en foto het arrangement omschreven en de opdracht die de leerlingen moeten gaan uitvoeren met bepaalde regels. De achterkant is bedoeld voor de docenten om hen te ondersteunen in het neerzetten en onderhouden van goede leersituaties. Groepen die goed zelfstandig kunnen werken, kunnen ook zelf aan de slag met de kaarten.

HOE SLUITEN DE KAARTEN NU AAN BIJ DE NIVEAUSCHILLEN VAN LEERLINGEN?

Bij het schrijven van de opdrachten voor elk station zijn we ervan uitgegaan dat de opdracht zo omschreven moet zijn dat het merendeel van de leerlingen kan deelnemen.

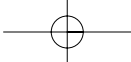
Kijken we naar de niveaus uit het *Basisdocument Bewegingsonderwijs*, dan spreken we hier over de niveau 1 leerlingen.

De opdracht is dus zo geschreven dat vrijwel alle niveau 1 leerlingen succesvol deel kunnen nemen.

Zoals hierboven aangegeven bestaat de achterkant uit tips rond de vragen 'loopt 't?', 'lukt 't het bijna?', 'lukt 't beter?' en 'leeft 't?'

Hiermee kunnen de opdrachten worden aangepast voor individuele leerlingen en ook kan leerhulp op maat worden geboden.

Lukt't bijna: Die leerlingen die nog wat moeite hebben met het



Fase 1 Station 5	Kennismaken met klimmen Over het ravijn klimmen	1,5
Organisatie	Station met 5 leerlingen: 1 klimmer en 4 wachters	
Arrangement	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Omgekeerde bank op twee verhogingen - 1 Kast als verhoging - 1 Bok als verhoging - 2 Matten onder de bank (eventueel dikke mat) - 4 Touwtjes om de bank aan de verhogingen vast te binden - 1 Pylon als wachtplek 	
Extra	<ul style="list-style-type: none"> - Lintjes - Springtouwjes 	
Opdracht	Klim hangend met handen en voeten aan de bank van de bok naar de kast	
Regels	<p>Startregel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin met je voeten op de poten van de bok - Raak je de grond, ga dan weer hangen en klim verder <p>Stopregel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stop als je bij de kast bent - Stop als je moe bent - Stop als je 3 keer de grond hebt aangeraakt - Na je beurt ga je zitten bij de wachtplek <p>Wisselregel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Start als de voorgaande klimmer klaar is met klimmen 	

Loopt het? Is er geen bank meer over?	<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gebruik een ladder of evenwichtsbalk - Hang de bank op de rekstok of in de ringen - Laat de volgende klimmer starten als de vorige voorbij het midden is - Klim maximaal 8 keer - Om en om aan de onderkant en aan de bovenkant van de bank oversteken (maak gebruik van een spotter/vanger) - Sla een beurt over
Is er geen kast of bok meer?	<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maak de situatie lager - Maak steunpunten op de grond waarop een klimmer met de voeten mag rusten - Ondersteun de klimmer - Klem handen en voeten aan beide kanten van de bank en verplaats eerst de voeten een stukje en daarna de handen - Klim zittend bovenop op de bank met handen en voeten naar de overkant - Balanceer over de balk van de omgekeerde bank naar de overkant
Moeten leerlingen te lang wachten?	<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zet de bank schuin met één kant op de grond of op één kastpot - Zet er een stoel bij zodat het opstappen gemakkelijker gaat - Loop met de voeten op tegen de bokpoten en leg dan de voeten op de bank - Help elkaar
Krijgen leerlingen te veel beurten of krijgen ze pijn in handen en voeten?	<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maak de situatie lager - Maak steunpunten op de grond waarop een klimmer mag steunen met de voeten - Ondersteun de klimmer - Klimmen boven over de bank - Balanceren boven over de bank
Lukt het bijna? Vindt een leerling het moeilijk/eng om onder de bank te klimmen?	<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verhoog de bok en plaats de bank schuin - Zet 1 kant in de ringen vast zodat de situatie instabieler wordt. <p>Let op de bevestiging!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klim met handen en voeten om en om in een ritme en in een hoger tempo - Klim heen en ook weer terug - Klim met beide handen aan één kant - Klim met handen en voeten aan één kant - Maak halverwege een hele draai en klim dan weer verder - Klim richting de voeten - Klim van de bok naar de kast en probeer op de kast te klimmen
Komt een leerling niet met de voeten op de bank?	<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maak de situatie lager - Maak steunpunten op de grond waarop een klimmer mag steunen met de voeten - Ondersteun de klimmer - Klimmen boven over de bank - Balanceren boven over de bank
Lukt het beter? Voor de echte klimgeiten! Klimmen de leerlingen vlot met handen en voeten geklemd om de bank naar de overkant?	<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verhoog de situatie door de bok hoger te maken en aan de andere kant de bank laten steunen op de rekstok of in de ringen - Bind (ankersteek) lintjes aan de balancerlat van de bank die de klimmers moeten losmaken en omhangen zonder met de voeten aan de grond te komen - Wedstrijd: wie klimt het vaakst heen en weer zonder met de voeten de grond te raken? - Maak duo's die, verbonden met een touwtje, beiden op de kast moeten uitkomen - Start tegelijkertijd aan twee kanten zodat de klimmers elkaar moeten passeren - Start met een lintje om dat je halverwege met een ankersteek aan de bank bevestigd
Leeft het? Durft een leerling niet te klimmen of te hangen?	<p>Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hang de bank aan 4 ringen op 1,5 m hoogte en laat de klimmers vanaf de kast instappen om aan de andere kant op de kast te klimmen - Klim halverwege van onder de bank er bovenop en klim daarna weer door - Klim van de bok naar de kast en probeer om de kast heen te klimmen - Start op de kast, klim onder de bank en vervolgens ook onder de bok door en dan pas erop
Blijft het uitdagend genoeg?	<p>Later Uitbouw mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hang de bank aan 4 ringen op 1,5 m hoogte en laat de klimmers vanaf de kast instappen om aan de andere kant op de kast te klimmen - Klim halverwege van onder de bank er bovenop en klim daarna weer door - Klim van de bok naar de kast en probeer om de kast heen te klimmen - Start op de kast, klim onder de bank en vervolgens ook onder de bok door en dan pas erop

uitvoeren van de opdracht vragen gerichte aandacht. Voor hen worden activiteiten of opdrachten aangeboden die aansluiten bij hun niveau en wordt in de eerste plaats ingezet op het lukken. Dit vraagt vaker om aanpassingen in het arrangement of om goede leerhulp.

Lukt't beter: Dit is voor die leerlingen die al makkelijk klimmen en klauteren en die al snel toe zijn aan een nieuwe uitdaging. We spreken hier van de niveau 2 en 3 leerlingen. Hier voor zijn opdrachten en aanpassingen bedacht om ze te kunnen introduceren in een moeilijkere en complexere situatie. **Leeft't:** Er zijn leerlingen die hoogtevrees hebben of ergens een nare ervaring hebben opgedaan met vallen. Voor angstige leerlingen hebben we tips en ideeën opgeschreven. Voor de meeste kinderen is klimmen echter helemaal te gek. We hebben geprobeerd om leuke en uitdagende ideeën op papier te zetten om kinderen een lange tijd in een boeiende, uitdagende en leerzame klimsituatie bezig te laten zijn en ze optimaal te laten genieten van hoe leuk klimmen kan zijn.

Tenslotte: onder het kopje 'Later' staan nog mogelijkheden voor het uitbouwen van het arrangement, bijvoorbeeld voor latere lessen.

We hopen met deze kaarten kinderen in betekenisvolle klimsi-

tuaties te kunnen introduceren. De klimkaarten kunnen allemaal tegelijk in één les aangeboden worden maar ook als een activiteit in een serie lessen. We gaan er van uit dat elke kaart zo is beschreven dat een les verschillende keren achter elkaar herhaald kan worden. Als we leerlingen echt iets willen leren dan zullen we deze kaarten meerdere malen achter elkaar moeten aanbieden.

Het hele project wordt mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van NOC*NSF en in nauwe samenwerking met SLO.

MEER INFO

De map met leskaarten is nu beschikbaar bij de Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV) en kost € 22. Voor meer informatie en bestellingen kan contact worden opgenomen met de NKBV, Joost Hofman, tel.: 034 840 9521 of via de website <http://www.nkbv.nl/webwinkel>, daarna doorklikken op lesmateriaal.

Correspondentie: f.melkens@tendue.nl en of c.mooij@slo.nl

