

Een andere aanpak voor de klimlessen:

boulderen! ⁽²⁾

Gezekerd klimmen is een spannende en uitdagende vorm van bewegen, die je samen met een zekermaatje doet. Vertrouwen en teamwork zijn daarbij belangrijk. Helaas zit een les lichamelijke opvoeding waarin je routes klimt en de leerlingen leert hoe te zekeren vol valkuilen. Boulderen geeft meer mogelijkheden. In een vorig artikel is uitgelegd wat boulderen is, waarom het bij LO past en hoe je een boulder maakt. Nu wordt uitgelegd hoe je boulderen in je LO les kunt aanbieden:

TEKST FRANS MELSKENS

Vorbereiding

Voorafgaand aan de les maak je, eventueel met een paar collega's, een flink aantal boulders die verschillen in moeilijkheid van heel makkelijk voor een leerling die niet zo goed is in klimmen, tot

▼ *scoreformulier*
Puntenspel boulderen

PUNTENWEDSTRIJD BOULDEREN INDIVIDUEEL onderwijs variant

NAAM: _____

Spelregels / lees dit eerst even door voor je begint:

- Alle boulders zijn genummerd.
- Onderaan dit formulier staat hoeveel elke boulder aan punten oplevert.
- Hoe hoger het nummer van de boulder, hoe moeilijker deze is.
- Hoe moeilijker de boulder, hoe meer punten je krijgt als je deze haalt.
- De begingreep (grepen) moet(en) met 2 handen vast worden gehouden en je lichaam moet los zijn van de grond, voordat je verder klimt.
- Je hebt een boulder gehaald, als je de eindgreep met 2 handen stabiel vasthebt. En uiteraard als je correct gestart bent en onderweg geen grepen van een andere kleur gebruikt hebt, geen randen hebt vastgepakt die buiten de boulder vallen, niet gevallen bent etc.
- Meer pogingen in een boulder doen is toegestaan.
- Je klimt en pauzeert wanneer je dat zelf wilt.
- Je houdt zelf bij welke boulders je gehaald hebt en noteert de score onder in de tabel.
- De 3 moeilijkste boulders die je met succes hebt uitgeklimmen, tellen voor je persoonlijke eindscore. Bij gelijk eindigen, tellen boulders 4 en eventueel ook nummer 5.
- Je 3 (5) beste boulders moeten verschillende boulders zijn!
- De klimmer met de meeste punten, is winnaar.

Het aantal punten dat je kunt halen per boulder:

Nr.: 1	Nr.: 2	Nr.: 3	Nr.: 4	Nr.: 5	Nr.: 6	Nr.: 7	Nr.: 8	Nr.: 9	Nr.: 10	Nr.: 11	Nr.: 12
2	3	4	5	6	7	9	11	14	17	21	25

Vul hieronder je score in:

Boulder	Punten
Nr.:	
Nr.:	
Nr.:	
Nr.:	
Totaal	→

Noteer de 5 moeilijkste boulders die je gehaald hebt!
Alleen de 3 moeilijkste boulders tellen.
Boulder 4 en 5 tellen alleen mee bij gelijk eindigen.

SUCCESS!!

Tendue januari 2015

niet of bijna niet te doen voor een zeer sportieve niet-klimmer. Hoeveel boulders je kunt maken hangt vooral af van de breedte van de wand.

Klim alle boulders zelf of laat dit doen door een ervaren boulderaar en geef er een ranking aan. De makkelijkste krijgt het cijfer 1 en de moeilijkste het hoogste cijfer, dus als je er 12 hebt, nummer 12. Dit schrijf je met viltstift op de kaartjes van de begingreep.

Kies hiervoor een viltstift waarbij de inkt niet makkelijk verwijderd kan worden, zoals de 'Pilot super color Silver, permanent type ink'. Deze inkt is na een korte wachttijd helemaal droog. Maak eventueel scoreformulieren waarop staat hoe het scoren werkt.

Hoe kun je het aanbieden?

Verdeel de klas in twee of drie groepen. Boulderen is een van de aangeboden activiteiten. Door draaien kan bijvoorbeeld na vijftien of twintig minuten. Hoe lang je een groep laat boulderen en met hoeveel leerlingen, hangt af van het aantal boulders, de breedte van de klimwand, het aantal leerlingen dat je in een klas hebt en wat je verdere lesplan is. Doorgaans is het prima om de leerlingen op eigen initiatief door te laten draaien naar een andere boulder.

Je kunt boulderen aanbieden door ze vrij en zelfstandig te laten doordraaien naar een boulder naar keuze. Dit kan zonder gradering en zonder scoresysteem. Organisatorisch is dit eenvoudig, maar het is niet zo uitdagend. Door te werken

in een wedstrijdvorm met een puntensysteem zoals in het schemaatje maak je er een individuele wedstrijd van.

Veiligheidsregels en aanbevelingen

Over de hele breedte van de klimwand liggen landingsmatten. De matten lopen door tot één meter links en rechts van de wand. De matten liggen met de korte zijde tegen de wand en de naden zijn afgedicht met klittenband of door er een lange mat overheen te leggen. De maximale hoogte voor de handen is 3,5 meter (voor geoefende, ervaren klimmers is dat 4,5 meter). Houd hier rekening mee als je de boulders samenstelt.

Zorg ervoor dat boulders elkaar niet of zo weinig mogelijk kruisen. Is dat toch het geval, dan heeft die klimmer voorrang die het eerst is gestart met zijn of haar poging. De ander moet dan wachten tot die klimmer klaar is. Wachten op de mat laat je sowieso niet toe vanwege de kans dat een klimmer op je valt. Zet eventueel pillonen op minimaal twee meter afstand van de klimwand, maar beter nog op drie meter afstand. Als je niet klimt, sta je daar achter. Gewoon achter de mat staan is natuurlijk ook prima. Check voor de les nog even of alle grepen goed strak aangedraaid zijn. Met een ratel en een imbus opzetstuk kan dit het best.

De les

In de warming-up zou je kunnen laten traverteren onder in de wand en eventueel iets laten doen met afspringen van geringe hoogte om de enkels voor te bereiden op een mogelijke val of afsprong. Na een korte uitleg gaat de groep zelfstandig aan de slag.

Tijdens een boulderles zoals hierboven is beschreven op het Udens College, zijn wat foto's

gemaakt. Docent LO Bas de Gier van het Udens College combineerde boulderen met tafeltennis. De klas waaraan dit werd aangeboden was T1d-bob (een sportklas). De klimwand van het Udens College is ongeveer twaalf meter breed en er zitten twaalf boulders op die elkaar niet of nauwelijks kruisen. De matten zijn gelegd volgens de geldende richtlijnen.

Voorafgaand aan de les legt de docent duidelijk uit wat de veiligheidsregels zijn en hoe de score werkt.

Spelregels

Start met twee handen aan de begingreep (of als daar voor is gekozen aan twee begingrepen), terwijl je voeten in de wand zijn op één (of twee) begintrede(n). Het is niet toegestaan door te pakken naar een vervolg greep als je nog los aan het komen bent van de mat. Je start vanuit stabiele positie in de wand los van de grond. Een moeilijkere boulder kan eventueel ook starten met twee voeten die alleen gebruik maken van de wrijving of structuur van de klimwand.

Je mag alleen grepen en treden gebruiken waar kaartjes achter zitten van een zelfde kleur. De wrijving van de wand en eventuele randen van de wand mogen ook gebruikt worden, tenzij wordt aangegeven dat dit niet is toegestaan bij een boulder.

Als je zonder andere grepen te gebruiken dan hierboven aangegeven, met twee handen de laatste greep stabiel vasthebt, heb je die boulder gehaald en mag je afspringen of (liever) omlaag klimmen. Er zijn meerdere pogingen toegestaan. Het halen van een boulder in de eerste poging wordt door klimmers hoger gewaardeerd dan een die je haalt na meer pogingen. In deze setting hoeft je dit niet mee te laten tellen, maar

▼ *De matten zoals neergelegd voor de boulderles op het Udens College*



▼ *Uitleg door docent LO Bas de Gier van het Udens College*





in officiële wedstrijden score je met het halen van de boulder in een eerste poging beter dan in een latere poging.

Afspringen is heel gangbaar bij boulderen, maar je ziet dat er ook veel boulderaars zijn die in ieder geval een stukje terug klimmen om de afspringhoogte te verkleinen. Terug klimmen is natuurlijk veel minder blessuregevoelig dan afspringen. Bij het afklimmen mag je gewoon alle grepen en treden gebruiken.



Frans Melskens geeft op 11 januari 2016 voor LO-docenten een workshop 'Klimspelvormen' bij de Hogeschool van Amsterdam, hiervoor zijn nog plaatsen. www.hva.nl/kik/nascholing



Frans Melskens is auteur van het boek 'Sportklimmen, spelen met evenwicht', opleidingsdocent bij de NKBV, docent klimmen aan de HALO en hij leidt via zijn bedrijf Tendue onder meer docenten LO op om veilige en attractieve klimlessen in het onderwijs te kunnen verzorgen.

Foto's:

Bas de Gier en Frans Melskens

Contact

frans@tendue.nl

Aanbevelingen voor klimwanden

- Als je nog geen klimwand hebt op je school en je hebt maar een klein budget, zou je kunnen volstaan met een brede klimwand die tot maar tot drie en een half tot vier meter hoogte doorloopt. Daar hoeven geen omlooppunten voor touwen te komen. Dat maakt een klimwand aanmerkelijk goedkoper, om nog maar te zwijgen over de touwen, gordels, karabiners en zekerapparaten die je niet hoeft aan te schaffen. Tip: laat veel verschillende, makkelijk te gebruiken grepen en treden op elke hoogte plaatsen.

- Heb je al een klimwand, maar is deze te smal, laat dan naar links en/of naar rechts de wand uitbreiden met een wand tot drie en een half tot vier meter hoogte. Als de klimwand in de breedte wordt uitgebreid, zorg er dan voor dat er geen hoek in zit en geen deur of andere onderbreking.
- Veel bestaande klimwanden op scholen hebben drie tot zes touwbanen (een touwbaan is meestal 1.22 meter breed) en hebben twee klimroutes per touwbaan. Plaats onderin de wand tot ongeveer drie en een halve meter hoogte veel extra grote grepen. Hiermee kun je talloze spelvormen en boulders doen.

Boulderen als eindspel

Boulderen integreren in een groot eindspel: Levend Ganzenbord
 Levend Ganzenbord is als het gewone bordspel, maar dan met levende, echte opdrachten, zoals het doen van een bepaalde boulder of traverse. Voor een verdere uitleg, zie het boek 'Sportklimmen, spelen met evenwicht' Op de site onder vakblad-uitgebreid vind je hiervan een afbeelding. Andere boulderspelen in bovengenoemd boek zijn onder andere: het Stickerspel en Wie is de koning? ■