



# BOULDEREN



▶ KLIMMEN VOOR ELK NIVEAU

## ▶ BOULDEREN

Leerlingen vinden klimmen geweldig en uitdagend. Docenten zien echter nog wel eens op tegen de organisatie en de bijkomende veiligheidsaspecten van een klimles. Een boulderwand is dan een prima alternatief: de hoogste greep zit op een hoogte van maximaal 3 meter. Er hoeft niet gezeurd te worden en leerlingen kunnen ‘in stroomvorm’ over de klimwand bewegen. Het is klimmen van links naar rechts (traverseren) in plaats van boven naar beneden bij een verticale klimwand.

Op hoogte klimmen brengt spanning met zich mee. Maar ook met boulderen kan voldoende uitdaging worden geboden. De variatie wordt geboden door de moeilijkheidsgraad en de kleur van de grepen. Een betere klimmer kan bijvoorbeeld maar één kleur grepen gebruiken, terwijl de minder goede klimmers twee of nog meer kleuren gebruiken. Zo is ook de boulderwand uitdagend en leerzaam voor iedereen.

Boulderen is een uitstekende manier om kennis te maken met de klimsport. Het is laagdrempelig, ook geschikt voor angstige leerlingen en leidt al snel tot succes. Daarnaast worden coördinatie en evenwichtsgevoel (belangrijk bij het klimmen) spelenderwijs ontwikkeld.



### **KLIMCIRCUIT**

Het is niet altijd mogelijk om een hele klas op de klimwand tegelijk bezig te houden. Dit kan opgelost worden door een deel van de klas iets anders te laten doen waar ze niet veel begeleiding nodig hebben, maar er kan ook een circuit gemaakt worden met een klimthema. Omdat de activiteiten rond de boulderwand weinig ruimte vragen, is er genoeg ruimte over voor andere activiteiten. Zo kan bij themalessen klimmen gedacht worden aan onderdelen met kracht oefeningen voor het bovenlichaam, evenwichtsoefeningen waarbij klimtouwen, smalle (al dan niet bewegende) vlakken, een rol spelen.

### **KLIMSPELLETJES**

Hieronder volgen een aantal klimspelletjes. Dit zijn een aantal basisideeën, er wordt op het inzicht en de fantasie van de docenten vertrouwd deze ideeën uit te werken.

#### **Zoekspelletjes**

Met deze spelletjes zijn de klimmers vooral spelenderwijs bezig de klimwand en het klimmen te verkennen.

#### **Routeklimmen**

Hierbij worden een aantal grepen op de klimwand gemarkeerd en moeten de klimmers over de wand klimmen en deze gemarkeerde grepen allemaal aanraken. De grepen kunnen gemarkeerd worden zodat ze in volgorde moeten worden geklimmen; bijvoorbeeld met cijfers, letters, woorden die zinnen vormen of plaatjes die een bepaalde logische volgorde hebben (wakker worden, opstaan, naar school gaan, gaan slapen). Daarnaast kunnen ze natuurlijk ook zonder volgorde worden gemarkeerd.

#### **Zoektocht**

Hierbij moet de klimmer iets vinden op de klimwand. Er kunnen bijvoorbeeld verschillende voorwerpen op grepen worden gelegd/aan grepen worden gehangen, die de klimmer geblinddoekt moet vinden. Ook kan de klimmer de opdracht krijgen een bepaalde greep op de wand terug te vinden die hij eerst (geblinddoekt) heeft bestudeerd. Bij het geblinddoekt klimmen is de kans op vallen wel groter, er zou een spotter mee kunnen lopen.

## ▶ BOULDEREN

### Schatzoeken

Op de grepen worden (bijvoorbeeld) muntjes gelegd. De klimmers staan voor de wand en moeten tegelijk beginnen en klimmen. Het gaat erom wie de meeste muntjes vindt.

### Na-aap spelletjes

Bij deze spelletjes moeten de klimmers elkaar nadoen.

### Monkey-see monkey-do

Dit wordt in kleine groepjes gedaan. Iemand bedenkt een stap en de volgende klimmer moet deze stap nadoen en er één achteraan bedenken. Wie een stap bedenkt die hij zelf niet kan, is af. Wie een stap niet kan maken van iemand anders is ook af.

### Opdracht klimmen

Dit wordt ook in een klein groepje gedaan. Er wordt een eindgreep aangewezen waar de klimmer moet komen. De anderen zeggen tijdens het klimmen waar de klimmer zijn handen en voeten neer moet zetten. Dit is ook goed te combineren met de blinddoek.

### Ik ga klimmen en ik raak aan....

Klimvariatie op 'ik ga op vakantie en ik neem mee'. Dit kan door de hele groep worden gedaan. Iemand begint en maakt één beweging, hij verplaatst een hand of voet. De volgende klimmer moet precies doen wat de vorige heeft gedaan en er een beweging bij verzinnen.

### Tilspelletjes

Hierbij moeten de klimmers zich over de wand bewegen terwijl ze dingen meedragen zoals ballen en hoepels. Dit kan door een klimmer alleen gedaan worden, maar het kan ook als estafette gedaan worden of alleen als doorgeefspel.

### Wedstrijdjes

Door bij de spelletjes de tijd bij te houden heb je al snel een wedstrijdje. Wie gaat het snelst langs een gemarkeerde route? Wie legt de klimwand het snelst af met een hoepel? Welke ploeg geeft het snelst een voorwerp door tot het einde van de wand?

### Snelklimmen

Markeer een greep in het midden van de wand en laat twee klimmers tegen elkaar klimmen; wie het eerst de greep aanraakt heeft gewonnen.

### Twister

De klimmers beginnen voor de wand. Er wordt steeds gezegd met welke hand of welke voet de klimmers een kleur moeten vast pakken/ op welke kleur ze moeten staan. Wie het langst volhoudt heeft gewonnen. Op deze manier kan een klimmer ook de wand traverseren.

### Samenwerken

Als de basisvaardigheid goed is, kunnen er samenwerkingsvormen gedaan worden.

Twee klimmers, de een start helemaal links, de andere helemaal rechts. Ze klimmen beide naar de andere kant en moeten elkaar dus ergens op de route passeren.

Twee klimmers, ze hebben elkaar met één hand vast (of de een heeft de ander bij de pols vast). Ze moeten de route volbrengen zonder dat ze elkaar loslaten.

## ► BOULDEREN

### BOULDER OEFENINGEN

Boulderen is niet alleen een goede manier om met klimmen kennis te maken, maar ook een aparte tak van klimsport. Op een hoge klimwand zitten vaak verschillende klimroutes die gemarkeerd zijn doordat alle grepen van de route dezelfde kleur hebben. Dit geldt ook voor het boulderen, een boulder is een miniroute. Boulders kunnen ook op kleur gebouwd worden, maar doordat ze zo kort zijn kunnen ze ook worden onthouden, gemarkeerd (bijvoorbeeld met lintjes of krijt) of worden ingetekend.

Bij een boulder ligt dus vast waar je moet beginnen, wat de eindgreep is en welke grepen je mag gebruiken om van het begin tot het eind te komen. Variaties hierop zijn dat je alleen vastlegt welke grepen je met je handen mag gebruiken en dat je voeten overal op mag zetten; de voeten zijn dan 'vrij'. Je kunt ook boulder bedenken waarbij de handen vrij zijn. In principe mag een boulder geklommen worden zoals de klimmer dat wil, maar je kunt ook een boulder zo markeren (bijvoorbeeld met briefjes) dat precies wordt aangegeven welke greep met welke hand of voet gebruikt mag worden. Dit kan geschikt zijn om klimmers te dwingen bepaalde technieken te gebruiken.



### EEN AANTAL LESMOGELIJKHEDEN

De docent heeft van te voren boulders bedacht die de leerlingen moeten doen. Dit kan handig zijn om het idee van boulderen duidelijk te maken. De boulders kunnen hierbij bijvoorbeeld zo gemaakt worden dat het noodzakelijk is om een bepaalde techniek te gebruiken, of dat de boulder veel makkelijker wordt wanneer een bepaalde techniek correct wordt toegepast. De leerlingen kunnen ook zelf boulders bedenken. Door zelf bewegingen te bedenken zijn ze op een heel andere manier met klimmen bezig dan wanneer ze bewegingen maken die door al zijn vastgelegd. Een boulder is een soort puzzel die je oplost door te klimmen. Door in een groepje boulders te bedenken en te klimmen leren leerlingen dat er vaak verschillende manieren zijn om een route te klimmen.

- De leerlingen kunnen een boulder bedenken waarbij een bepaalde techniek gebruikt moet worden.
- De leerlingen moeten elkaars boulders klimmen. Wanneer de boulders op een bepaalde techniek zijn gebouwd, kunnen ze raden welke dat is. Wanneer leerlingen zelf boulders bedenken kan het handig zijn aan te geven welke greep hun 'eindgreep' is. Hier moeten ze naar toe klimmen.
- De leerlingen schrijven de boulders op zodat ze voor andere groepen toegankelijk blijven.

### TECHNIEK

#### Voetplaatsing

Klimmen lukt het best als de leerlingen nauwsluitende schoenen aan hebben, anders gaat de voet in de schoen draaien. De meeste leerlingen gaan van nature met hun teen op de grepen staan. Om het belang hiervan te laten ervaren kunnen de leerlingen een keer de wand traverseren terwijl ze alleen op hun hakken mogen staan en een keer dat ze alleen op hun tenen mogen staan.

Wat vaak een veel groter punt bij het klimmen is dat beginners (en gevorderden) geen vertrouwen hebben in het idee dat hun voet op een bepaalde greep zal blijven staan. Dit is een self-fulfilling prophecy, want wie geen vertrouwen in zijn voetplaatsing heeft haalt de druk van de voet en juist die druk is van essentieel belang om op de greep te kunnen blijven staan.

## ▶ BOULDEREN

Een aantal oefeningen:

- ▶ Laat de leerlingen geblinddoekt klimmen. Op dat moment worden ze niet afgeschrikt door de kleine afmetingen van de grepen, maar kunnen ze er alleen op gaan staan. Vervolgens kan er achteraf getoond worden waar de leerling op heeft gestaan.
- ▶ Een andere manier om vertrouwen in de voetplaatsing te ontwikkelen is de leerlingen eerst op grepen te laten staan met behulp van goede handgrepen en ze vervolgens met steeds slechtere handgrepen op vergelijkbare grepen te laten staan.

### Greepgebruik

Goed greepgebruik is vooral een kwestie van bewustwording. Dat een greep op verschillende manieren vast te houden is, is iets waar de meeste beginnende klimmers niet eens bij stil staan. Het beste is om de leerlingen te laten zien dat een greep vaak een 'beste' kant heeft en hoe ze deze kant het best kunnen gebruiken.

Daarnaast is het bij het traverseren het maken van 'kruispassen' belangrijk. Bijvoorbeeld iemand traverseert van links naar rechts. De klimmer heeft met links een greep vast en iets verder naar rechts zit weer een greep. Door te 'kruisen' hoeft de klimmer uiteindelijk minder bewegingen te maken en klimt dus efficiënter. De klimmer pakt de volgende greep met rechts en gaat dus met de rechterarm voor de linkerarm langs. Dit kruisen kan natuurlijk ook met de voeten.

### Evenwicht

Hoe beter het lichaam in evenwicht staat, hoe minder kracht gebruikt hoeft te worden om aan de muur te blijven hangen. Veel jongeren gebruiken hun lichaam van nature beter dan volwassenen.

Iets wat vaak niet van nature gedaan wordt is de plaatsing van het gewicht boven de voet voordat er een pas gemaakt wordt. Op deze manier kan de klimmer zijn beenkracht gebruiken om omhoog te komen en wordt er armkracht gespaard. Een aantal oefeningen:

- ▶ Om de leerlingen bewust te maken van hun zwaartepunt kan er in het begin geklommen worden met een touw om het middel met daaraan bijvoorbeeld een tennisbal. Zorg er wel voor dat de tennisbal aan de achterkant vanuit het midden van de rug van de klimmer naar beneden hangt. De leerling kan bijvoorbeeld de wand traverseren terwijl hij de volgend pas mag maken wanneer hij zijn gewicht boven zijn voet heeft geplaatst, oftewel wanneer de tennisbal achter de voet hangt.
- ▶ Een andere oefening om ervoor te zorgen dat de leerlingen niet met armkracht hun gebrek aan balans te compenseren (en slecht gebruik maken van de voeten) is het klimmen waarbij alleen grepen onder oorhoogte gebruikt mogen worden om vast te houden.

Wederom zorgt het klimmen met blinddoek ervoor dat de leerlingen zich meer op hun gevoel richten.

Om goed in balans te staan is het belangrijk dat de klimmer zo dicht mogelijk op de wand staat. Om dit duidelijk te maken kunnen de leerlingen eerst de klimwand traverseren door met hun kont zo ver mogelijk van de wand en daarna met hun buik zo dicht mogelijk bij de wand.

### Tactiek

Naast het beheersen van de klimtechnieken moet een klimmer de bewegingen inschatten die er in de boulder gemaakt moeten worden. Van te voren kijkt de klimmer naar de grepen en maakt hij een plan hoe hij de boulder aan gaat pakken.

### Bewustwording

In de eerste plaats is het belangrijk dat de leerlingen beseffen dat klimproblemen op verschillende manieren opgelost kunnen worden. Daarnaast moeten ze ook leren zien wat een klimmer allemaal kan met een bepaalde groep grepen. Een goede oefening hiervoor is dat een medeleerling zegt naar welke greep de klimmer zich steeds moet bewegen (bv: linkervoet rood, rechterhand geel). Door deze rollen af te wisselen leren ze van te voren een inschatting te maken van wat er überhaupt mogelijk is.



## ▶ BOULDEREN

### Inlezen

Het inlezen van een route vraagt om ervaring. Om dit te oefenen kunnen de leerlingen bijvoorbeeld een route intekenen. Op basis van een uitvergrote foto van de bouldervand geven ze aan welke grepen ze met welke hand en welke voet gaan gebruiken (HL (hand links) en VR (voet rechts)). Hierbij kunnen ook eerst alleen de handen of alleen de voeten worden opgeschreven.

Een goede oefening: maak groepen van drie leerlingen. Ze kiezen allemaal een route die ze inlezen en intekenen op de uitvergrote foto. Vervolgens moeten ze hun eigen versie van de route klimmen met behulp van een andere leerling die ze vertelt wat ze precies moeten doen (aan de hand van het de route die de klimmer zelf heeft ingetekend). Hierdoor worden ze meteen met hun inleesfouten geconfronteerd en wanneer ze met een andere manier komen om te klimmen kan dit meteen op het papier verbeterd worden.

### Boulders bouwen

Wanneer leerlingen langzamerhand steeds beter kunnen inschatten op welke manier ze routes kunnen klimmen, zijn ze op een gegeven moment ook in staat zelf een boulder te bouwen. Bij het bouwen moeten de leerlingen een aantal punten in het achterhoofd houden.

Bedenk van te voren welke moeilijkheidsgraad de route (ongeveer) moet worden.

Houd rekening met de lengte van andere mensen die ook moeten klimmen. Ben je lang, plaats grepen dan zo dat je ze met je elleboog aan kunt raken.

## ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN

### Veiligheid

Ook al wordt er bij het boulderen niet van grote hoogte gevallen, een valdempende ondergrond is van belang. Binnen kunnen dat matten zijn, voor buiten kan dat kunstgras, zand of rubber tegels zijn.

Als een klimmer iets wil proberen waarbij de kans groot is dat hij valt (bijvoorbeeld naast de mat, op zijn hoofd et cetera) dan moet er 'gespot' worden. Dit is een medeleerling die als hulpverlener dicht in de buurt is om een val te begeleiden. Dit doet de spotter door de klimmer bij het middel te pakken en 'neer te zetten'.

### Opwarmen

Net als bij alle andere sporten kunnen bij klimmen blessures ontstaan. Bij het klimmen zijn dit vaak blessures aan de pezen en ringbandjes van de vingers. De kans hierop is bij beginners echter klein. Toch is het belangrijk (zeker bij buiten klimmen) om de handen en vingers op te warmen.

Klimmers warmen vaak op door eerst een stukje warm te lopen. Vervolgens wordt er vaak gerekt en gestrekt en worden er wat oefeningen gedaan om de spiergroepen in het bovenlichaam op te warmen. Daarna kan gestart worden met een eenvoudige route.

Is er intensief geklommen dan is rustig uitlopen en weer wat rek en strekoefeningen doen voldoende.

► **BOULDEREN**

**BOULDERWAND BINNEN, 7,2 METER (714303)**

Complete boulderwand voor binnen op panelen. Bestaande uit 6 panelen van (b x h) 1,22 m x 3 m, voorzien van raster van bevestigingspunten. In dit raster van hulzen om iedere 20 centimeter, is het mogelijk om 'oneindig' te variëren met de aanwezig grepen. Standaard wordt deze wand voorzien van 155 klimgrepen in diverse kleuren. Hiermee worden verschillende klimroutes aangebracht, geschikt voor uiteenlopende klimniveaus. Moeilijkheidsgraad kan eenvoudig aangepast worden door grepen te verplaatsen. Geplaatst en gemonteerd door klimmuurspecialisten.



**BOULDERWAND BUITEN, 7,3 METER (714302)**

Complete boulderwand voor buiten op panelen. Bestaande uit 6 panelen van (b x h) 1,22 m x 2,5 m, voorzien van raster van bevestigingspunten. In dit raster van hulzen om iedere 20 centimeter, is het mogelijk om 'oneindig' te variëren. Standaard voorzien van 155 klimgrepen in diverse kleuren. Hiermee worden verschillende klimroutes aangebracht, geschikt voor uiteenlopende klimniveaus. Moeilijkheidsgraad kan eenvoudig aangepast worden door grepen te verplaatsen. Geplaatst en gemonteerd door klimmuurspecialisten.



**BOULDERWAND BUITEN, 6 METER (714301)**

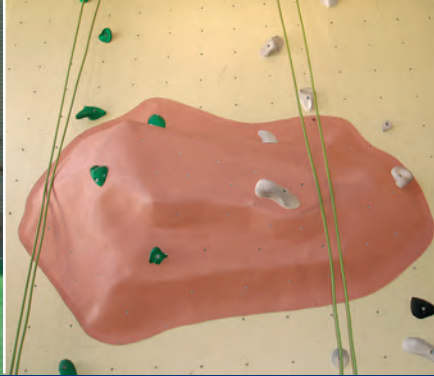
Complete boulderwand voor buiten waarbij de grepen rechtstreeks op een bestaande muur worden aangebracht. Er worden 100 ankerhulzen in de muur aangebracht waarop 90 grepen worden geplaatst. De overige 10 hulzen zijn om te kunnen variëren. De hoogste klimgreep zit op 2,5 meter hoogte. Geplaatst en gemonteerd door klimmuurspecialisten.



S T E R K I N

▶ NIJHA BV

HANZEWEG 2 ▶ POSTBUS 3 ▶ 7240 AA LOCHEM ▶ TEL (0573) 28 85 55 ▶ FAX (0573) 25 45 54 ▶ INFO@NIJHA.NL ▶ WWW.NIJHA.NL



B E W E G I N G

