



# FAGBESKRIVELSE/ KLATRING

---

## FAGETS IDENTITET

Klatring er et vigtigt element indenfor en bred forståelse af bevægelse. Vi er skabt til at bevæge os: til at klatre, kravle, hoppe, løfte, hænge og kaste. Bevægelse er fysisk, men også mentalt. Uden bevægelse går livet i stå. Bevægelse hjælper med at stilne sindet. 'En svag krop giver et svagt sind'. Klatring vil blive brugt som et redskab til at tilgå fysisk styrke og teknik, samt mentale forhindringer og barrierer i vores indre som bliver evidente igennem denne bevægelsespraksis.

## FORMÅL

Formålet med faget er, at den studerende opnår kompetencer og færdigheder til at kunne begå sig som en god og fokuseret klatreinstruktør og underviser. Formålet med faget er at nå erkendelsen af, at der ikke er én sandhed, men forskellige veje i livet, der giver mening for den enkelte. At vores ego og selvopfattelse fastlåser os i roller vi bliver pålagt, både udefra, men specielt af os selv. Faget skal skabe en tro på, at alt er muligt, hvis du øver dig og ikke er bange for at lave fejl (læs læring) og at det at være autentisk og følge sine drømme åbner for livets valg og muligheder. Døren er altid på klem. Det at skabe en bevidsthed om dine valg, vil gøre den studerende i stand til at arbejde med andres udvikling og potentialer både i forhold til klatrefaget, livet og i forhold til personlig og samarbejds mæssig udvikling.

## EMNER

- Toprebsinstruktør (i1): Giver den studerede kompetencer til at stå for Toprebsklatrearrangementer og bouldering på blandt andet skoler og i institutioner på artificielle klatrevægge.
  - Sikkerhed: Fokus er på arbejdet med sikkerhed og formidling af klatring på klatrevæg og på bouldervægge, herunder sikringsteknik og faldteknik.
  - Bouldering er fundamentet i forløbet. Den studerende skal lege med bevægelsen. Gøre ting, som ikke synes muligt ved første øjekast. Klatre op og ned og sidelæns. Lære kroppen at kende og samarbejde om at finde løsningen på 'problemet'. Arbejde på det mentale og tilgang til svære situationer.
  - Formidling og det at skabe en personlig oplevelse.
  - Udstyr: Holdbarhed, slitage, vedligeholdelse, opbevaring og anvendelse
  - Klatreteori og historie.
-



# FAGBESKRIVELSE/ KLATRING

---

## KOMPETENCER

Den studerende skal opnå et højt egenfærdighedsniveau og en forståelse for finesserne inden for klatring og bevægelse, så det kan formidles videre på en givende måde. Desuden vil den studerende opnå instruktørkompetence som i1 – Toprebsinstruktør, således at den studerende med overskud kan tage forskellige grupper med ud at klatre på etablerede klatrevægge. Den studerende skal være i stand til at planlægge den enkelte klatreoplevelse i forhold til målsætning, målgruppe, tid, indhold, sikkerhed og være i stand til at tackle målgrupper med forskellige forudsætninger for at komme op i højden: herunder angst, tillid og tro på egne evner.

## ARBEJDSFORMER

Vejledning og erfaringer: *prøv – og mærk det i kroppen og sindet* – er de bærende undervisningsformer og praktisk erfaringsdannelse er den gennemgående vej til udvikling af færdigheder. Der vil blive arbejdet ud fra mesterlærerfilosofien. *Se, lyt og prøv. Øvelse gør mester.* Studerende og underviser arbejder tæt sammen mod ny læring og forståelse af bevægelsen, tanken, åndedrættet og livet.

## OPGAVER

Planlægning af undervisning. Opvarmning, bouldering, teamwork og klatring på topreb. Gruppeopgaver med fokus på undervisning og formidling til forskellige gruppetyper.

## EKSAMEN

i1 EKSAMEN: i1-eksamen er en prøve vurderet af klatreforløbets faste undervisere, samt ekstern censor godkendt gennem Dansk Klatreforbund - denne har det sidste ord. Prøven består af en kombineret praktisk og teoretisk del, som vurderes bestået/ikke bestået. Herudover vil underviseren løbende være i dialog med den studerende om engagement, nærvær og udvikling. For at kunne bestå instruktørexamen kræves det at den studerende har 100 % fremmøde i forbindelse med instruktørundervisningen. Ud over eksamensdagen indgår en løbende evaluering af den studerende som en samlet del af vurderingen om bestået / ikke-bestået.

FORMIDLINGSEKSAMEN: Undervejs i klatreforløbet vil den studerende skulle undervise sine medstuderende i en case. Denne er en del af formidlingseksamen, der også foregår som en løbende vurdering gennem hele forløbet.

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## LITTERATUR

Klatrekompndiet: No Gravity håndbog til sikringskurser, Esben Seir, 2017 Rock climbing grades Sander DiAngelis A brief history of rock climbing

Kursusstandard for Instruktør 1, Dansk Klatreforbund:

[https://docs.wixstatic.com/ugd/c10726\\_9553897d167e472d8b4f647468e07cd6.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/c10726_9553897d167e472d8b4f647468e07cd6.pdf)