

Indoor Boomklimmen

Iedereen naar de Top

Een
lessenreeks
voor de leerling,
een opleiding
voor
de docent

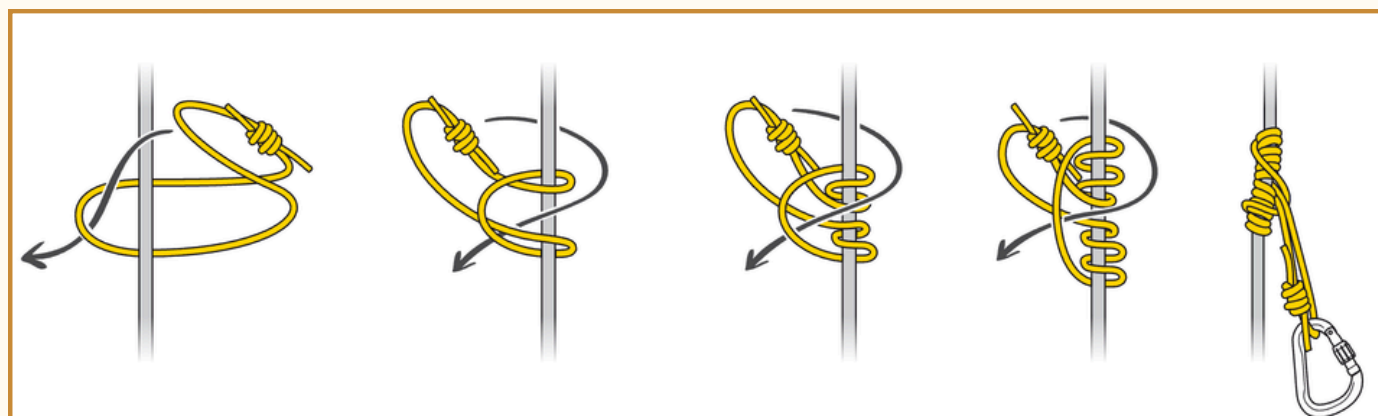
De lessenreeks Indoor Boomklimmen IBK

Dit document is voor gecertificeerde docenten LO in te zetten als lesvoorbereiding, eventueel aangepast voor de eigen specifieke doelgroep.

De LO-docent heeft na afronding van de opleiding tot Indoor Boomklim Instructeur de kennis en kunde voor het veilig aanbieden van deze *innovatieve, avontuurlijke en inspirerende verrijking binnen het domein klimmen*. Zowel in het PO als in het VO voldoet de LO-docent hiermee aan de veiligheidsnorm om iedere leerling succesvol, verantwoord én met plezier naar het plafond van de zaal te laten klimmen.

Deze lessenreeks is een voorbeeld. De uiteindelijke versie van een lessenreeks is geheel aan de docent LO om in te vullen. Afhankelijk van leeftijd, groepsgrootte, niveau en ontwikkelingsstadium zal de lessenreeks verschillen. Maar de kern van de zaak blijft hetzelfde: leerlingen leren klimmen met behulp van een klimgordel, 1 karabiner en 2 prussik touwtjes, zodat iedereen omoog kan en bovendien al hangend de schippersslag kan leren.

Voor het aanbieden van de lessenreeks, is de docent bepalend voor het aantal lessen en het aantal leerlingen. Deze lessenreeks kan binnen een sectie als handvat of als template worden gebruikt tijdens het verzorgen van de lessen LO en ingevoegd in het vakwerkplan van de sectie. In dat document zal de LO-docent alle essentiële onderdelen binnen de lessenreeks 'Indoor Boomklimmen' bespreken.



Les 1

Doel: alle leerlingen laten klimmen naar level : 1-2-3

Motorische vaardigheden:

van Klauteren naar klimmen = van stabiel naar gebalanceerd op instabiel touw

1. Lichaams kracht (schakels) hangen en optrekken!
knijpen, grijpen, (handen), armen en schouder gordel, bovenlijf, been (uitduw kracht).
2. Lichaamscoördinatie.
Hoe werken de verschillende spierketens samen, timing.

Cognitieve vaardigheden:

1. Welke veiligheidsafspraken zijn er en waarom.
2. Welke spieren (groepen) gebruik ik vooral bij het klimmen.
3. Begrijpen hoe een prussik knoop werkt.
4. Hoe heten de gebruikte materialen bij het Indoo Boomklimmen.
5. Waarom helpt deze techniek mij plezier te beleven in klimmen.

Sociaal-Emotionele vaardigheden:

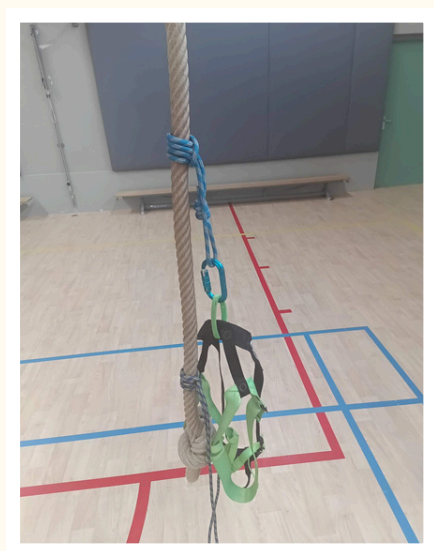
1. Waarom klim je samen?
2. Waarom is ieders niveau van deelname perfect?
3. Waarom is angst zowel een veilige als beperkende raadgever?
4. Hoe kunnen we betekenisvol voor elkaar zijn?

Ter voorbereiding, focus en inleiding kiest de docent een actieve beweeg inleiding waarin (liefst) al bewegend duidelijke afspraken, begrenzing en verantwoordelijkheid aan bod komen.

In de eerste les bestaat deze inleiding uit het afnemen van de 2 testen (meetbaar) welke de docent ook vastlegt door middel van meting en noteren:

- 1→ **hang test** kan met 6 lln. tegelijk, eventueel 1 keer oefenronde, dan meten
- 2→ **touw verhuizen** hoeveel touwen kan je verplaatsen zonder de grond te raken

In deze inleiding en testen komen veiligheidsfactoren, dynamieken en afspraken al duidelijk naar voren! Als docent kies jij hoeveel nadruk je hierop legt.



Na het actieve inleidende warming up gedeelte nemen maximaal 12 leerlingen (6 duo's) plaats in veilige, 'afgesloten' indoor boomklim zone. In deze zone gelden standaard een aantal afspraken namelijk: (door jou als docent in te vullen,..)

1. Wat doen niet klimmende leerlingen? Waar zijn ze?
2. Hoe controleren en/of helpen we elkaar?

Uitleg van de techniek, waarom, waarvoor.

Na de uitleg over de Prussik techniek en de afspraken hierin geeft de docent het voorbeeld. Hierna is het aan de nummers 1 van de duo's om de stap naar niveau 1 zelf te proberen. De duo's werken hierin al samen en om de beurt (eventueel zelfgestuurd)

In de cursus leert de cursist hierin de details m.b.t. specifieke cognitieve, motorische en sociaal emotionele doelstellingen. Elke reis begint met een eerste stap!

Doel: alle leerlingen laten klimmen naar levels : 1-2-3

Organisatie: leerlingen in 2 talen bij een touw, bij elk touw een gordel, 2 prussiktouwtjes en een carabiner. Prussiktouwtjes zitten op het touw, de gordel hangt aan de bovenste prussik.

1-ste oefening→ Voorbeeld van docent:

- Gordel aantrekken terwijl deze vastzit aan het prussiktouwtje
- Prussiktouwtje omhoog schuiven en aantrekken (uitleg knelling)
- In de gordel gaan zitten en ondersteboven gaan hangen = Check gordel



- Terug kantelen naar zitten positie,
- Met handen boven de prussik knoop = Check - veilig

Leerlingen doen dit allemaal (minimaal) 1 maal na!

2e oefening → Voorbeeld van docent:

- Gordel aantrekken terwijl deze vastzit aan het prussiktuwtje
- Stijgen → staan in de voetlus, deurtje open aan de heuplus, schuif heuplus, aantrekken heuplus, zitten in de gordel, open het deurtje van de voetlus, schuif de voetlus omhoog, aantrekken van de voetlus, en ga weer staan in de voetlus. Herhaal.
- Klimmen naar level 1 (met de voeten 1 meter boven de grond) met behulp van voet prussik.
- Dalen naar de grond:
- Dalen → handen boven de knoop. Staan in de voetlus, DEURTJE open op de heuplus, prussik omlaag naar navel hoogte, trek aan en wandel met de handen over de knoop naar beneden. Ga zitten in de gordel. Open dan het DEURTJE van de voetlus, schuif voetlusomlaag, sluit voetlus, herhaal
- Leerlingen doen dit allemaal (minimaal) 1 maal na

→ **Differentiatie:** Indien een lln. 'te weinig' been kracht heeft kan met een dubbele voetlus worden gewerkt

→ **Differentiatie:** Omdat er max 6 lln. tegelijk actief bezig zijn is er voor de docent veel gelegenheid voor het peilen en onderzoeken van de individuele klim kwaliteiten en hierop te anticiperen.

→ **Differentiatie:** Vanaf de start is 'challenge by choice' het motto!



3e oefening → Voorbeeld van docent:

- Gordel aantrekken terwijl deze vastzit aan het prussiktuwtje
- Prussiktuwtje omhoog schuiven en aantrekken
- Klimmen naar level 2 (met de voeten 2 meter boven de grond) met behulp van voet prussik, dit zijn ongeveer 5 klimslagen (5 keer heuplus schuiven!)
- Dalen naar de grond

Stijgen → staan in de voetlus, DEURTJE openen van de heuplus, schuif de heuplus omhoog, trek aan en ga in de gordel zitten. Open het DEURTJE van de voetlus, schuif voetlus omhoog, trek aan, herhaal,

Dalen → handen boven de knoop! Ga staan in de voetlus, open het DEURTJE van de heuplus, schuif de heuplus, trek aan en hang in de heuplus. Open het DEURTJE van de voetlus, schuif de voetlus omlaag, trek aan en ga in de gordel zitten. Herhaal

- *Leerlingen doen dit allemaal minimaal 1 maal na*

4e oefening → Voorbeeld van docent:

- Gordel aantrekken terwijl deze vastzit aan het prusiktouw
- Prusiktouw omhoog schuiven en aantrekken
- Klimmen naar level 3 (met de voeten 3 meter boven de grond) met behulp van voetprusik
- In de gordel gaan zitten en ondersteboven gaan hangen.
- Dalen naar de grond, volgens protocol

Leerlingen doen dit allemaal 1 maal na

→ **Differentiatie:** Level 1 voor Kees = Level 100 voor Yarno

Tot slot mogen de leerlingen een top-poging doen.

einde 1e les

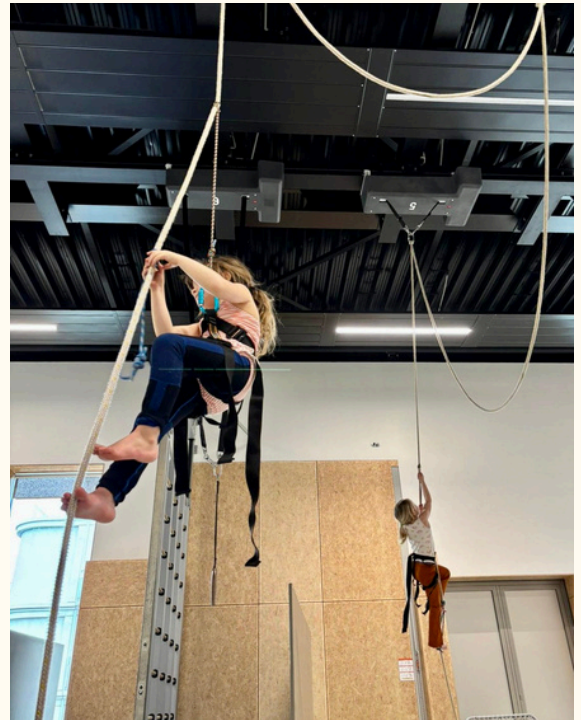


foto niveau 3

Les 2

Doel: leerlingen leren de prusiktouwtjes te installeren, de carabiner te bevestigen en het oefenen van de schippersslag.

Motorische vaardigheden:

- 1) Hangen aan de handen in het touw
- 2) Lichaam omhoog 'opvouwen' tijdens het hangen
- 3) Lichaam omhoog duwen (benen) en trekken (armen)
- 4) Lln. kan met de handen/ vingers een knoop in een touw maken

Cognitieve vaardigheden:

1. Prusik protocol =

Stijgen → staan voetlus, open het DEURTJE van de heuplus, schuif de heuplus, aantrekken, hang in de heuplus, open het DEURTJE van de voetlus, schuif de voetlus, sluit de voetlus, herhaal.

Dalen → handen boven de knoop! staan voetlus, DEURTJE heuplus, schuif heuplus, sluit heuplus, hang heuplus, DEURTJE voetlus, schuif voetlus, sluit voetlus, herhaal

1. De leerling kan een aantal verschillen in carabiners benoemen
2. De leerling kan iets over een gordel en touw vertellen

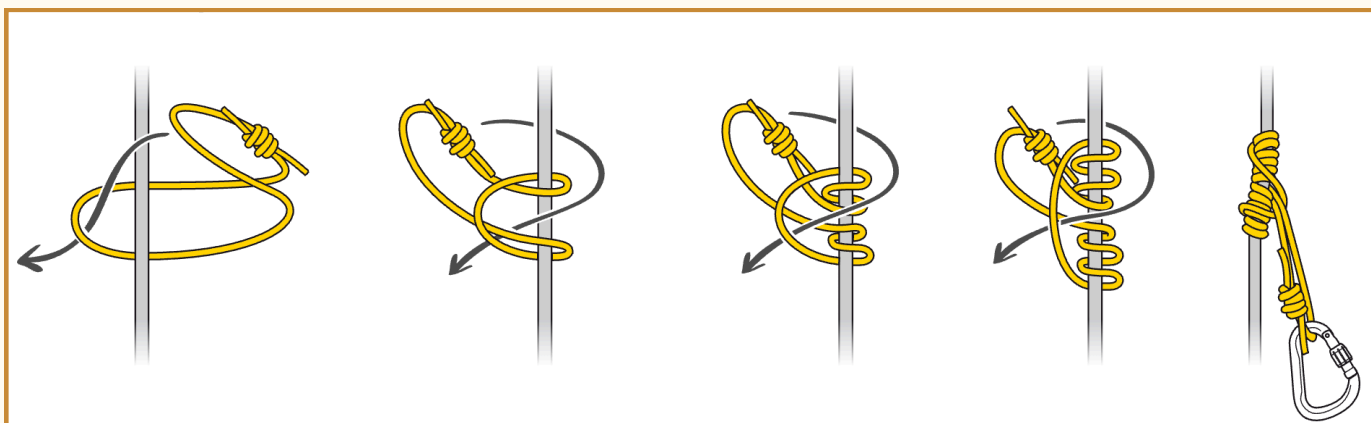
Sociaal-Emotionele vaardigheden:

1. De leerling werkt met een andere klimbuddy (tenzij specifiek zorgplan oid)
2. Er kan gekozen worden hoe hoog te klimmen en hoe samen te werken

In de 2e les kiest de docent wederom zelf een op maat gekozen les introductie, warming -up/ energiser.

Het herhalen van de in les 1 behandelde afspraken, regels (het protocol) en de naleving hiervan hebben prioriteit!

Organisatie: leerlingen in 2-tallen bij een touw, bij elk touw liggen een gordel, 2 prusiktouwtjes en een carabiner op de grond. Welke dit zijn, en waarom worden tijdens de opleiding uitvoerig behandeld!



1ste oefening → Voorbeeld van docent:

- Het maken van de prussikknoop op het touw

Leerlingen doen dit allemaal (minimaal) 1 maal na

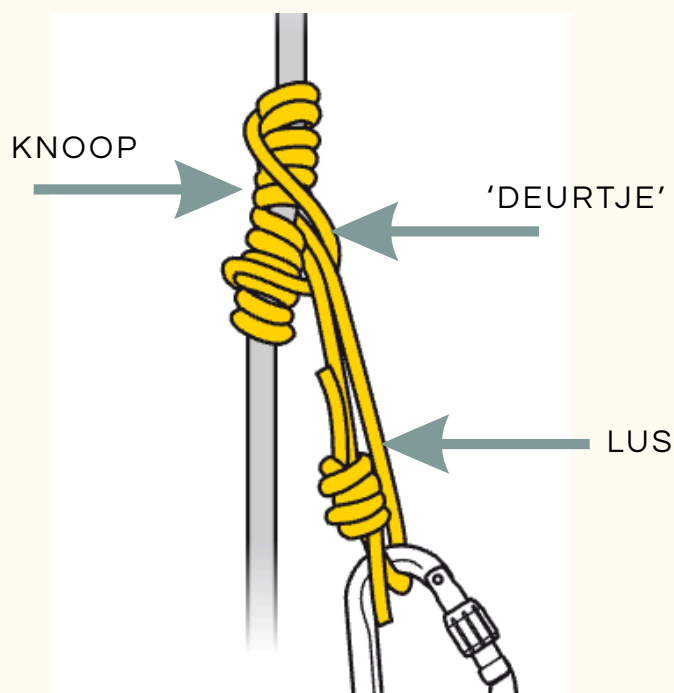
2e oefening → Voorbeeld van docent:

- Het installeren van de karabiner aan de prussik

Leerlingen doen dit allemaal 1 maal na

Voorbeeld van docent:

- Het maken van de prussikknoop op het touw
- Gordel aantrekken
- Installeren karabiner
- Prusiktouwje schuiven en aantrekken
- In de gordel gaan zitten en ondersteboven gaan hangen
- 2e prusiktouw, de voetprussik installeren
- Klimmen naar level 3 (met de voeten 3 meter boven de grond) met behulp van voetprussik en het klim - daal protocol
- Dalen naar de grond en alles uit trekken



Als de groep door de leeftijd, het niveau, het leerresultaat het volledige protocol goed beheerst kan als afsluiter van deze 2e les voor gebruik van heuplus tijdens de schippersslag worden gekozen.

Wellicht is het leuker om met jouw doelgroep een reuzen DUO schommel actie op hoogte te doen, of een rustig samen opruimen, nabespreken en afronden

Tijdens de opleiding wordt onder andere besproken welke uitdagingen zich kunnen voordoen en hoe je hiermee adequaat kunt omgaan. Elke cursist krijgt hiervoor in de opleiding praktische handvatten aangereikt.

Les 3

Doel: leerlingen oefenen met de schippersslag op level 1-2-3 en top met en zonder hulpmiddelen.
Challenge by Choice

Motorische vaardigheden:

1. De leerling beheerst de schippersslag
2. De leerling beheerst het leggen van de prusikknoop

Cognitieve vaardigheden:

1. De leerling begrijpt het belang van het klim protocol

Sociaal-Emotionele vaardigheden:

1. De leerling begrijpt coöperatieve en stimulerende samenwerking.

Organisatie: leerlingen in 2 tallen bij een touw, bij elk touw liggen een gordel, 2 prusiktouwtjes en een carabiner op de grond.

Oefening 1 → Voorbeeld van docent:

- Klimmen naar het plafond met de schippersslag zonder materiaal.

Leerlingen doen dit allemaal (minimaal) 1 maal na, zonder of met materiaal.

Opdracht leerlingen:

Iedereen klimt om de beurt naar level 1-2-3 met zo min mogelijk hulpmiddelen.

Zelfstandig samen oefenen om zo ver mogelijk te komen in het beheersen van de schippersslag. Dit kan gecombineerd worden met het afnemen van de Indoor Boomklim eind test: Het vergelijken van de resultaten van de eerste en deze les!

Dit is ook een mooi moment voor het uitreiken van de IBK diploma's aan de leerlingen.

Tot slot de top-klim met een groepsfoto van iedereen tegelijk bovenin 'bij het plafond'.



De techniek stap voor stap:

Startpositie: Spring en pak het touw zo hoog mogelijk vast. Houd je armen gestrekt om energie te sparen

Klemmen: Laat het touw langs de binnenkant van één van je benen lopen, sla het vervolgens over diezelfde voet en onder je andere voet door.

Afzetten en strekken: Duw met je bovenste voet het touw stevig tegen je onderste voet (de klem). Strek je benen explosief en trek jezelf tegelijkertijd met je handen verder omhoog.

Verplaatsen: Haal je handen los, pak het touw hoger vast en trek je knieën weer op om de klem opnieuw te zetten. Herhaal deze beweging.

Afdalen: Klim gecontroleerd terug. Laat je handen nooit langs het touw glijden om brandwonden te voorkomen, maar zak gecontroleerd hand voor hand naar beneden.

Hierbij schuif je het touw gedoceerd tussen je voeten door!



In de Opleiding Indoor Boomklimmen is de gehele leerstof hoofdzakelijk gericht op het Prussik Klim Protocol.

Na deze opleiding kunnen vervolg cursussen volgen.

Zoals de vervolg cursus: 'Gezekerde Prussik Klim Spel en Teamactiviteiten'

hier kunnen cursisten het aantal spelletjes, activiteiten en opdrachten m.b.v. de basis cursus uitbreiden. Ook zijn er vervolg opties om deze activiteit buiten (in de natuur) toe te passen.

De opleiding bestaat uit:

- 1 cursusdag - praktijk
- E-learning ± 2 uur
- Certificaat 'Indoor Boomklim Instructeur'



Na afloop kan de docent:

- Zelfstandig Indoorboomklim-lessen verzorgen
- Veilig werken volgens de protocollen
- Materiaal installeren en controleren
- Leerlingen begeleiden
- Extra: de Project Adventure-methodiek hierbij toepassen

Inclusief:

- Lessenreeks uitgewerkt / 3 lessen
- Kant & Klaar werkboekje (PDF) voor de leerlingen
- Diploma / Certificaat voor de leerlingen

Wil je alles weten & leren ?

Kom de Opleiding volgen !

Laat je certificeren !



Indoor Boomklimmen is een initiatief van Project Adventure ism The Treeclimbing Company.

