



# FAGBESKRIVELSE/ BOULDERING

---

## FAGETS IDENTITET

Faget Bouldering har fokus på den studerendes egenfærdighed samt undervisningsmæssige kompetencer. Den studerende vil i faget selv skulle arbejde med at planlægge og gennemføre mindre undervisningssekvenser. Derudover vil der være fokus på at flytte den studerendes grænser i forbindelse med klatring, ligesom at den studerende kommer til at arbejde med teknisk og mental feedback.

## FORMÅL

Formålet med faget Bouldering er, at den studerende opnår kompetencer og færdigheder til at kunne begå sig som en god og fokuseret klatreinstruktør og underviser.

## EMNER

**BOULDERING:** Den studerende vil blive introduceret til bouldering som klatredisciplin og forløbet giver den studerende kompetencer til at stå for bouldering på blandt andet skoler og institutioner.

**SIKKERHED:** Fokus er på arbejdet med sikkerhed og formidling af klatring på klatrevæg og på bouldervægge, herunder spotting teknik og faldteknik. Bouldering er fundamentet i forløbet. Der vil blive introduceret til skadesforebyggende opvarmningsøvelser.

**PERSONLIG UDVIKLING:** 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:** Den studerende vil blive introduceret til håndtering og anvendelse af forskelligt klatreudstyr, herunder holdbarhed, slitage, vedligeholdelse, opbevaring m.m.

**KLATREHISTORIE:** Den studerende vil få indblik i forskellige klatretraditioner og deres opståen

**TEKNIK & OPVARMNING:** Den studerende skal arbejde med klatrespecifik opvarmning samt introduceres til en bred vifte af forskellige klatretekniske færdigheder



# FAGBESKRIVELSE/ BOULDERING

---

## KOMPETENCER

Den studerende vil udvikle sit egenfærdighedsniveau og opnå en forståelse for finesserne inden for klatring og bouldering, så det kan formidles videre på en givende måde. Den studerende vil være i stand til at planlægge den enkelte klatreoplevelse i forhold til målsætning, målgruppe, tid, indhold, sikkerhed, rammer og være i stand til at tackle målgrupper med forskellige forudsætninger for at komme op i højden, herunder frygt, tillid og tro på egne evner.

## ARBEJDSFORMER

Mesterlære, vejledning og erfaringsdannelse i praksis: Se, lyt, prøv – og mærk det i kroppen! Øvelse gør mester. Studerende og instruktør arbejder tæt sammen mod ny læring og forståelse af bevægelse, kropsbevidsthed, samt mentale og klatretekniske udfordringer.

## OPGAVER

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

## EKSAMEN

Faget består ved aktiv deltagelse og engagement.

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.