

Woord vooraf

Dit eindwerk had nooit tot stand kunnen komen zonder de hulp van anderen. Langs deze weg wil ik dan ook iedereen bedanken die geholpen heeft bij de realisatie van dit werk.

Mijn dank gaat uit naar Marijke Van Genechten, voor haar geduld bij het maken van de foto's. Ook dank aan Jana De Rijck, Bart Vanoirbeeck en Hanna Jacobs voor het poseren op enkele foto's. Verder wil ik nog Brenda Defre bedanken voor het ter beschikking stellen van de klimwand van de KHLeuven en het uitproberen van de kijkwijzers. Als laatste wil ik nog mijn klasgenoten van 3 LO – outdoor bedanken voor het kritisch uittesten van de kijkwijzers.

Mijn bijzondere dank gaat uit naar mijn promotor Dhr. Dries De Ruytter, voor zijn professionele begeleiding tijdens het hele proces voorafgaand aan het tot stand komen van dit werk.

Als laatste wil ik nog een speciaal woord van dank richten aan mijn ouders. Ze gaven me de kans om verder te studeren en ze zijn mij doorheen de studie steeds blijven steunen.

Inhoudstafel

Inleiding	7
THEORIEGEDEELTE	
Hoofdstuk 1: Sportklimmen op school	8
1.1 Wat is sportklimmen?	8
1.2 Klimmen in het onderwijs	9
1.2.1 De plaats van sportklimmen binnen de eindtermen	9
1.2.2 Sportklimmen in functie van persoonsgebonden doelen	14
1.2.3 Sportklimmen in functie van life-time sportbeoefening	15
Hoofdstuk 2: Gebruik van spelvormen in het klimonderwijs	17
2.1 Leeftijd	17
2.1.1 Piramidemodel van Gallahue	18
2.2 Het effect van spelvormen op leren	19
2.2.1 Constructivistische visie op leren	19
2.2.2 Zelfstandig werken	21
2.2.3 Variatie	22
2.2.4 Motivatie	23
2.3 Het gebruik van kijkwijzers	24
2.3.1 Effect van kijkwijzers op leren	25
2.3.2 Niet voor alle leerlingen	26
Hoofdstuk 3: Didactiek van het klimonderwijs	27
3.1 Veiligheid	27
3.2 De leerkracht	28
3.3 Aanpak van klimlessen	29
3.4 Waarom een lessenreeks	30
3.4.1 Fasen van het motorisch leren	31
3.5 Differentiatie	31
Hoofdstuk 4: Methodiek van het klimmen	33
4.1 Efficiënt klimmen	33
4.2 Techniekscholing	34

Hoofdstuk 5: Een les spelvormen	36
5.1 De eerste les	36
5.2 Een spelles	37
5.2.1 De opwarming	37
5.2.2 De kern	38
5.2.3 Het slot	39
5.3 Verklaring van de kijkwijzers	40
5.4 Klaarzetten van de zaal	42
 PRAKTIJKGEDEELTE	
 Hoofdstuk 6: Indeling van de kijkwijzers	43
6.1 Opwarming	43
6.2 Lichaamszwaartepunt	44
6.3 Plaatsing van benen, voeten en handen	44
6.4 Statisch versus dynamisch klimmen	45
6.5 Spanning	45
 Hoofdstuk 7: Uitgewerkte spelen	47
7.1 Laddercompetitie	47
7.2 Duelspel	49
7.3 High score	50
7.4 The summit	51
7.5 Croix de grimpeur	53
 Besluit	56
 Bibliografie	57
 Kijkwijzers	59

Inleiding

Als fervent klimmer en buitensporter was het een uitgemaakte zaak dat ik lichamelijke opvoeding zou combineren met verdieping outdoor. Tijdens de drie jaren van de opleiding en de verschillende stages tijdens deze periode, was het mij opgevallen dat men in het hedendaagse onderwijs weinig tot geen aandacht besteedt aan natuurgebonden sporten (en klimmen in het bijzonder), ondanks dat deze tak van sporten met de dag populairder wordt.

Door de grote interesse in het klimgebeuren wilde ik ook mijn eindwerk hierover schrijven. Bij het zoeken naar literatuur merkte ik dat er al heel wat geschreven is over het technische aspect van de klimsport. Over de didactiek van de klimsport echter, vond ik veel minder informatie, zeker wat betreft het klimmen met kinderen en jongeren. Aangezien men met klimmen naast een groot aantal fysieke doelstellingen ook heel wat persoonsgebonden doelstellingen kan nastreven, vind ik dat klimmen een plaats verdient in het curriculum van elke leerkracht. Met de didactische bagage van het opleidingsinstituut in het achterhoofd vond ik het interessant om mijn eindwerk te maken over hoe men als leerkracht kinderen en jongeren beter kan leren klimmen op een didactisch verantwoorde wijze. "Spelgericht" en "leerlinggestuurd" zijn 2 begrippen die vaak voorkomen in de recente onderwijstheorieën. Deze zou ik dan ook in mijn eindwerk willen integreren.

De bedoeling van dit werk is om een theoretisch kader te schetsen waarop (toekomstige) leerkrachten en clubtrainers zich kunnen baseren bij het maken van klimlessen voor kinderen en jongeren. Dit wordt aangevuld met het ontwikkelen van kijkwijzers en spelen die in de lessen gebruikt kunnen worden. Dit alles komt samen met het nodige didactische materiaal in een koffer zodat alle materiaal steeds voorhanden is.

Daarnaast wil ik met dit werk de klimsport in het bewegingsonderwijs promoten. Aan de hand van goed onderbouwde argumenten wil ik aantonen dat klimmen een veelzijdige sport is en thuis hoort in het curriculum.

Het is niet de bedoeling om in te gaan op klimtechnische details. Hierover is reeds een overvloed aan informatie beschikbaar, waarvan sommige werken vermeld zijn in de bibliografie. Het eindresultaat zou een bruikbare handleiding moeten zijn die elke leerkracht in staat moet stellen om op een verantwoorde manier het klimniveau van zijn of haar leerlingen te verbeteren.

Literatuurgedeelte

Hoofdstuk 1: Sportklimmen op school

Steeds meer mensen vinden hun weg naar natuurgebonden sporten. Klimmen is er daar één van. Er bestaan verschillende wijzen van klimmen, maar niet elke wijze is geschikt om te gebruiken tijdens de lessen lichamelijke opvoeding. In wat volgt wordt bekeken welke vorm van klimmen geschikt is voor het onderwijs. Daarnaast wordt er ook gezocht naar argumenten om klimmen in het onderwijsleerplan op te nemen.

1.1 Wat is sportklimmen?

Klimmen bestaat in verschillende vormen en soorten. De populairste en meest beoefende vorm is het sportklimmen. Melskens omschrijft sportklimmen als volgt: het beklimmen van kunstmatige of natuurlijke wanden, waarbij het er om gaat volgens bepaalde spelregels steeds moeilijkere routes te klimmen¹. Of een route als geslaagd wordt beschouwd, hangt af van de spelregels die gehanteerd worden. De meest aanvaarde spelregel bij sportklimmen is dat een route als geslaagd beschouwd wordt, als deze in 1 keer wordt (voor)geklommen. Hiermee bedoelt men dat de klimmer niet mag vallen en dat hij niet in het touw mag rusten. Verder mogen de hulpmiddelen alleen gebruikt worden voor de beveiliging en niet voor de voortbeweging.

Sportklimmen onderscheidt zich van andere vormen van klimmen door de manier van beveiligen. De route bevat verschillende haken waaraan de klimmer een setje bevestigt.

Daarna pikt de klimmer zijn touw hierop in. Als de klimmer de top van een route bereikt heeft, zal hij in de meeste gevallen een top-rope installeren. De zekeraar kan daarna de klimmer terug laten zakken.



In een klimhal zijn de touwen meestal al in een top-rope bevestigd. In dat geval wordt er zonder tussenzekeringen geklommen. Op deze manier worden de risico's op een ongeluk

¹F.MELSKENS, Sportklimmen, spelen met evenwicht, Jan Luiting Fonds, 2003, p 15

sterk beperkt. Alle ingewikkelde handelingen worden achterwege gelaten, zodat de klimmer zich enkel hoeft te focussen op de te klimmen route. Dit maakt dat de sport zeer toegankelijk is voor mensen die geen klimervaring hebben.

1.2 Klimmen in het onderwijs

De laatste jaren heeft de klimsport veel aan populariteit gewonnen. Het ledenaantal van de Vlaamse Bergsport -en Speleologiefederatie vzw is de laatste 5 jaar met 14,5% gestegen². Ook het aantal klimverenigingen en klimhallen is de laatste jaren sterk toegenomen. Op het moment van schrijven telt België 61 klimhallen³. In Puurs wordt één van de 5 grootste klimhallen ter wereld gebouwd, Klimax II⁴. Naast de stijgende populariteit pleiten nog heel wat andere factoren voor het opnemen van sportklimmen in het onderwijsleerplan.

1.2.1 De plaats van sportklimmen binnen de eindtermen

Klimmen is een basisvorm van bewegen. Reeds op 1-jarige leeftijd⁵ kunnen baby's zich optrekken aan de tafelrand en aan de wand van hun wieg. Daarnaast stelt klimmen hoge eisen op fysiek, cognitief, emotioneel en sociaal vlak. Beide argumenten tonen aan dat met sportklimmen op school heel wat bereikt kan worden binnen de eindtermen van het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming⁶.

Eindtermen zijn minimumdoelstellingen die door de meerderheid van de leerlingen in het niveau en de richting waarin ze zich bevinden, nagestreefd én bereikt moeten worden⁷.

De eindtermen zijn onderverdeeld in drie grote pijlers:

- het ontwikkelen van motorische competenties
- het ontwikkelen van een gezonde, fitte en veilige levensstijl
- het ontwikkelen van een positief zelfbeeld en goede sociale relaties

Binnen deze pijlers kan men bij de leerlingen werken aan bepaalde componenten van de persoonlijkheidsstructuur, namelijk de cognitieve, de dynamisch-affectieve en de vaardigheidscomponent.

² In 2002 waren er 6295 leden, in 2006 telde het vbsf 7211 leden.

³ <http://www.belclimb.net/gyms.php>

⁴ <http://www.bvkb.be/BVKB/shownews.php?id=155>

⁵ J. VANHERREWEGEN, J. MOLENBROEK, H.GOOSSENS, Children's climbing skills, R&T project voor ANEC, 2004, p 13

⁶ <http://www.ond.vlaanderen.be/dvo/>

⁷ K.NACKOM, K.DEWIL, G.LAMBEIR, Vakdidactiek 2LO, Katholieke Hogeschool Leuven, 2005, p 25

- Voor het lager onderwijs:

MOTORISCHE COMPETENTIES:

- De leerlingen kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.
- De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven.
- De leerlingen kennen de gevaren en risico's van bewegingssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren.
- De leerlingen tonen in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, -mogelijkheden en -beperkingen.
- De leerlingen kunnen balanceren op de grond en over diverse soorten toestellen.
- De leerlingen kunnen diverse klimtoestellen opklimmen en veilig ervan afdalen.
- De leerlingen kunnen klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurig gedoseerd en ontspannen uitvoeren.
- De leerlingen kunnen geconcentreerd bezig zijn met een bewegingstaak.
- De leerlingen kunnen de functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen.
- De leerlingen zoeken zelfstandig en op een creatieve manier naar een oplossing voor een bewegings- of spelprobleem.
- De leerlingen zijn bereid zichzelf vragen te stellen over hun aanpak voor, tijdens en na het oplossen van een bewegingsprobleem en willen op basis hiervan een aanpak (bij)sturen.

GEZONDE EN VEILIGE LEVENSTIJL:

- De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen, de relevante prikkel selecteren.
- De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.
- De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het langetermijneffect ervan.
- De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.

ZELFCONCEPT EN HET SOCIAAL FUNCTIONEREN

- De leerlingen zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken.
- De leerlingen kunnen hun eigen inspanning en die van anderen inschatten en waarderen.
- De leerlingen kennen de mogelijkheden om buiten de les lichamelijke opvoeding een voorkeursport te beoefenen.
- De leerlingen tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze.
- De leerlingen kunnen bewegingsmateriaal op de geëigende manier gebruiken.

• Voor het secundair onderwijs, 1^{ste} graad:

MOTORISCHE COMPETENTIES:

- De leerlingen kunnen onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven.
- De leerlingen gebruiken aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten.
- De leerlingen kunnen in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en wegbergen.
- De leerlingen kunnen de belangrijkste onderdelen van een bewegingsverloop benoemen.
- De leerlingen kunnen oorzaken van lukken en mislukken van de beweging aangeven.
- De leerlingen kunnen evenwicht behouden en herstellen.

GEZONDE EN VEILIGE LEVENSTIJL:

- De leerlingen ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties.
- De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten en passen dit toe.
- De leerlingen leren positief staan tegenover regelmatig oefenen en hun prestaties vergelijken met de voorgaande.

ZELFCONCEPT EN SOCIAAL FUNCTIONEREN:

- De leerlingen kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen.
- De leerlingen tonen in alle omstandigheden respect voor materiaal.

- De leerlingen betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten.
- De leerlingen leren hun eigen bewegingsuitvoeringen en hun mogelijkheden en beperkingen juist inschatten.
- De leerlingen leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen.

● Voor het secundair onderwijs, 2^{de} graad:

MOTORISCHE COMPETENTIES:

- De leerlingen kunnen in welbepaalde bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen omtrent elkaars veiligheid door afspraken en regels na te leven.
- De leerlingen kunnen het belang van veiligheidsafspraken toelichten.
- De leerlingen kunnen medeleerlingen in welbepaalde bewegingssituaties helpen en ondersteunen.
- De leerlingen bepalen zelfstandig hoe ze in welbepaalde bewegingssituaties eenvoudige leertaken individueel of in groep aanpakken en oplossen.
- De leerlingen kunnen bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken in welbepaalde bewegingssituaties.
- De leerlingen kunnen op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria bij zichzelf en anderen aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt.
- De leerlingen kunnen geleerde vaardigheden uitvoeren met anderen.
- De leerlingen zoeken, behouden en herstellen evenwicht in verschillende situaties.
- De leerlingen hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien in verschillende situaties.

GEZONDE EN FITTE LEVENSTIJL:

- De leerlingen kunnen het belang van het regelmatig leveren van fysieke inspanningen aangeven met het oog op gezondheid.
- De leerlingen kunnen voor zichzelf wijzigingen in fitheid aangeven.
- De leerlingen herkennen en reageren gepast op onveilige bewegingssituaties.
- De leerlingen zetten zich in met het oog op fysieke fitheid.

ZELFCONCEPT EN SOCIAAL FUNCTIONEREN:

- De leerlingen kunnen overleggen, afspraken maken, samenwerken of samenspelen in groepsverband.
- De leerlingen ervaren bewegingsvreugde in verschillende bewegingssituaties.
- De leerlingen aanvaarden hun eigen mogelijkheden.

- De leerlingen brengen waardering op voor elkaars mogelijkheden en houden rekening met individuele verschillen.
- De leerlingen hebben respect voor en kunnen aangepast omgaan met omgeving en materiaal.

- Voor het secundair onderwijs, 3^{de} graad:

MOTORISCHE COMPETENTIES:

- De leerlingen kunnen in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen.
- De leerlingen kunnen medeleerlingen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist.
- De leerlingen kunnen uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg kiezen voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten.
- De leerlingen kunnen zelfstandig leertaken uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen.
- De leerlingen kunnen volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en hun leerproces bijsturen.
- De leerlingen kunnen op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven.
- De leerlingen kunnen over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun eigen uitvoering.
- De leerlingen kunnen motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen.
- De leerlingen kunnen met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen.
- De leerlingen kunnen gekende motorische vaardigheden uitvoeren op een hoger beheersingsniveau.
- De leerlingen kunnen kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving.
- De leerlingen ervaren duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.

GEZONDE EN VEILIGE LEVENSTIJL:

- De leerlingen kunnen het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving.
- De leerlingen zijn bereid "bewegen" te integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor.
- De leerlingen zien het belang in van een goede fysieke conditie.

ZELFCONCEPT EN SOCIAAL FUNCTIONEREN:

- De leerlingen kunnen in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen.
- De leerlingen kunnen samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteiten aanbod van de school.
- De leerlingen kunnen aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden.

1.2.2 Sportklimmen in functie van persoonsgebonden doelen

Tijdens een les klimmen worden ook doelen nagestreefd die betrekking hebben op de leerling als persoon. Niet de fysieke prestatie is hierbij belangrijk, er wordt vooral gekeken naar het gedrag van de leerling, naar zijn karakter, naar zijn inzet en naar zijn sociale omgang met medeleerlingen.

Geen enkele klimmer zal beweren dat hij nog nooit schrik heeft gehad tijdens een klimsessie. Tijdens een les zullen emoties dus een grote rol spelen bij de leerlingen. De angst voor bepaalde hoogtes en de durf om toch verder te klimmen zijn hiervan enkele voorbeelden. Klimmen geeft de leerlingen de mogelijkheid om hun grenzen te verleggen en dingen te doen waartoe ze zichzelf niet in staat achten. Het zelfvertrouwen van de leerlingen wordt hierdoor op een positieve manier beïnvloed.

Naast het emotionele aspect bij klimmen is er ook de sociale context. Klimmen doe je nooit alleen (tenzij je aan vrij soloklimmen⁸ doet). Een klimmer moet kunnen vertrouwen op zijn partner. Als hij dit niet kan, zal hij geremd zijn bij het klimmen van zijn route. Dit zal zonder meer een negatief effect hebben op de prestatie. Elkaar controleren is dus belangrijk. Naast vertrouwen is ook een efficiënte communicatie nodig tussen de klimmer en de zekeraar. De zekeraar moet precies weten wat de klimmer van plan is en omgekeerd. Zonder deze informatie kan men niet op een veilige manier klimmen⁹.

⁸ G.HATTINGH, Rots en wandklimmen, essentiële informatie over uitrusting en technieken, Veltman Uitgevers, 2002, p 11

⁹ F.MELSKENS, "Zelfontdekkend leren op de klimwand", in Lichamelijke opvoeding, 2006, nr. 9 & nr. 10

Jacqueline Veilleux, een Canadese leerkracht LO die zich gespecialiseerd heeft in het onderwijzen van klimmen op school, benadrukt dat klimmen tegemoet komt aan de natuurlijke drang naar avontuur die elke leerling van de lagere school ervaart¹⁰. Vanaf de leeftijd van zes jaar tot een jaar of tien¹¹ hebben de leerlingen veel inbeeldingsvermogen en een grote drang naar avontuur. Door het aanbieden van klimactiviteiten kan de leerkracht LO hier goed op inspelen. Het is zeer avontuurlijk en door gebruik te maken van spelvormen wordt ook het inbeeldingsvermogen aangesproken.

1.2.3 Sportklimmen in functie van life-time sportbeoefening

Naast het feit dat de leerkracht LO met sportklimmen aan een groot aantal eindtermen kan werken, past klimmen ook perfect binnen de visie van life-time sportbeoefening. Life-time sportbeoefening veronderstelt een voortgezette sportdeelname van jeugd naar volwassenheid¹². Door klimmen tijdens een lessenreeks aan te bieden, wordt er gewerkt aan sportoriëntatie bij de leerlingen. De leerlingen maken kennis met de basisbeginselen van de sport. Ze leren de correcte zekerings -en klimtechnieken. Het belangrijkste is dat ze leren of de sport hen ligt. Nadien zijn ze dan in staat om op zelfstandige wijze aan het sportklimmen deel te nemen. De lessen bereiden de leerlingen dus voor op (voortgezette) sportparticipatie.



In dit hele proces van sportoriëntatie kunnen we 4 fasen¹³ onderscheiden:

- 1) **Oriënteren en kennismaken.** Het belangrijkste in deze fase is het leren zekeren en het leren van de basisklimtechniek. Er wordt dus vooral gewerkt aan zelfstandigheidbevordering.
- 2) **Informeren en verdiepen.** In deze fase wordt meer aandacht besteed aan het verbeteren van techniek en tactiek. Ook het verstrekken van achtergrondinformatie is in deze fase belangrijk.

¹⁰ A.ASNONG, Colloque de fin de programme sur: Du grimper à l'escalade, Université de Sherbrooke, faculté d'éducation physique et sportive, 2002

¹¹ K.SHRAG, "Know-how: climbing with kids", in Vaude catalogus, 2006, p 107

¹² B.VANREUSEL ea., "Sportdeelname: is jong geleerd ook oud gedaan?", in Sport, Bloso, 1990

¹³ F.MELSKENS, Sportklimmen, spelen met evenwicht, Jan Luiting Fonds, 2003, p 21

- 3) **Reflecteren en evalueren.** Hier wordt nagegaan of de sport de betrokken leerling kan boeien. Voor veel leerlingen is dit het eindpunt in het oriëntatieproces.
- 4) **Plannen en integreren.** In deze fase komt het erop aan dat men klimmen integreert in een sociale context zoals sportactiviteiten voor en door leerlingen. Op deze wijze kan de leerling ontdekken welk aspect hem zo aantrekt in de klimsport.

Voor veel leerlingen is de derde fase het eindpunt van sportoriëntatie. Dit zou ook het eindpunt moeten zijn voor de lessen lichamelijke opvoeding en niet alleen wat klimmen betreft. Als men als leerkracht nog verder gaat, moet men leerstof aanbieden die slechts voor een beperkt aantal leerlingen haalbaar is. Leerlingen die zich toch verder willen verdiepen, kunnen zich hiervoor best wenden tot een klimclub, aangezien de school niet de taak heeft specialisten te vormen in een bepaalde sporttak.

Hoofdstuk 2: Gebruik van spelvormen in het klimonderwijs

In het hedendaagse onderwijs staat de leerling centraal¹⁴. Er wordt van hem verwacht dat hij zelf vorm geeft aan zijn leerproces. Ontwikkelingsgericht onderwijs is een vorm van onderwijs die de leerling hier alle kansen toe geeft. Een analytische, leerkrachtgestuurde vorm van onderwijs is dus voorbijgestreefd. Vooral de lessen lichamelijke opvoeding lenen zich uitstekend voor ontwikkelingsgericht onderwijs. Kijkwijzers, spelvormen, standenwerk en tal van andere mogelijkheden zijn voorhanden om leerlingen op een meer zelfstandige wijze aan hun leerproces te laten werken. Het lijkt op het eerste zicht misschien niet zo vanzelfsprekend, maar ook aan een klimwand kan men alle kanten uit met kijkwijzers en spelvormen.

2.1 Leeftijd

De ideale leeftijd om kinderen te laten kennismaken met klimmen is tussen zes en tien jaar¹⁵. Op deze leeftijd genieten kinderen van bewegen. Ze ontdekken geleidelijk aan de mogelijkheden van hun lichaam en ze tonen grote interesse in nieuwe, uitdagende dingen. Enige waakzaamheid is wel geboden. Op deze leeftijd zijn kinderen nog niet in staat om zich ten volle te concentreren en volledig autonoom te handelen. Daarom is het aangeraden om kinderen pas te laten zekeren als ze een bepaald vaardigheidsniveau bereikt hebben.

Omdat elke leeftijd samengaat met een bepaald ontwikkelingsniveau, is het dit ontwikkelingsniveau dat de aard en de inhoud van de leerstof gaat bepalen¹⁶. Bij jonge kinderen, rond de leeftijd van zes jaar tot een jaar of tien, ligt het accent bij het opdoen van bewegingservaring in open situaties. Het is belangrijk dat de leerling hier kennis maakt met de grondvorm van de activiteit. Het verbeteren van de techniek is op deze leeftijd dus nog niet aan de orde, binnen het klimonderwijs op school wel te verstaan. Bij oudere leerlingen, vanaf tien jaar, is er een accentverschuiving naar het opdoen van bewegingservaring binnen deze grondvorm. Men oefent in meer gesloten situaties en er wordt aan de techniek gewerkt.

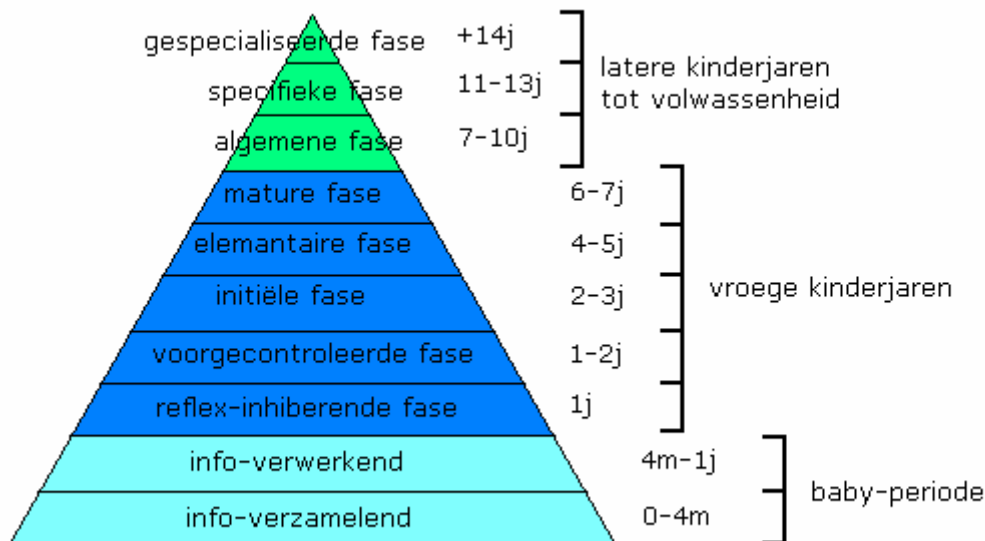
¹⁴ S.SILVERMAN, C.ENNIS, Student learning in physical education, applying research to enhance instruction, Human Kinetics, 2003, p 112

¹⁵ K.SHRAG, "Know-how: climbing with kids", in Vaude catalogus, 2006, p 107

¹⁶ K.NACKOM, K.DEWIL, G.LAMBEIR, Vakdidactiek 2LO, Katholieke Hogeschool Leuven, 2005, p 11

2.1.1 Piramidemodel van Gallahue

Gallahue heeft de motorische ontwikkeling van kinderen voorgesteld in volgend piramidemodel¹⁷:



Ronde de leeftijd van zes jaar bereiken kinderen een fase die gekenmerkt wordt door mechanische efficiëntie en het gecoördineerd uitvoeren van bewegingen. Dit toont aan dat men de klimsport op deze leeftijd kan aanreiken ter kennismaking en gewenning.

De algemene fase wordt gekenmerkt door stabilisatie en perfectie van de reeds verworven motorische handelingen. Volgens Gallahue zouden in deze periode geen nieuwe motorische handelingen verworven worden, wat er op wijst dat de tijd nog niet rijp is voor techniektraining, op schoolniveau wel te verstaan.

Pas rond de leeftijd van elf jaar zijn kinderen in staat om zich aan te passen aan de fysiologische vereisten van een sport. Op deze leeftijd kan een kind vooraf een bewegingsvoorstelling maken en is het coördinatievermogen voldoende ontwikkeld. Het is ook rond deze leeftijd dat de leerling voldoende voorkennis heeft in verband met de klimsport, als klimmen op voorhand al werd aangeboden tenminste. Het is dus pas rond deze leeftijd dat men de aandacht kan richten op specifieke techniektraining zodat de leerling verder kan bouwen op zijn reeds aanwezige voorkennis.

Het valt op dat deze fase bovenaan de piramide voorkomt. Ze is hier veel minder breed dan de fasen onderaan de piramide. Dit houdt in dat niet alle leerlingen zijn in staat om dit niveau van motorische ontwikkeling te bereiken. Daarom is het belangrijk dat er bij het aanbieden van spel -en oefenvormen bijzondere aandacht gaat naar het niveau van

¹⁷ K.NACKOM, K.DEWIL, G.LAMBEIR, Vakdidactiek 2LO, Katholieke Hogeschool Leuven, 2005, p 89

de leerlingen. De spel –en oefenvormen moeten hieraan aangepast kunnen worden zodat ook deze leerlingen zich verder kunnen ontwikkelen op motorisch vlak.

2.2 Het effect van spelvormen op leren

De manier waarop leerstof wordt aangeboden heeft een grote invloed op hoe deze door de leerlingen verwerkt wordt. De tijd dat leerlingen leerstof alleen maar moesten reproduceren, is voorbij. Leerlingen worden nu geacht hun leerproces in eigen handen te nemen. De door de leerkracht aangeboden informatie wordt door de leerling geïnterpreteerd en actief verwerkt om daarna opgenomen te kunnen worden in zijn kennisbestand¹⁸. Het aanbieden van specifieke spelvormen en oefeningen zorgt ervoor dat leerlingen bepaalde bewegingsproblemen ervaren. In de constructivistische benadering van leren moeten de leerlingen zelf op zoek gaan naar mogelijke oplossingen voor deze problemen. De oplossingen worden dus niet meer passief overgenomen van de leerkracht.

2.2.1 Constructivistische visie op leren

Vooraleer dieper in te gaan op wat constructivisme eigenlijk is, bekijken we eerst de theorie van David Sousa¹⁹. Deze theorie geeft weer welke de meest efficiënte manier van leren is.



¹⁸ S.SILVERMAN, C.ENNIS, Student learning in physical education, applying research to enhance instruction, Human Kinetics, 2003, p 18

¹⁹ F.MELSKENS, "Zelfontdekkend leren op de klimwand", in Lichamelijke opvoeding, 2006, nr. 9 & nr. 10

Uit bovenstaande figuur kunnen we afleiden dat datgene waarover we gediscussieerd hebben, datgene wat we persoonlijk ervaren hebben en datgene wat we uitleggen aan anderen de meest efficiënte manier van leren is.

Zoals eerder aangehaald in dit werk, is constructivistisch leren een proces waarbij de leerling zijn eigen leerproces in handen neemt. Deze constructivistische leertheorie heeft vier hoofdkenmerken²⁰:

- **Actief.** De leerling moet zelf actief de binnenkomende informatie verwerken en integreren in zijn kennisbestand.
- **Constructief.** De leerling moet de nieuwe informatie inbouwen in en koppelen aan zijn reeds verworven kennis.
- **Cumulatief.** De leerling bouwt steeds verder op zijn reeds verworven kennis. Deze kennis wordt ook gebruikt om nieuwe informatie te kunnen verwerken.
- **Doelgericht.** De leerling verwerft het best nieuwe kennis als deze zich ervan bewust is wat hij uiteindelijk gaat bereiken. Op deze manier kan de leerling ook zijn verwachtingen in verband met zijn leerproces weergeven.

Er wordt vanuit gegaan dat de leerling informatie niet rechtstreeks opneemt in zijn kennisbestand. De leerling staat dus centraal in dit hele proces. Dit heeft tot gevolg dat de leerstof moet aangepast worden aan de leerling. Analytische oefeningen, waar de leerlingen tot vervelens toe afzonderlijke technieken moeten inoefenen, zijn dus niet meer aan de orde.

Door het aanbieden van goed gekozen oefeningen en spelvormen ervaren de leerlingen een veelvoud aan prikkels en bewegingsproblemen. Door in kleine groepen te werken zijn de leerlingen genoodzaakt om met elkaar in discussie te treden en om mogelijke oplossingen uit te proberen. Ze moeten uitvinden welke bewegingen tot het gewenste resultaat leiden. Daarna kunnen ze hun bevindingen aan elkaar uitleggen. De leerlingen nemen actief en op een zelfstandige wijze deel aan de les. Al deze acties dragen bij tot een efficiënter leren van de leerlingen.



²⁰ <http://www.waarden.org/studie/hoeken/2artikelen/constructivisme/>

Hoe kan men nu aan een leerling zien of hij daadwerkelijk geleerd heeft? Leren op zich is niet van het ene op het andere moment observeerbaar. Er zijn 4 algemene prestatiekenmerken die de leerkracht na verloop van tijd kan waarnemen bij de leerling²¹:

- **De prestaties verbeteren.** De leerling maakt vorderingen. Hij presteert op een hoger niveau. Voor een les klimmen houdt dit in dat de leerling een route van een hogere moeilijkheidsgraad kan klimmen of dat hij meer routes in eenzelfde les kan klimmen.
- **De prestaties zijn consistent.** De bewegingspatronen en –resultaten worden stabiel. Leerlingen kunnen een bepaalde klimbeweging nauwkeuriger uitvoeren en lukken ook veel meer in het uitvoeren van die beweging.
- **De prestaties zijn duurzaam.** De vaardigheden zijn blijvend. Eens men een techniek onder de knie heeft, bezit men deze voor altijd. Voor klimmen geldt dat als een klimmer zijn kracht en uithouding niet onderhoudt, hij misschien niet meer in staat is om een bepaalde beweging te maken. Dit is dan niet het gevolg van het niet meer kennen of kunnen van deze beweging, maar van het gebrek aan kracht en uithouding om deze beweging uit te voeren.
- **De prestatie is aanpasbaar.** De leerling kan een geleerde techniek in verschillende situaties toepassen, zonder al te veel kwaliteitsverlies. Dit is nodig omdat elke klimbeweging anders is.

2.2.2 Zelfstandig werken

In deze leerlinggerichte aanpak van onderwijzen zijn de leerlingen dus veel meer zelfstandig aan het werk, zowel individueel als in kleine groepjes. Elke leerling is zelfstandig op zoek naar mogelijke oplossingen voor het aangeboden bewegingsprobleem, waarna er in groep overlegd kan worden. Hoe meer functies de leerlingen zelf moeten vervullen, des te meer is er sprake van zelfstandig leren. Omdat niet elke leerling over dezelfde motorische vaardigheden beschikt, moeten de aangeboden spel –en oefenvormen zowel de sterke als de minder sterke leerling uitdagen. Hierdoor zijn de vooropgestelde doelstellingen niet voor alle leerlingen dezelfde.

Als van leerlingen meer zelfstandigheid verwacht wordt, is een continu aanwezige leerkracht noodzakelijk²². De taak die de leerkracht hierin moet vervullen, verschilt sterk van het klassieke onderwijs. De hoofdopdracht van de leerkracht is om de leerlingen te coachen, daarnaast moet hij zorgen voor gepaste opdrachten. Leerlingen kunnen moeilijk

²¹ H.LEYSEN, Leer –en ontwikkelingsprocessen, motorisch leren en bewegingscontrole, Katholieke Hogeschool Leuven, 2006, p 7

²² <http://www.tendue.nl/hetnieuweleren.htm>

inschatten waar ze zich bevinden ten opzichte van de te bereiken doelen, mede doordat de doelstellingen niet voor elke leerling dezelfde zijn (of zouden mogen zijn). Ook bestaat de kans dat leerlingen oplossingen voor een bewegingsprobleem over het hoofd zien. Het is daar dat de leerkracht moet ingrijpen om de leerlingen op het juiste pad te houden. Naar het einde van de les toe, kan de leerkracht de bereikte resultaten bespreken met de volledige klas, om het leereffect nog te vergroten.

Om de leerlingen zelfstandig te kunnen laten werken, is het nodig dat ze al over enige klimvaardigheid beschikken. De leerlingen moeten kunnen zekeren en moeten al enkele malen geklommen hebben. De reden hiervoor is dat beginnende leerlingen nog maar weinig bewegingservaring in het klimmen hebben, zodat ze nog niet kunnen putten uit een breed arsenaal van bewegingen en technieken om een probleem zelfstandig op te lossen.

2.2.3 Variatie

Bij het gebruik van spelvormen in de lessen klimmen is het heel belangrijk om te zorgen voor afwisseling. Elke klimbeweging is anders, dus een grote variatie aan spel –en oefenvormen betekent een grote variatie aan bewegingen. Daarnaast zorgen ook de verschillen tussen de verschillende leerlingen ervoor dat gevarieerde oefenstof noodzakelijk is.

Het valt op dat een goede klimmer voor elk probleem een gepaste beweging in huis lijkt te hebben. Een verklaring kan worden gezocht in de schematheorie van Schmidt²³. Deze theorie zegt dat het motorische controlesysteem beschikt over algemene motorische schema's, die flexibel en gecoördineerd bewegen mogelijk maken. Zo 'n schema staat in voor de controle van een welbepaalde categorie van acties of bewegingen. Acties die tot eenzelfde schema behoren zijn verschillend, maar bezitten ook gemeenschappelijke karakteristieken. Een klimmer die een bepaalde pas moet maken, moet eerst het juiste schema opzoeken in het geheugen. Daarna moet hij binnen dit schema op zoek gaan naar de geschikte beweging. Een voorbeeld: een klimmer moet een heel-hook doen op een overhangende wand. Eerst moet de klimmer het schema van de heel-hook opzoeken in zijn geheugen. In wezen is elke heel-hook dezelfde beweging, zowel op een rechte wand als op een overhangende wand, doch de uitvoering is verschillend. In dit geval moet de klimmer dus de beweging van de heel-hook op een overhangende wand

²³ H.LEYSEN, Leer –en ontwikkelingsprocessen, motorisch leren en bewegingscontrole, Katholieke Hogeschool Leuven, 2006, p 42

selecteren uit het schema en uitvoeren. Voor een goede klimmer geldt dus dat des te meer schema's hij bezit, des te meer klimproblemen hij kan oplossen.

Door als leerkracht zeer uiteenlopende spel –en oefenvormen aan te bieden, zorgt men ervoor dat de leerlingen in contact komen met zeer uiteenlopende bewegingsproblemen. Hierdoor gaan de leerlingen hun schema's uitbreiden, wat ervoor zorgt dat ze zelfstandig meer klimproblemen kunnen oplossen.

Meer schema's zorgen er ook voor dat leerlingen sneller een transfer kunnen maken. Transfer is datgene wat geleerd is binnen één context toepassen in een andere context²⁴. Zo zijn de leerlingen in staat om nieuwe problemen sneller op te lossen omdat ze gelijkenissen vertonen met reeds eerder opgeloste problemen en de daarvoor gebruikte bewegingen en technieken. Een leerling die weet dat hij moet indraaien op een rechte wand om een verre pas te maken, kan dit ook toepassen op een overhangende wand.

2.2.4 Motivatie

In het nieuwe, leerlinggerichte onderwijs speelt motivatie een grote rol. Er zijn 2 soorten motivatie, namelijk extrinsieke en intrinsieke motivatie²⁵. Extrinsieke motivatie is motivatie omwille van een externe beloning, zoals een goed cijfer op het rapport of een snoepje na het beëindigen van het huiswerk. Intrinsieke motivatie is motivatie



voor de taak op zich. Leerlingen voeren de opdracht uit omdat ze deze leuk vinden. Intrinsiek gemotiveerde leerlingen zijn meer gericht op begrijpen dan op van buiten leren, net datgene wat men wil bereiken met een leerlinggerichte aanpak. Intrinsiek gemotiveerde leerlingen leren dus beter.

Het gebruik van aangepaste spel –en oefenvormen tijdens een les klimmen kan ervoor zorgen dat leerlingen intrinsiek gemotiveerd geraken voor de activiteit. Spelen is van alle leeftijden en dit geldt zeker voor leerlingen van de lagere school en het secundair onderwijs.

²⁴ H.LEYSEN, Leer –en ontwikkelingsprocessen, motorisch leren en bewegingscontrole, Katholieke Hogeschool Leuven, 2006, p 25

²⁵ <http://onderwijsvernieuwingen.roser.nl/html/bericht.php?id=89>

Daarnaast is de mens ook een geboren probleemoplosser²⁶. Hij wil op een efficiënte en doeltreffende wijze omgaan met zijn omgeving en de problemen die zich voordoen. Voorwaarde is wel dat hij het gevoel moet hebben dat hij het probleem aankan.

Door spel –en oefenvormen aan te bieden, komen de leerlingen in contact met bewegingsproblemen. Leerlingen zullen gemotiveerd zijn om deze problemen op te lossen, als ze een zekere uitdaging inhouden. Te gemakkelijke taken worden snel als saai en eentonig beschouwd, terwijl complexe opdrachten veel te moeilijk zijn en buiten het bereik van de leerlingen liggen. Door een taak aan te bieden die aangepast is aan de mogelijkheden van de leerling - welke voor elke leerling verschillend zijn - ervaart de leerling dat hij mits de nodige inspanning het probleem aankan. Hij ervaart dan een gevoel van competentie wat zowel zijn intrinsieke motivatie als zijn zelfbeeld positief beïnvloedt.

Tijdens spel –en oefenvormen aan een klimwand zijn de leerlingen zelfstandig aan het werk. Ze hebben zelf controle over wat ze doen en over het resultaat dat ze bekomen. Ook dit is positief voor de intrinsieke motivatie²⁷. De leerlingen kunnen met elkaar overleggen wanneer ze willen, ze kunnen rusten wanneer ze zelf ervaren dat ze moe zijn en ze kunnen zelf de opdrachten kiezen. Op deze manier voelen ze zich niet een pion die de bevelen van de leerkracht moet opvolgen, maar hebben ze een gevoel van vrijheid. Natuurlijk zijn er goede afspraken en aangepaste doelen nodig opdat leerlingen niet zouden verloren lopen in deze vrijheid. Ook kan te veel vrijheid op sommige leerlingen een omgekeerd effect hebben.

2.3 Het gebruik van kijkwijzers

In dit werk wordt geopteerd om te werken met kijkwijzers als men spel –en oefenvormen wil aanbieden aan de leerlingen. Een kijkwijzer is een soort fiche die tekst en beeld verschaft bij de uit te voeren oefening. Meestal beperkt de tekst zich tot de aandachtspunten van de uitvoering en toont het beeld het meest cruciale deel van de beweging. De kijkwijzers in dit werk zijn uitgebreider. Ze bevatten een korte uitleg van de spel –of oefenvorm, ze beschrijven de belangrijkste aandachtspunten en ze geven tips over hoe de leerlingen de vooropgestelde doelen kunnen bereiken. Dit alles opdat de leerlingen zo autonoom mogelijk kunnen werken.

²⁶ <https://www.kuleuven.be/algidid/difdyn1.php3?klike=cmaph5tmo311-03&gr=1&studnr=>

²⁷ <https://www.kuleuven.be/algidid/difdyn1.php3?klike=cmaph5tmo311-04&gr=1&studnr=>

2.3.1 Effect van kijkwijzers op leren

Als we de theorie van Sousa (cf. 2.2.1) terug bekijken, zien we dat we 10% leren van wat we lezen en 30% van wat we zien. Woord en beeld samen leiden dus tot dieper leren. Men noemt dit het multimedia-effect²⁸.

Bij het geven van een instructie moet de leerkracht vaak dingen herhalen en de demo enkele malen tonen om de leerlingen een duidelijk beeld te geven van de opdracht. Door het gebruik van een kijkwijzer kunnen de leerlingen de uitleg en het beeld zo vaak bekijken als nodig is. De uitleg is kort en bondig en de tips en doelen op deze kijkwijzers richten de aandacht van de leerlingen op cruciale bewegingskenmerken, zodat ze zelf cues leren gebruiken²⁹.

Het werken met kijkwijzers heeft dus effect op de taken van de leerkracht. De leerkracht moet geen instructies meer geven bij elke oefening en ook een demo is niet nodig, omdat dit allemaal op de kijkwijzer vermeld staat. Hierdoor komt er meer tijd vrij om de leerlingen intensiever te begeleiden. De leerkracht krijgt ook de kans om zijn leerlingen op meerdere vlakken te observeren dan enkel het motorische, zoals bijvoorbeeld taakgerichtheid, emotionele en sociale eigenschappen, tempo... . Als laatste zorgen kijkwijzers er ook voor dat de leerkracht een beter overzicht heeft over de klas. Als de leerlingen klassikaal aan een opdracht werken, is er veel meer chaos dan wanneer elk groepje zelfstandig met een opdracht bezig is.

Door met kijkwijzers te werken, zorgt men er als leerkracht voor dat de leerlingen meer zelfstandig aan het werk zijn, wat een positieve invloed heeft op hun motivatie. De leerlingen kunnen zelf kiezen welke oefening ze willen doen, zodat ook hun exploratiedrang wordt aangesproken³⁰. Daarnaast krijgen ze ook meer ruimte voor het toepassen van hun eigen creativiteit bij het oplossen van de klimproblemen.

Sousa (cf. 2.2.1) zegt dat we 70% leren van waar we over gediscussieerd hebben met anderen, dat we 80% leren van wat we zelf ervaren hebben en dat we 95% leren van wat we uitleggen aan anderen. Als de leerlingen een oplossing hebben gevonden voor een klimprobleem, is het dus noodzakelijk dat ze deze oplossing bespreken in hun groep of dat ze de oplossing bespreken met de leerkracht, die eventuele fouten nog kan corrigeren. Op deze manier wordt er een optimaal leereffect bereikt.

²⁸ H.LEYSEN, Leer –en ontwikkelingsprocessen, motorisch leren en bewegingscontrole, Katholieke Hogeschool Leuven, 2006, p 67

²⁹ H.LEYSEN, Leer –en ontwikkelingsprocessen, motorisch leren en bewegingscontrole, Katholieke Hogeschool Leuven, 2006, p 64

³⁰ K.NACKOM, K.DEWIL, G.LAMBEIR, Vakdidactiek 2LO, Katholieke Hogeschool Leuven, 2005, p 173

2.3.2 Niet voor alle leerlingen

Spel -en oefenvormen zorgen ervoor dat de leerlingen in contact komen met een veelvoud aan prikkels en bewegingsproblemen. Door te werken met kijkwijzers worden er grenzen gesteld aan het aantal prikkels en problemen die de leerlingen ervaren. De leerlingen kunnen dus vrij experimenteren binnen een afgebakende ruimte, dit om te voorkomen dat de leerlingen verloren zouden lopen in al deze prikkels en bewegingsproblemen. Toch zijn er leerlingen die weinig baat hebben bij deze vorm van onderwijs.

Sommige leerlingen hebben moeilijkheden met het maken van keuzes³¹, bijvoorbeeld leerlingen met faalangst. Ze kiezen vaak oefeningen die te moeilijk of te gemakkelijk zijn, wat een negatief effect heeft op hun motivatie en succesbeleving. De leerkracht moet dan zorgen voor de nodige begeleiding en hij moet extra aandacht besteden aan zelfevaluatie, zodat deze leerlingen een beter zicht krijgen op hun eigen kunnen.

Daarnaast zijn er ook leerlingen die problemen hebben met de vrijheid die gepaard gaat met het werken met spelvormen en kijkwijzers, zoals leerlingen met ADHD. Ze kunnen zich niet concentreren op de opdracht of stellen ze steeds maar uit. Hier is het de taak van de leerkracht om te zorgen voor nog meer afbakening en structuur voor deze leerlingen. Extra afspraken en overleg zijn zeer nuttig voor deze leerlingen. In beide gevallen kan de leerkracht opteren om zelf de oefeningen uit te kiezen voor deze leerlingen.

³¹ K.NACKOM, K.DEWIL, G.LAMBEIR, Vakdidactiek 2LO, Katholieke Hogeschool Leuven, 2005, p 175

Hoofdstuk 3: Didactiek van het klimonderwijs

Lesgeven aan een klimwand verloopt anders dan een gewone les LO in de sporthal. De lesgever moet dus een andere aanpak hanteren. Naast de gebruikte ruimte verschilt ook het gebruikte materiaal van datgene wat een leerkracht LO gewoon is. Het belangrijkste verschil echter met een gewone les LO is de veiligheid, om de voor de hand liggende reden dat klimmen steeds risico's inhoudt.

3.1 Veiligheid

Het is niet de bedoeling om hier een volledige uiteenzetting te geven over de veiligheid bij het gebruik van een klimwand. Wat volgt is een korte opsomming van aandachtspunten die belangrijk zijn bij het geven van een klimles en die nogal eens over het hoofd gezien worden.

Elke sport heeft zijn eigen materiaal, zo ook de klimsport. Bij een klimwand die gebouwd is volgens de EN 12572-norm, kan men er vanuit gaan dat men met een degelijke en veilige klimwand te maken heeft. Dit staat onderaan de klimwand vermeld. Klimmateriaal moet het CE-keurmerk van de Europese Unie bevatten. Daarnaast is er ook het UIAA-keurmerk³². Materiaal dat dit keurmerk bevat, is geschikt bevonden voor de klimsport. Verder dient men nog rekening te houden met volgende aandachtspunten:

- Al het materiaal heeft zijn specifieke levensduur. De leerkracht moet voor aanvang van de les al het materiaal aan een grondige controle onderwerpen.
- Al het materiaal heeft zijn specifieke gebruiksmethode. Het is daarom aangeraden om steeds hetzelfde materiaal in de lessen te gebruiken, om verwarring bij de leerlingen te voorkomen.
- De leerkracht controleert in het begin best steeds de klimgordel van een leerling die naar het toilet is geweest (vooral bij jonge kinderen).
- De leerkracht controleert in het begin best of de leerlingen bij het gebruik van een schroefkarabiner deze ook daadwerkelijk dichtschoeven.
- De leerkracht moet zich in het begin zo opstellen dat hij steeds een goed zicht heeft op alle zekeraars.
- De leerkracht kan best al het materiaal op voorhand klaarleggen.
- De leerkracht laat best iedereen zijn T-shirt in de gordel steken. Zo heeft hij een beter zicht op hoe er gezekerd wordt en voorkomt hij dat er kledij in het zekeringsapparaat komt vast te zitten.

³² Union Internationale des Associations d'Alpinisme

- Leerlingen mogen nooit hun vinger in de zekeringsshaken steken. Bij een val kan dit het afrukken van de vinger tot gevolg hebben.
- Leerlingen mogen nooit van de wand afspringen of een andere leerling zeer snel laten zakken. Klimschoenen hebben geen schokdemping. Een sprong of harde landing is daardoor zeer belastend voor de enkels.
- De leerkracht mag nooit de zaal verlaten. Als dit toch noodzakelijk mocht zijn, moet hij ervoor zorgen dat iedereen op de grond blijft.

3.2 De leerkracht

Eén van de grootste problemen om klimmen in het curriculum op te nemen, is het gebrek aan klimervaring bij de leerkrachten. In de huidige lerarenopleidingen kunnen de studenten uitgebreid kennis maken met klimmen. Dit was vroeger veel minder het geval, waardoor deze leerkrachten meestal niet meer kunnen dan zekeren. De meeste leerkrachten reduceren daarom klimmen tot het aanleren van het zekeren. Daarna mogen de leerlingen vrij klimmen tot het einde van de les.

Een ander gevolg van het gebrek aan klimervaring is dat de meeste leerkrachten alleen maar in staat zijn om zeer algemene feedback aan hun leerlingen te geven. Voor specifieke klimproblemen moeten ze meestal passen. Hoe kan een leerkracht een leerling waarvan de armen steeds verzuren, helpen als hij niet in staat is de oorzaak ervan te achterhalen? Is de verzuring het gevolg van te hard knijpen als gevolg van hoogtevrees? Of ligt de oorzaak bij het te weinig steunen op de treden? Of verzuren de armen omdat de leerling te lang twijfelt over wat zijn volgende greep gaat zijn? Deze voorbeelden geven aan dat men als leerkracht wel degelijk over enige ervaring moet beschikken om de leerlingen optimaal te kunnen begeleiden. Literatuurstudie is dus niet genoeg. Als de leerkracht over meer ervaring beschikt, is het ook mogelijk om over te stappen naar een lessenreeks klimmen, zodat de leerlingen vorderingen kunnen maken zoals ze dat ook doen bij de lessen toestelturnen of volleybal. Door deze ervaring kan de leerkracht concrete doelen vooropstellen en een leerweg uitstippelen om deze doelen te bereiken. Volgende mogelijkheden³³ kunnen de leerkracht helpen bij het geven van effectieve klimlessen:

- **Hulp invoeren van een expert:** De leerkracht kan de mogelijkheid benutten om zich te laten bijstaan door mensen die ervaring hebben in het klimmen. Dit kan een collega-leerkracht zijn, maar ook de uitbater van de klimhal kan tot de mogelijkheid behoren. Een andere mogelijkheid is die van een leerling met klimervaring. Deze kan ingezet worden

³³ http://www.cahiers-pedagogiques.com/article.php3?id_article=2213

bij het geven van een correcte demo en hij kan ook helpen bij het oplossen van bewegingsproblemen. Deze leerling krijgt zo enige verantwoordelijkheid, wat zijn zelfbeeld en motivatie ten goede komt. Een negatief gevolg kan zijn dat de andere leerlingen deze leerling als "favoriet van de leerkracht" gaan beschouwen.

- **Scholing:** Zoals eerder aangehaald, kan men binnen de lerarenopleidingen tegenwoordig uitgebreid kennis maken met de klimsport. Voor leerkrachten die geen klimervaring hebben, zijn er talloze mogelijkheden om zichzelf bij te scholen. In elk klimcentrum kan men regelmatig terecht voor lessenreeksen voor beginners. Ook het VBSF³⁴, BAC³⁵ en talloze andere klimverenigingen bieden klimopleidingen aan. Naast opleiding kan men ook gebruik maken van de beschikbare literatuur. Belangrijk hierbij is dat men ook daadwerkelijk oefent wat men gelezen heeft.

3.3 Aanpak van klimlessen

In het algemeen kan men met een klimles aan drie aspecten van het klimmen werken, namelijk het leren beveiligen, het leren klimmen (techniek en tactiek) of het doen van speelse vormen. Bij het geven van klimlessen is een goede lesvoorbereiding van groot belang. Een goede warm-up en cooling-down zijn zeer belangrijk. Vooral dit laatste wordt wel eens vergeten. Verder is het belangrijk om een gevarieerd aanbod van oefeningen te voorzien, afgestemd op het niveau van de leerlingen. De leerkracht dient dus voldoende op de hoogte te zijn van de beginsituatie van zijn leerlingen. Daarnaast moet hij het aantal leerlingen weten en op de hoogte zijn van het beschikbare materiaal.

Als er met touwen geklommen wordt, moet de leerkracht rekening houden met de veiligheidsregels die eerder vermeld werden (cf. 3.1). Als er geklommen wordt zonder beveiliging tot op afspringhoogte (maximum 4,50m met de handen³⁶), is het aangeraden om met tape deze hoogte visueel weer te geven. Het gebruik van landingsmatten is verplicht. Het op elkaar vallen bij boulderen is de meest voorkomende oorzaak van blessures, dus duidelijke afspraken zijn hier noodzakelijk.

Techniektraining heeft het meeste effect als de leerlingen fit zijn. Het is daarom aangeraden, als men met aparte techniekvormen werkt, deze in het begin van de les, na de opwarming, aan te bieden aan de leerlingen³⁷.

³⁴ Vlaamse Bergsport -en Speleologiefederatie vzw

³⁵ Belgische Alpenclub vzw

³⁶ F.MELSKENS, Sportklimmen, spelen met evenwicht, Jan Luiting Fonds, 2003, p 67

³⁷ F.MELSKENS, Sportklimmen, spelen met evenwicht, Jan Luiting Fonds, 2003, p 76

Bij het geven van klimlessen bestaat de mogelijkheid dat men te maken krijgt met leerlingen met hoogtevrees. Een eerste stap is het correct en veelvuldig inoefenen van de zekeringstechniek en het hangen in de touwen. Dit vergroot het vertrouwen van deze leerlingen in medeleerlingen en het gebruikte materiaal. Verder mag de leerkracht deze leerlingen niet verplichten om tot een bepaalde hoogte te klimmen. Laat deze leerlingen zelf aangeven tot welke hoogte ze gaan klimmen. Onbewust zullen deze leerlingen de lat telkens hoger leggen voor zichzelf. Voor een erg bange leerling kan de leerkracht eventueel als zekeraar optreden en het touw extra aanspannen, zodat de leerling meer steun ervaart.

3.4 Waarom een lessenreeks?

In de meeste scholen wordt klimmen slechts éénmaal per jaar aangeboden. Meestal is dit ter kennismaking op een sportdag. In de vorige hoofdstukken zijn argumenten aangehaald waarom klimmen een deel zou moeten uitmaken van het curriculum. In deze paragraaf worden enkele argumenten gegeven om klimmen in een lessenreeks aan te bieden, zoals dit ook het geval is met basketbal, atletiek of een andere sporttak.

Het doel van een lessenreeks is om de motorische vaardigheden van de leerlingen te verbeteren in een bepaalde sporttak. Dit is ook het doel bij het aanbieden van een lessenreeks klimmen. Klimmen leent zich in de beginfase uitstekend tot het maken van vorderingen. Klimmen is één van de weinige sporten waarin je in het beginstadium veel vooruitgang kan boeken zonder al te veel moeite te doen³⁸. In schooltermen wil dit zeggen zonder al te veel tijd nodig te hebben. Een lessenreeks van 8 tot 10 lessen, **in blokken**, is meer dan voldoende om tegen het einde van de lessenreeks minstens één niveau hoger te klimmen.

³⁸ F.MELSKENS, Sportklimtrainig, streven naar het optimale, Tendue Sportklimmen, p 15

3.4.1 Fasen van het motorisch leren

Als leerlingen motorische vaardigheden leren, doorlopen ze volgens Fitts en Posner drie verschillende fasen³⁹:

- **Cognitieve fase.** In deze fase verlopen de bewegingen nog erg moeizaam. De leerling tracht inzicht te krijgen in de beweging. Feedback speelt hierbij een essentiële rol. De leerling experimenteert veel. Ongeschikte strategieën worden verlaten en nieuwe worden uitgetoetst. Voor klimmen geldt dat de basisbewegingen –en houdingen moeten worden uitgevoerd in eenvoudige situaties. Ook moet er geleerd worden hoe men het evenwicht kan bewaren.
- **Associatieve fase.** Hier gaat de meeste tijd naar het oefenen van de beweging. De leerling weet hoe de beweging voelt en is in staat zichzelf te corrigeren. De wisselvalligheid in zijn prestaties neemt hierdoor af. In deze fase worden klimtechnieken dus in meer gevarieerde en stressvolle situaties geoefend.
- **Autonome fase.** Dit is een bijna geperfectioneerd niveau van handelen. Enkel de meest vaardige leerlingen zijn in staat om deze fase te bereiken. De uitvoering van de beweging is een automatisme geworden, zodat de aandacht over andere factoren (bv. de te volgen route) kan gespreid worden. In deze fase worden technieken tot in de kleinste details geoefend, onder zware belasting, tijdens vermoeidheid en in stressvolle situaties.

Bij het aanbieden van een lessenreeks worden deze fasen doorlopen. Niet alle leerlingen zullen de autonome fase bereiken, waardoor het aanbieden van aangepaste oefeningen een noodzaak is.

3.5 Differentiatie

Zoals reeds eerder aangegeven in dit eindwerk, is het vaardigheidsniveau van elke leerling verschillend. Wil men alle leerlingen optimale ontwikkelingskansen bieden, dan zal men als leerkracht moeten differentiëren. Differentiëren is het variëren van één of meerdere componenten van het onderwijs en het onderwijzen, rekening houdend met de kenmerken van de leerlingen⁴⁰. Om te kunnen differentiëren, moet er uitgegaan worden van de beginsituatie van de leerlingen. Dit is een omschrijving van de vaardigheden die de leerlingen reeds verworven hebben en de vaardigheden die nog niet beheerst zijn. Op

³⁹ H.LEYSEN, Leer –en ontwikkelingsprocessen, motorisch leren en bewegingscontrole, Katholieke Hogeschool Leuven, 2006, p 15

⁴⁰ K.NACKOM, K.DEWIL, G.LAMBEIR, Vakdidactiek 2LO, Katholieke Hogeschool Leuven, 2005, p 181

basis daarvan gaat de leerkracht op zoek naar gepaste oefeningen en spelvormen, die binnen de zone van naaste ontwikkeling van de leerling liggen⁴¹. Er is pas echt sprake van differentiatie als dit systematisch gebeurt. In de kijkwijzers van dit eindwerk zijn op de achterzijde steeds uitbreidingen en afdaling voorzien om tegemoet te komen aan de verschillende niveaus van de leerlingen. Dit wil niet zeggen dat deze afdalingen of uitbreidingen 100% geschikt zijn. Een degelijke kennis van de beginsituatie van de leerlingen blijft noodzakelijk.

Het kan voorkomen dat men in de lesvoorbereiding heeft getracht om rekening te houden met de beginsituatie, maar dat tijdens de les blijkt dat niet alle leerlingen op hun niveau kunnen oefenen. Het is dan de taak van de leerkracht om de oefeningen ter plaatse aan te passen. Dat hiervoor enige technische klimkennis vereist is, spreekt voor zichzelf (cf. 3.2 de leerkracht).

Door de lessen te differentiëren gebeurt het leren in dezelfde tijd meer optimaal⁴². Er kunnen meer leerlingen vorderingen maken dan wanneer er klassikaal zou worden lesgegeven.

Een ander voordeel van differentiatie is dat leerlingen beter leren omgaan met verschillen. De leerlingen gaan elkaar meer accepteren en proberen om van elkaar te leren. Door op het eigen niveau te werken stijgt de succesbeleving, wat ook gevolgen heeft voor de motivatie en het plezier van de leerlingen.

⁴¹ K.NACKOM, K.DEWIL, G.LAMBEIR, Vakdidactiek 2LO, Katholieke Hogeschool Leuven, 2005, p 140

⁴² K.NACKOM, K.DEWIL, G.LAMBEIR, Vakdidactiek 2LO, Katholieke Hogeschool Leuven, 2005, p 182

Hoofdstuk 4: Methodiek van het klimmen

Als de leerlingen het zekeren onder de knie hebben en als ze voldoende kennis gemaakt hebben met de klimwand, kan men de volgende stap zetten in het leerproces, namelijk leren om efficiënt te klimmen⁴³. Hierbij wordt vooral gewerkt aan de verbetering van de klimtechniek en -tactiek. Er worden situaties aangeboden waarin de klimmer, in samenwerking met anderen, naar oplossingen zoekt voor een bepaald probleem. Zo hebben de oplossingen meer betekenis, omdat ze in de juiste context ontdekt zijn.

4.1 Efficiënt klimmen

Omdat het er bij sportklimmen om draait om een zo moeilijk mogelijke route succesvol te klimmen, is het noodzakelijk om op een zo efficiënt mogelijke manier te klimmen. Als men tijdens het klimmen voortdurend twijfelt over de te maken beweging of de te gebruiken greep, verspilt men veel energie, die later in de route misschien goed van pas had kunnen komen.

Efficiënt klimmen hangt af van 3 factoren⁴⁴, namelijk techniek, tactiek en fysiek vermogen. Voor beginners is vooral het gebrek aan techniek en tactiek het struikelblok om een route succesvol te kunnen klimmen. Het verschil tussen een topklimmer en een gevorderde klimmer is voornamelijk te vinden in fysiek vermogen en tactisch inzicht, terwijl het verschil tussen een gevorderde klimmer en een beginner



vooral bepaald wordt door het technische aspect. Het is daarom dat er op schoolniveau best kan gekozen worden om aan techniektraining te doen tijdens de klimles.

Het is vooral belangrijk dat men de aandacht van de leerlingen vestigt op de drie fasen van de klimbeweging: de uitgangshouding, een correcte positie innemen om een verplaatsing te kunnen maken en als derde de klimbeweging zelf⁴⁵.

Om efficiënt te klimmen is het belangrijk dat deze drie fasen vloeiend in elkaar overlopen. Hierdoor kost het klimmen minder kracht en komt de klimmer in een soort van cadans, te vergelijken met een loper die in een voor hem ideaal tempo loopt.

⁴³ F.MELSKENS, *Sportklimmen, spelen met evenwicht*, Jan Luiting Fonds, 2003, p 71

⁴⁴ F.MELSKENS, *Sportklimmen, spelen met evenwicht*, Jan Luiting Fonds, 2003, p 72

⁴⁵ F.MELSKENS, "Zelfontdekkend leren op de klimwand", in *Lichamelijke opvoeding*, 2006, nr. 9 & nr. 10

Hiervoor is het nodig dat de klimmer over een uitgebreid arsenaal aan bewegingen beschikt, zodat hij niet te lang moet twijfelen over welke beweging er moet gemaakt worden. Het is daarom aangeraden om tijdens klimlessen op school een variatie aan oefen –en spelvormen te voorzien, zodat de leerlingen in contact komen met zeer uiteenlopende bewegingsproblemen.

4.2 Techniekscholing

Techniekscholing kan op verschillende wijzen aangeboden worden. Enerzijds kan men puntsgewijs aan de techniek werken. Anderzijds kan men werken met speelse vormen van klimmen, zoals beschreven in dit werk. Welke methode men ook verkiest, men moet steeds bij het begin beginnen.

Meestal wordt gestart met de driepuntstechniek⁴⁶. Dit is één van de meest voorkomende technieken van klimmen, zeker bij beginners. De klimmer heeft steeds drie steunpunten en verplaatst slechts één hand of één voet in de beweging. Deze techniek is ook heel gepast om de grove fouten uit de klimbeweging te halen, juist omdat er steeds maar één lichaamsdeel verplaatst wordt.

Naast de driepuntstechniek moet ook de tweepuntstechniek aangeleerd te worden. Hierbij heeft de klimmer 2 steunpunten, terwijl een derde ledemaat een ander functie vervult, zoals afvlaggen of uithangen⁴⁷. De tweepuntstechniek zorgt ervoor dat er efficiënter geklommen kan worden. De driepuntstechniek is meer statisch, omdat men er steeds voor moet zorgen dat men drie steunpunten heeft. Bij de 2 puntstechniek kan meer dynamisch geklommen worden, omdat er steeds nog een tweede ledemaat is dat verplaatst kan worden. Bij het klimmen van een route zal men voortdurend wisselen tussen tweepunts –en driepuntstechniek, afhankelijk van de situatie.

Techniekscholing in de klimles op school is effectiever als grepen van alle kleuren mogen gebruikt worden en als er voldoende grepen aanwezig zijn. Te kleine grepen maken de oefeningen in de meeste gevallen te moeilijk, terwijl men bij te grote grepen evenwichtsverlies met kracht kan compenseren. De leerkracht moet dus goed afwegen welke grepen hij gebruikt voor de aangeboden oefen –of spelvormen. Ook het gebruik van klimschoenen is aangeraden als men aan techniekscholing doet. Men heeft meer grip op de treden, men kan de voet nauwkeuriger plaatsen en men voelt veel beter de structuur van de tree.

⁴⁶ F.MELSKENS, Sportklimmen, spelen met evenwicht, Jan Luiting Fonds, 2003, p 76

⁴⁷ Afvlaggen is het uitsteken van een been om een draaimoment te voorkomen. Uithangen is het verticaal laten hangen van een been om het evenwicht te bewaren.

Naast oefen -en spelvormen kan de leerkracht ook gebruik maken van contrastoefeningen. Dit zijn oefeningen waarbij de leerlingen opzettelijk een oefening op de verkeerde manier moeten uitvoeren om de inefficiëntie ervan te ervaren. Achteraf moet er steeds een bespreking gehouden worden over wat de klimmer ervaren heeft en over wat nu wel de juiste techniek is.

Hoofdstuk 5: Een les spelvormen

Dit werk bevat een groot aantal kijkwijzers met spel –en oefenvormen en een aantal overkoepelende spelen. Ook op het internet en in de literatuur zijn heel veel spelen te vinden. Deze kijkwijzers zijn dus verre van volledig. Toch is er meer nodig dan het verzamelen van willekeurige spel –en oefenvormen om een goede klimles voor te bereiden. Dit hoofdstuk bevat een aantal tips en voorbeelden over hoe een les klimmen kan aangeboden worden.

5.1 De eerste les

Zoals eerder aangegeven in dit werk, moeten de leerlingen al enige ervaring hebben met het gebruik van een klimwand. Dit wil niet zeggen dat de leerlingen al enige vorm van techniektraining moeten gehad hebben. Ze moeten wel in staat zijn om elkaar te zekeren en ze moeten ook weten hoe het voelt om te klimmen. Vooral dit laatste is zeer belangrijk als men wil werken met individuele spel –en oefenvormen.

De eerste les van een lessenreeks is, zoals bij elke sporttak op school meestal het geval is, een herhalingsles. De meeste aandacht wordt vooral besteed aan het inbinden, het zekeren en de belangrijkste veiligheidsvoorschriften. Als de leerlingen dit allemaal terug onder de knie hebben, is het aangeraden om de leerlingen de resterende tijd vrij te laten klimmen, zodat ze terug gewend geraken aan de klimwand.

Deze eerste les wordt er dus nog niet aan techniek gewerkt. De leerkracht moet vooral focussen op het zekeren en de veiligheid. Nadien, als de leerlingen vrij aan het klimmen zijn, is het de taak van de leerkracht om de leerlingen grondig te observeren. Zo krijgt hij, naast een beter zicht op de klimvaardigheden van zijn leerlingen, ook informatie over het dynamisch-affectieve aspect van de groep, zoals motivatie, durf en inzet.

Op basis van deze informatie kan de leerkracht de volgende lessen voorbereiden zodat deze optimaal aansluiten bij het niveau van de leerlingen. Ook kan hij deze informatie gebruiken om vooraf groepjes in te delen. Zo kan hij opteren om leerlingen met hetzelfde niveau bij elkaar te zetten, of juist om leerlingen met een verschillend niveau samen te nemen, afhankelijk van de doelstellingen die hij hiermee wil bereiken. Natuurlijk kan de leerkracht er ook voor kiezen om de leerlingen zelf groepjes te laten maken.

5.2 Een spelles

Bij het aanbieden van een spelles, is het belangrijk dat de leerlingen werken aan vooraf bepaalde doelen. Dit geldt voor elke les, dus niet alleen voor een spelles klimmen. Het is niet de bedoeling om willekeurige spel –en oefenvormen aan te bieden, alleen maar om de leerlingen bezig te houden. Er moet op het einde van de lessenreeks echt iets bereikt worden. Is dit niet het geval, dan gaan de leerlingen in de toekomst niet meer gemotiveerd zijn als er klimmen op het programma staat.

5.2.1 De opwarming

Zoals elke andere les lichamelijke opvoeding, begint een klimles met een opwarming. Bij klimmen op schools niveau bestaat deze uit vier delen⁴⁸, zodat alles spieren voldoende geactiveerd worden alvorens met de eigenlijke les te beginnen.

- 1) CVA** of cardiovasculaire activatie. Door middel van bewegen gaan het hart, de ademhaling en de spieren zich voorbereiden op de te leveren inspanningen, in dit geval de techniektraining klimmen. CVA kan door middel van loopoefeningen rond de zaal, maar ook het spelen van een tikspel of een ander spel zijn hiervoor zeer geschikt. Het voordeel van een spel is dat de saaiheid en eentonigheid van loopoefeningen doorbroken worden. De leerlingen zullen ook meer gemotiveerd zijn en zich beter inzetten tijdens de opwarming.
- 2) Inklimmen.** In dit gedeelte van de opwarming gaan de leerlingen de specifieke spieren die gebruikt worden voor het klimmen, opwarmen. Dit gebeurt door het klimmen van zeer eenvoudige routes, enkele graden onder het maximale klimniveau. Omdat dit veel tijd vraagt, is het aangeraden om tijdens de lessen LO de leerlingen enkele malen te laten traverseren. Dit voorkomt dat de leerlingen zich steeds moeten inbinden en terug losknopen. De kijkwijzers van dit werk bevatten enkele spelen die CVA en inklimmen combineren.
- 3) Passief stretchen.** In dit onderdeel worden zowel de algemene spieren (benen, wervelkolom, schouders,...) als de meer specifieke spieren (vingers, polsbuigers en polsstrekkers, ...) gestretcht. Dit is een onderdeel dat zeker niet vergeten mag worden. De spieren worden zo op lengte gebracht zodat de kans op blessures aanzienlijk verkleint.
- 4) Beweeglijk maken.** In deze fase van de opwarming maakt men de gewrichten los door het maken van grote zwaaibewegingen. Zwaaien met benen en armen, vingers losmaken en draaien met de romp zijn enkele voorbeelden.

⁴⁸ F.MELSKENS, Sportklimtrainig, streven naar het optimale, Tendue Sportklimmen, p 27

Een goede opwarming wordt dikwijls over het hoofd gezien bij klimmen, zowel door leerkrachten, maar ook door klimmers zelf. Door een goede opwarming verbetert de prestatie, maar wat nog belangrijker is, de kans op blessures wordt sterk verkleind⁴⁹. Omdat klimmen niet alledaags is voor de meeste leerlingen, is de kans op vinger –en polsblessures veel groter. Een goede opwarming is dus meer dan noodzakelijk.

5.2.2 De kern

Na een goede opwarming zijn de leerlingen fysiek voorbereid om aan de kern van de les te beginnen, in dit geval techniektraining. Zoals eerder aangehaald, moeten er met het aanbieden van spel –en oefenvormen ook doelen bereikt worden. Het is niet moeilijk om klimspelen te vinden, maar deze zo gebruiken dat de leerlingen ook hun techniek verbeteren, is niet zo vanzelfsprekend. In het praktijkgedeelte van dit eindwerk komen een aantal overkoepelende spelen aan bod. In dit deel worden enkele tips gegeven over wat belangrijk is bij het geven van een spelles.

De eerste lessen kan er best gewerkt worden aan het verbeteren van de driepuntstechniek, omdat dit de basis is van klimmen. Daarna kan er meer gefocust worden op de tweepuntstechniek. Daarnaast zijn er nog tal van andere technieken en basisprincipes waaraan gewerkt kan worden zoals bijvoorbeeld de plaats van het lichaamsswaartepunt.

Bij het werken met spelvormen en kijkwijzers kan men zich best beperken tot 1 of 2 thema's per les⁵⁰. Als men meerdere thema's aanbiedt, verkort men ook de tijd die de leerlingen aan elk thema kunnen besteden. Dit heeft een negatief effect op de techniekverbetering.

De thema's van de kijkwijzers in dit eindwerk zijn de volgende:

- opwarming
- lichaamsswaartepunt
- plaatsing handen en voeten + benen
- statisch en dynamisch klimmen
- spanning

Er zijn verschillende manieren om met de kijkwijzers te werken. Een eerste manier is dat de kijkwijzers vrij ter beschikking zijn van de leerlingen. Ze kunnen dan op hun eigen tempo de kijkwijzers afwerken, in de volgorde dat ze zelf willen. Een tweede manier is

⁴⁹ F.MELSKENS, Sportklimtrainig, streven naar het optimale, Tendue Sportklimmen, p 27

⁵⁰ F.MELSKENS, Sportklimmen, spelen met evenwicht, Jan Luiting Fonds, 2003, p 77

het werken met overkoepelende spelen. In het praktijkgedeelte zijn hiervan enkele voorbeelden uitgewerkt.

In het beginstadium van de lessenreeks is het aangeraden om te starten met de eerste vorm. Op deze manier geraken de leerlingen bekend met het werken met kijkwijzers. Een tweede voordeel is dat de leerlingen minder prestatiedruk ervaren. De overkoepelende spelen zijn meer competitiegericht, waardoor de aandacht voor techniek wat op de achtergrond kan geraken. Door eerst enkel met de kijkwijzers te werken, kunnen de leerlingen hun aandacht volledig richten op het onder de knie krijgen van de verschillende technieken.

5.2.3 Het slot

Op het einde van de les is het aangeraden om een cooling-down te voorzien. Dit zorgt ervoor dat het lichaam terug tot rust komt omdat de spanning in de spieren afneemt. Cooling-down heeft ook een positieve invloed op het herstel na een belasting⁵¹. Door training ontstaan er afvalstoffen in het lichaam, raken de energievoorraden gedeeltelijk uitgeput en lopen de spieren minuscule beschadigingen op. Een cooling-down is de eerste stap in het herstelproces.

De inhoud van de cooling-down is in grote mate gelijk aan deze van de warming-up, allen is de duur is korter.

- **Uitklimmen/uitlopen.** Bij uitklimmen klimt de klimmer enkele routes verschillende graden onder zijn prestatieniveau. Voor leerlingen is het echter aan te raden om voor een meer algemene vorm te kiezen. Dit is nodig omdat de meeste leerlingen niet gewend zijn om te klimmen. Als ze zouden uitklimmen, verzuren de armen terug, wat nadelig is voor het herstel.

- **Actief stretchen.** De losmakende oefeningen uit de opwarming kunnen hier herhaald worden. De spieren zullen hierdoor ontspannen.

- **Passief stretchen.** Ook hier kunnen de oefeningen uit de opwarming gebruikt worden. Het doel is om de spieren terug op lengte te brengen en om de spierspanning te verlagen.

⁵¹ F.MELSKENS, Sportklimtrainig, streven naar het optimale, Tendue Sportklimmen, p 33

5.3 Verklaring van de kijkwijzers

De kijkwijzers in dit eindwerk bevatten allemaal spel –en oefenvormen. De kijkwijzers zijn zo opgesteld dat de leerlingen op een efficiënte wijze zelfstandig kunnen werken.

2

Tussenstapje



Opdracht

Klim een route en probeer elke keer met een tussenstapje naar de volgende tree te gaan.

Wedstrijd

Wie geraakt boven met de minste voettreden?

- ☑ Kerndoel: maak gebruik van tussenstapjes
- ☑ Tip: bij "wrijving" je LZP niet te dicht bij de wand
- ☑ Klimdoel: met een tussenstapje kan je een verre tree toch bereiken

Variaties

- Je kan deze oefening ook doen door maar 1 kleur te gebruiken.
- Hoe kleiner de grepen, hoe moeilijker de oefening.
- Maak enkel tussenstapjes met je rechtervoet.
- Maak enkel tussenstapjes met je linkervoet.
- Maak telkens een tussenstapje en doe dit steeds met de andere voet.

Elke kijkwijze bevat een titel. Zo kunnen de leerlingen op voorhand al een beeld vormen over de uit te voeren oefening. Als de leerlingen het werken met de kijkwijzers al gewend zijn, kan de leerkracht ook gewoon de titel zeggen om de leerlingen aan het werk te zetten.

Elke kijkwijzer bevat een aantal symbolen. Deze worden gebruikt om het gebruik van tekst zoveel mogelijk te beperken. Elk symbool heeft zijn eigen verklaring:



Dit is een contrastoefening.



Bij deze oefening mogen de leerlingen grepen van alle kleuren gebruiken.



Bij deze oefening moeten de leerlingen een route klimmen.



Bij deze oefeningen klimmen de leerlingen in traversé, onbeveiligd.



Bij deze oefeningen klimmen de leerlingen in de hoogte, beveiligd.

2

Het nummer geeft het aantal leerling weer dat nodig is om de oefening uit te voeren.

Elke kijkwijzer bevat één of meerder foto's, die een beeld geven van de belangrijkste uitvoeringskenmerken. Sommige foto's bevatten groene cirkels. Deze benadrukken nog eens extra cruciale bewegingskenmerken. Naast groene cirkels kunnen foto's ook nummers bevatten. Deze geven de volgorde weer waarin de foto's bekeken moeten worden. Onder de foto's wordt steeds het benodigde materiaal aangegeven.

Op de foto's is de klimmer nooit ingebonden. Dit is om zoveel mogelijk storende informatie van de foto's te weerhouden, zodat de aandacht maximaal op het beeld van de bewegingsuitvoering kan gericht worden. Om dezelfde reden staan er ook nooit landingsmatten of dunne matjes op de foto's. Het spreekt voor zich dat als de leerkracht een demo geeft van om het even welke oefening, deze steeds is ingebonden bij het klimmen in de hoogte. Een demo van een traversée gebeurt steeds boven een matje. Er mag geen vals gevoel van veiligheid overgedragen worden op de leerlingen.

Het tekstgedeelte van de kijkwijzers bevat drie onderdelen. De opdracht geeft een korte beschrijving van de oefening met eventuele spelregels.

Het wedstrijdgedeelte beschrijft hoe de oefenvorm in een kleine competitie kan uitgevoerd worden. Het is aangeraden om de leerlingen eerst te laten oefenen, alvorens met een competitievorm te beginnen. Bij het uitvoeren van een competitievorm gaat de aandacht veel minder naar de techniek, hoewel dit juist essentieel is om goed te kunnen presteren.

Het laatste tekstgedeelte geeft de doelen weer. Met het kerndoel wordt het doel van de oefening beschreven. Daarnaast wordt er ook een tip gegeven over hoe dit doel het best kan bereikt worden. Als laatste is er een klimdoel weergegeven. Dit is het achterliggende doel wat kenmerkend is om efficiënt te kunnen klimmen, los van het doel van de oefening. Zo kunnen de leerlingen met het geleerde sneller een transfer maken in een nieuwe situatie.

Op de achterkant van elke kijkwijzer zijn er steeds variaties weergegeven. Dit zijn zowel afdalingen en moeilijkere vormen, zodat de oefeningen voor (bijna) alle leerlingen geschikt zijn. Ook kleine aanpassingen aan de oefening komen hier aan bod, met eventueel aangepaste doelen.

5.4 Klaarzetten van de zaal

Naast het maken van de lesvoorbereiding, is het het klaarzetten van de zaal dat het meeste tijd in beslag neemt. Ik ben samen met een collega voor een demoles van 2 uur, 2 uur bezig geweest met het klaarzetten van de zaal en het in orde brengen van de klimwand. Voor een gewone les is deze voorbereidingstijd te lang, maar het mag zeker niet onderschat worden. Maar ook hier geldt: oefening baart kunst. Een groot deel van het nodige materiaal is aanwezig bij dit eindwerk en na een tijd zijn de geschikte plaatsen voor het opstellen van het materiaal aan de wand gekend. Dit verkort de voorbereidingstijd aanzienlijk. Alle foto's tonen ook duidelijk hoe het materiaal het best kan opgesteld worden.

Praktijkgedeelte

Hoofstuk 6: Indeling van de kijkwijzers

Elke kijkwijzer werkt rond een bepaald klimspecifiek thema. Sommige kijkwijzers kunnen, afhankelijk van waar de leerkracht het accent legt, bij meerdere thema's ondergebracht worden. Om een goed overzicht te bewaren, is er gekozen voor vijf representatieve thema's:

- Opwarming
- Lichaamszwaartepunt
- Plaatsing benen, voeten en handen
- Statisch versus dynamisch klimmen
- Spanning

Wat volgt is een opsomming van de kijkwijzers per thema.

6.1 Opwarming

Deze kijkwijzers bevatten spelen die men tijdens de opwarming kan gebruiken. Sommige kijkwijzers geven spelen die CVA en inklimmen combineren, andere kijkwijzers geven speelse variaties op inklimmen.

- Lintentik
- De lift
- Synchronklimmen
- De optelling
- Orkestmeester
- Schattenjacht
- Simon says
- Grote kuis
- Picasso
- Kat en muis
- De puzzel
- Aftellen
- 1,2,3 piano

6.2 Lichaamszwaartepunt

Deze kijkwijzers bevatten spelen die de balans van de leerlingen op de proef stellen. De stelregel is dat het lichaamszwaartepunt moet geprojecteerd worden in het steunvlak om het evenwicht te kunnen bewaren. De oefeningen zullen de leerlingen uitdagen om verschillende problemen van evenwichtsverlies op te lossen (bv. "open deur" situatie).

- Klein vs groot
- Prikkeldraad
- Inktvis
- Lopende band
- Kruispunt
- Hindernissenparcours
- De piraat
- Het standbeeld
- De magneetschoen
- De slinger
- Reuzen en dwergen

6.3 Plaatsing van benen, voeten en handen

De oefeningen op deze kijkwijzers helpen de leerlingen om hun handen en voeten op een zo gunstig mogelijke wijze te positioneren tijdens een klimbeweging. Tijdens de oefeningen zullen de leerlingen hun handen en voeten op ontelbaar verschillende wijzen gebruiken.

- Kapitein Haak
- Belletje
- Tussenstapje
- Voetwissels
- Recht omhoog
- De Egyptenaar
- Lopende band
- De trechter
- Gekleurde voeten
- Hindernissenparcours
- Parcours zonder einde

- De magneetschoen
- Klein Duimpje
- De piraat
- Rekje strekje
- Aangeraakt = vastnemen
- Elimineer
- Reuzen en dwergen

6.4 Statisch versus dynamisch klimmen

Het statisch of dynamisch klimmen van een route hangt grotendeels af van de persoonlijke voorkeur van de klimmer. Daarnaast spelen ook tactische overwegingen een grote rol. Bij kleine grepen en treden zal men eerder statisch klimmen om evenwichtsverlies te vermijden. Bij iets grotere grepen of op een overhangend gedeelte zal men eerder dynamisch klimmen om krachten te sparen en verzuring tegen te gaan. Bij het uitvoeren van deze oefeningen zullen de leerlingen zowel statisch als dynamisch klimmen, zodat ze voor zichzelf kunnen uitmaken wat hun het beste ligt. Daarnaast zullen de leerlingen ook in staat zijn om hun klimtempo aan te passen aan de moeilijkheid van de te maken pas.

- Pieptoonklimmen
- Kapitein Haak
- Jeep vs Ferrari
- De slinger
- Klein Duimpje
- Rekje strekje
- 1,2,3 piano

6.5 Spanning

Afhankelijk van het type wand zal je jouw spieren meer of minder moeten opspannen. Het is duidelijk dat er minder spierspanning nodig is op een rechte wand met grote grepen dan op een overhangende wand met kleinere grepen. Deze oefeningen laten de leerlingen gewaar worden dat niet elke positie evenveel spierspanning vraagt.

- Picasso
- Lopende band
- Kruispunt

- De grens
- De magneetschoen
- De piraat
- Het standbeeld
- Modeshow
- 1,2,3 piano
- De trechter
- Kapitein Haak

Hoofdstuk 7: Uitgewerkte spelen

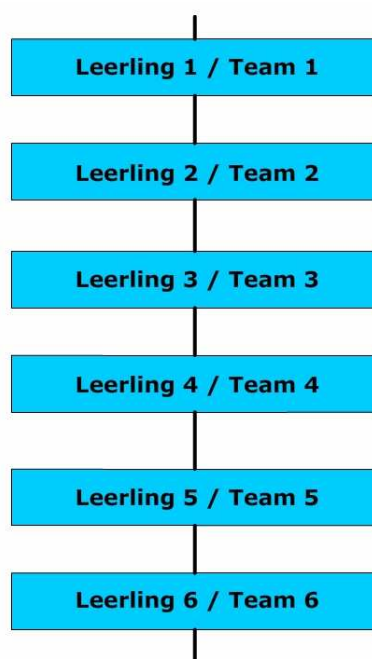
In dit hoofdstuk vindt men uitgewerkte spelen waarin men de kijkwijzers kan gebruiken. De uitgewerkte spelen zijn een mooie afwisseling in de lessen klimmen. Hou er wel rekening mee dat spelen competitie met zich meebrengen. Het gevolg hiervan is dat de leerlingen sommige opdrachten om ter snelste willen uitvoeren, waardoor de aandacht voor techniek naar de achtergrond zal verschuiven. Het belang van de techniek benadrukken kan hiervoor een oplossing zijn. Meestal zal het de beste klimmer zijn die de opdracht wint, omdat deze meer controle heeft over zijn bewegingen en bij gevolg ook over zijn evenwicht. Andere kijkwijzers zijn dan zo opgemaakt dat ze de leerlingen uitdagen om technisch te klimmen. De volgende spelen worden in dit hoofdstuk uitgewerkt:

- Laddercompetitie
- Duelspel
- High score
- The summit
- Croix de grimpeur

7.1 Laddercompetitie

Doel:

Aan het einde van het spel bovenaan de ladder te staan.



Spelregels:

- Afhankelijk van de klasgrootte kan men de leerlingen individueel of in team laten spelen.
- De leerlingen kunnen maximum de leerlingen van het tweede kaartje boven hun eigen kaartje uitdagen. (vb. leerling 4 kan leerling 3 of leerling 2 uitdagen)
- De leerling van het eerste kaartje kan niemand uitdagen.
- De leerling van het laatste kaartje kan naast de leerlingen van de 2 kaartjes boven hem **ook** de leerling van het eerste kaartje uitdagen.
- De leerling die uitdaagt, kiest ook de opdracht.
- Als de uitdagende leerling wint, worden de kaartjes

van beide leerlingen verwisseld (vb stel dat leerling 4 van leerling 2 wint, dan komt leerling 4 op de 2^{de} plaats). Als de uitdagende leerling verliest, dan blijven de kaartjes op hun plaats hangen.

- Men kan nooit twee maal na elkaar dezelfde leerling uitdagen.
- Het spel wordt gespeeld gedurende een bepaalde tijd (vb. 60 minuten). De leerling van het kaartje dat na deze tijd bovenaan hangt, is de winnaar.
- Let erop dat de leerlingen niet altijd dezelfde kijkwijzer gebruiken om uit te dagen.
- Als er in teams gespeeld wordt, gelden dezelfde spelregels. Vervang leerling dan door team. Elke leerling van het team moet de opdracht uitgevoerd hebben. Bij een eventueel gelijkspel wordt er een derde, beslissende ronde gespeeld.
- Een team bestaat uit 2 leerlingen.

Organisatie:

Leg op voorhand kijkwijzers van een tweetal thema's klaar. De leerlingen die uitdagen kunnen hieruit dan een kijkwijzer kiezen. Als je dit spel meer naar het einde van de lessenreeks toe speelt, kan je opdrachten uit alle thema's kiezen. De les wordt zo als het ware een herhalingsles. Je kan de leerlingen zelf hun materiaal laten opstellen, maar als er touwen of ander groot materiaal aan de wand bevestigd moeten worden, kan je dit beter zelf doen voor de aanvang van de les. Laat de leerlingen van in het begin een gordel aandoen, ook al zijn er opdrachten waarbij de leerlingen onbeveiligd moeten klimmen. Zo spaar je veel tijd uit.

Het aanmoedigen van de leerlingen is aangeraden in dit spel. Vooral leerlingen die lange tijd onderaan de ladder staan kunnen gedemotiveerd geraken. Aanmoediging is voor deze leerlingen zeer belangrijk. Zorg er daarom voor dat als je werkt met teams, deze gelijkwaardig zijn.

Benodigdheden:

- Voor de ladder: naamkaartjes, een touwtje of een houten plank om de namen op te spelden, paperclips of punaises
- Kijkwijzers en het materiaal dat op de kijkwijzers vermeld staat
- Klok

7.2 Duelspel

Doel:

De leerling / het team dat de meeste duels gewonnen heeft, is de winnaar.

Spelregels:

- Afhankelijk van de klasgrootte kan men de leerlingen individueel of in team laten spelen.
- Elke leerling heeft naamkaartjes van de andere leerlingen.
- De leerlingen kunnen elkaar uitdagen voor een duel.
- De uitgedaagde leerling mag de kijkwijzers kiezen.
- Na het duel gaan de beide leerlingen samen naar de emmers die centraal in de zaal staan. Het kaartje van de leerling die gewonnen heeft, gaat in de emmer van de gewonnen duels. Het kaartje van de leerling die verloren heeft, gaat in de emmer van de verloren duels.
- De leerlingen kunnen alleen een duel aangaan met leerlingen waarvan ze het naamkaartje in hun bezit hebben. Het komt er dus op neer dat elke leerling één maal tegen iedereen gespeeld heeft.
- Het spel is afgelopen nadat alle leerlingen de duels gespeeld hebben.
- Op het einde wordt er in groep overlopen welke naam het meeste voorkomt in de emmer van gewonnen duels. Deze leerlingen is de winnaar. Bij een ex aequo kan er een beslissend duel gespeeld worden onder aanmoediging van de medeleerlingen.
- Als er in teams gespeeld wordt, gelden dezelfde spelregels. Vervang leerling dan door team. Elke leerling van het team moet de opdracht uitgevoerd hebben. Bij een eventueel gelijkspel wordt er een derde, beslissende ronde gespeeld.
- Een team bestaat uit 2 leerlingen.

Organisatie:

Leg op voorhand kijkwijzers van een tweetal thema's klaar. De leerlingen die uitgedaagd worden kunnen hieruit dan een kijkwijzer kiezen. Als je dit spel meer naar het einde van de lessenreeks toe speelt, kan je opdrachten uit alle thema's kiezen. De les wordt zo als het ware een herhalingsles. Je kan de leerlingen zelf hun materiaal laten opstellen, maar als er touwen of ander groot materiaal aan de wand bevestigd moeten worden, kan je dit beter zelf doen voor de aanvang van de les. Laat de leerlingen van in het begin een gordel aandoen, ook al zijn er opdrachten waarbij de leerlingen onbeveiligd moeten klimmen. Zo spaar je veel tijd uit.

In dit spel weten de leerlingen van elkaar niet hoe ze presteren. Op deze manier zullen ze tot op het einde gemotiveerd blijven. Als er meerdere zwakkere klimmers in de klas zitten, is dit spel meer aangeraden dan de laddercompetitie. In tegenstelling tot de laddercompetitie, waar iedereen de positie van de leerling kan zien, blijft in dit spel de prestatie van de zwakkere leerlingen meer verborgen.

Benodigdheden:

- Naamkaartjes
- Twee emmers, één voor de gewonnen duels en één voor de verloren duels
- Kijkwijzers en het materiaal dat op de kijkwijzers vermeld staat

7.3 High score

Doel:

Het team dat de meeste punten heeft gescoord, is de winnaar.

Spelregels:

- Elke team moet alle opdrachten uitgevoerd hebben.
- Een team bestaat uit 2 leerlingen.
- Na het uitvoeren van de opdracht wordt de score op het scorebord genoteerd.
- Op het einde worden de scores opgeteld. Het team met de hoogste score is de winnaar.

Team Oef.	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
Totaal					

Organisatie:

Kies op voorhand kijkwijzers uit een tweetal thema's. Zorg ervoor dat de leerlingen punten kunnen verdienen met de opdrachten op de kijkwijzers. Als je dit spel meer naar het einde van de lessenreeks toe speelt, kan je opdrachten uit alle thema's kiezen. De les wordt zo als het ware een herhalingsles. Je kunt de leerlingen zelf hun materiaal laten opstellen, maar als er touwen of ander groot materiaal aan de wand bevestigd moeten worden, kan je dit beter zelf doen voor de aanvang van de les. Laat de leerlingen van in het begin een gordel aandoen, ook al zijn er opdrachten waarbij de leerlingen onbeveiligd moeten klimmen. Zo spaar je veel tijd uit.

De factor uitvoersnelheid speelt in dit spel niet zo een grote rol. Aangezien de teams geen onderlinge confrontaties hebben, wordt er ook niet zo gefocust op de prestatie van de andere teams tijdens het uitvoeren van de opdracht. Zo is er meer ruimte om de aandacht bij de eigen techniek te houden, wat de prestatie ten goede komt. Probeer om het niveau van de teams gelijk te houden.

Benodigdheden:

- Scorebord
- Kijkwijzers en het materiaal dat op de kijkwijzers vermeld staat

7.4 The summit

Doel:

Het team dat als eerste de top haalt, is de winnaar.

Spelregels:

- Een team bestaat uit twee of vier leerlingen, naar gelang de grootte van de klas.
- Bij elk vakje hoort een opdracht.
- Het vak met de routelezende klimmers is het startvak.
- De leerlingen moeten de opdracht uitvoeren die bij het vakje hoort waarop ze belanden.
- Na het correct uitvoeren van de opdracht door alle teamleden mag er opnieuw geworpen worden.
- Als twee teams dezelfde opdracht moeten uitvoeren, is het team dat als eerste op het vakje kwam ook het eerst aan de beurt.
- Het team dat als eerste op het eindvak terecht komt, is de winnaar.

Organisatie:

De kijkwijzers die gebruikt worden zijn afhankelijk van wanneer in de lessenreeks het spel wordt aangeboden. Als het spel gebruikt wordt als eindspel, dan kunnen alle kijkwijzers gebruikt worden. Als het spel in de lessenreeks gebruikt wordt, kan men best kijkwijzers uit twee thema's kiezen. Het is aangeraden om dan twee of drie (opéenvolgende) vakjes van dezelfde opdracht te voorzien, door het beperkt aantal kijkwijzers. Onder sommige vakjes kan je ook alternatieve opdrachten verstoppen (werp nog een keer, ga 3 vakjes terug,...).

Het is organisatorisch het gemakkelijkste om de kijkwijzers aan de muur op te hangen. Zo worden de leerlingen niet gehinderd door andere leerlingen bij het lezen van en zoeken naar de kijkwijzer. Op de kijkwijzers kan met stift het nummer van het vakje geschreven worden. Zo moet er niet te lang gezocht worden. Na de les kan men de nummers terug afvegen.

Voordat het spel van start gaat, is het aangeraden om elk team te laten werpen. Zo kan iedereen tegelijk beginnen en worden er situaties vermeden waarbij de eerste teams al klaar zijn met hun eerste opdracht als de laatste teams nog moeten werpen.

Het materiaal kan best voor aanvang van de les worden klaargezet. Laat de leerlingen van in het begin een gordel aandoen, ook al zijn er opdrachten waarbij de leerlingen onbeveiligd moeten klimmen. Zo wordt veel tijd uitgespaard.

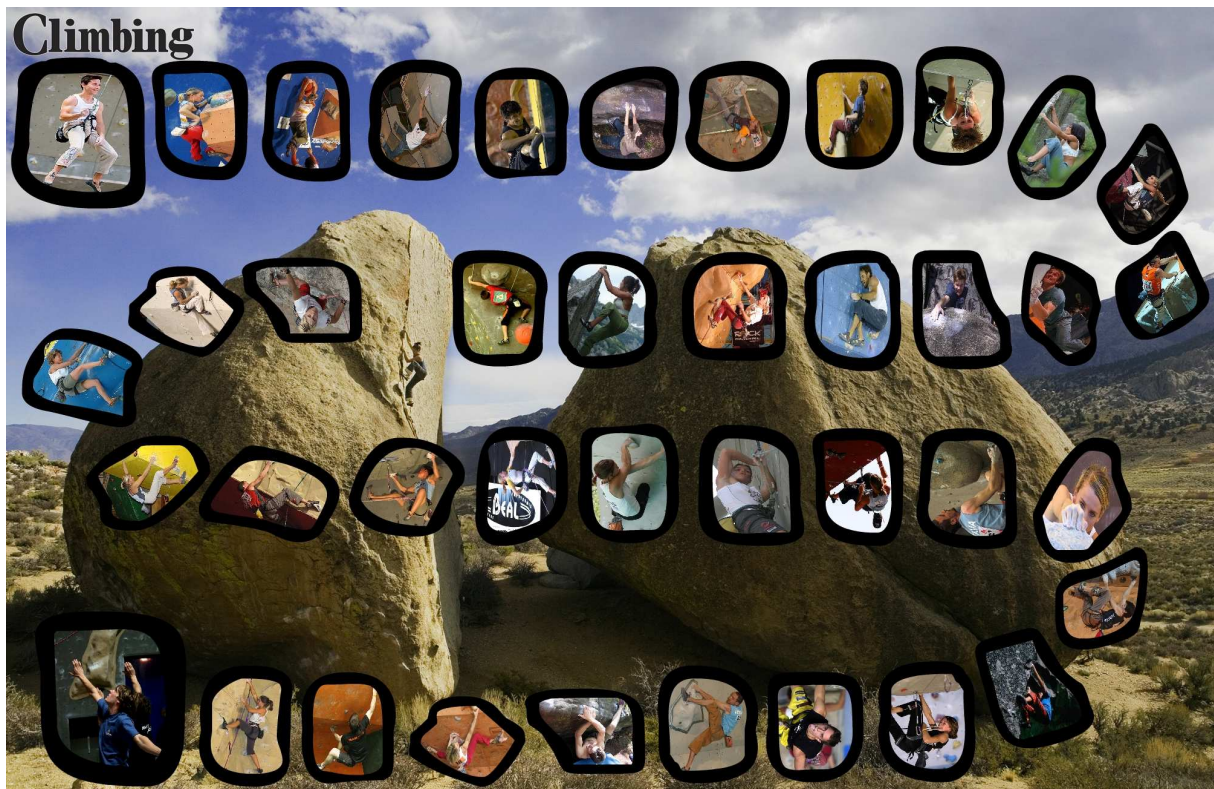
Als twee teams dezelfde opdracht moeten uitvoeren, dan kan men een regel invoeren dat het team dat als laatste op het vakje terecht kwam, een vakje terug kan gaan als dit vrij is, om zo een andere opdracht uit te voeren.

Aangezien er in dit spel geen duels worden aangegaan, is de uitvoersnelheid niet belangrijk. De leerlingen kunnen zich daardoor meer concentreren op hun techniek. Probeer om de teams gelijkwaardig te maken. Anders gaat er een te groot gat ontstaan tussen de eerste en laatste teams.

Als leerlingen niet in staat zijn een opdracht tot een goed einde te brengen, kan er afgesproken worden dat er na een bepaald aantal pogingen mag verder gespeeld worden.

Benodigdheden:

- Spelbord
- Pionnen en dobbelsteen
- Kijkwijzers en het materiaal dat op de kijkwijzers vermeld staat



7.5 Croix de grimpeur

Doel:

Het team dat als eerste in het midden van het bord staat, is de winnaar.

Spelregels:

- Een team bestaat uit twee of vier leerlingen, naar gelang de grootte van de klas.
- Elk team vertrekt in het vakje grenzend aan één van de vier gekleurde pijlen.
- Bij elk vakje hoort een opdracht, overeenkomstig de categorie waar het aan grenst (zie middenbalk, vier verschillende kleuren)
- De leerlingen werpen met twee dobbelstenen. Eén dobbelsteen dient voor de verplaatsing, de andere dobbelsteen geeft weer hoe dikwijls de opdracht moet uitgevoerd worden.
- De leerlingen moeten de opdracht uitvoeren die bij het vakje hoort waarop ze belanden.
- Na het correct uitvoeren van de opdracht door alle teamleden mag er opnieuw geworpen worden.
- Als twee teams dezelfde opdracht moeten uitvoeren, is het team dat als eerste op het vakje kwam ook het eerst aan de beurt.

- Als het team een volledige ronde heeft afgelegd vervolgd het team het middelste balkje tot aan het midden van het spelbord.
- Het team dat als eerste op het eindvak (= midden van het spelbord) terecht komt, is de winnaar.

Organisatie:

Als het spel te traag verloopt, kan men er voor kiezen om de waarde van de tweede dobbelsteen aan te passen. 1 en 2= 1 keer uitvoeren, 3 en 4= 2 keer uitvoeren, 5 en 6= 3 keer uitvoeren. Deze verandering kan men toepassen naar gelang het niveau van de teams. Betere teams voeren de opdracht zo dikwijls uit als de dobbelsteen aangeeft, zwakkere teams kunnen de aangepaste waarde gebruiken. Zo blijven de teams in elkanders buurt.

Dit spel is een herhalingspel dat op het einde van de lessenreeks gebruikt wordt. Alle thema's komen hier aan bod.

De nummers op het bord dienen enkel en alleen om de juiste kijkwijzer te vinden. Ze hebben geen invloed op het verloop van het spel.

Het is organisatorisch het gemakkelijkste om de kijkwijzers aan de muur op te hangen. Zo worden de leerlingen niet gehinderd door andere leerlingen bij het lezen van en zoeken naar de kijkwijzer. Op de kijkwijzers kan met stift het nummer van het vakje geschreven worden. Zo moet er niet te lang gezocht worden. Na de les kan men de nummers terug afvegen.

Voordat het spel van start gaat, is het aangeraden om elk team te laten werpen. Zo kan iedereen tegelijk beginnen en worden er situaties vermeden waarbij de eerste teams al klaar zijn met hun eerste opdracht als de laatste teams nog moeten werpen.

Het materiaal kan best voor aanvang van de les worden klaargezet. Laat de leerlingen van in het begin een gordel aandoen, ook al zijn er opdrachten waarbij de leerlingen onbeveiligd moeten klimmen. Zo wordt veel tijd uitgespaard.

Als twee teams dezelfde opdracht moeten uitvoeren, dan kan men een regel invoeren dat het team dat als laatste op het vakje terecht kwam, een vakje terug kan gaan als dit vrij is, om zo een andere opdracht uit te voeren.

Aangezien er in dit spel geen duels worden aangegaan, is de uitvoersnelheid niet belangrijk. De leerlingen kunnen zich daardoor meer concentreren op hun techniek. Als leerlingen niet in staat zijn een opdracht tot een goed einde te brengen, kan er afgesproken worden dat er na een bepaald aantal pogingen mag verder gespeeld worden.

Benodigdheden:

- Spelbord
- Pionnen en twee dobbelstenen (best in twee kleuren)
- Kijkwijzers en het materiaal dat op de kijkwijzers vermeld staat



Besluit

Het lezen van dit werk zou een beter inzicht geven op het geven van klimlessen aan kinderen en jongeren. Het geschetste theoretische kader, de kijkwijzers, de spellen en het didactische materiaal zullen het maken en geven van een effectieve lessenreeks klimmen vergemakkelijken. Dit werk, gecombineerd met ervaring en eigen inbreng, zal ervoor zorgen dat leerlingen op een spelgerichte, zelfstandige en verantwoorde wijze hun klimtechniek kunnen verbeteren.

Daarnaast kan dit werk ook gebruikt worden om de klimsport op de school en in de lessen bewegingsopvoeding te promoten. Een groot aantal gefundeerde argumenten kunnen overtuigen dat er met klimmen een zeer breed doelveld kan bewerkt worden. Een nieuwe activiteit, een nieuwe omgeving en een nieuwe omgang met uw leerlingen zullen er voor zorgen dat zij, maar ook de leerkracht, veel bijleren.

Dit hele proces heeft mijn didactisch handelen sterk verbreed. Niet alleen heb ik veel geleerd over het geven van klimlessen, ik heb ook het gevoel dat dit werk een positieve invloed heeft gehad op mijn didactisch handelen in het algemeen. Een grondige literatuurstudie heeft hier zeker toe bijgedragen. Wat echter nog belangrijker is naast een literatuurstudie is de toetsing aan de praktijk. "It's better to climb one route than to read a thousand books". Mijn klasgenoten hebben de kijkwijzers getest op hun bruikbaarheid.

Daarnaast heb ik het geluk gehad om 2 klimlessen te kunnen geven in Noorwegen, wat toch een zeer outdoor-minded land is. De leeftijd van de leerlingen schommelde tussen acht en twaalf jaar. Omdat deze leeftijd als een overgangsleeftijd kan gezien worden wat betreft techniektraining, was dit een ideale gelegenheid om de spellen te testen op hun haalbaarheid. Tijdens deze lessen heb ik de verschillen op het vlak van leren, die ik in de literatuur heb gevonden, ook kunnen vaststellen in de praktijk. Hoewel alle leerlingen de opdrachten zeer uitdagend vonden, kon ik vaststellen dat de oudere leerlingen beter geschikt waren voor techniektraining.

"Success is not counted by how high you have climbed but by how many people you brought with you." (*Will Rose*). Ik hoop dat elke (toekomstige) leerkracht die dit werk gelezen heeft, veel leerlingen naar de "top" mag leiden. Succes!

Bibliografie

Literatuur

- F.MELSKENS, Sportklimmen, spelen met evenwicht, Jan Luiting Fonds, 2003
- J. VANHERREWEGEN, J. MOLENBROEK, H.GOOSSENS, Children's climbing skills, R&T project voor ANEC, 2004
- K.NACKOM, K.DEWIL, G.LAMBEIR, Vakdidactiek 2LO, Katholieke Hogeschool Leuven, 2005
- G.HATTINGH, Rots en wandklimmen, essentiële informatie over uitrusting en technieken, Veltman Uitgevers, 2002
- F.MELSKENS, "Zelfontdekkend leren op de klimwand", in Lichamelijke opvoeding, 2006, nr. 9 & nr. 10
- A.ASNONG, Colloque de fin de programme sur: Du grimper à l'escalade, Université de Sherbrooke, faculté d'éducation physique et sportive, 2002
- K.SHRAG, "Know-how: climbing with kids", in Vaude catalogus, 2006
- S.SILVERMAN, C.ENNIS, Student learning in physical education, applying research to enhance instruction, Human Kinetics, 2003
- H.LEYSEN, Leer -en ontwikkelingsprocessen, motorisch leren en bewegingscontrole, Katholieke Hogeschool Leuven, 2006
- F.MELSKENS, Sportklimtrainig, streven naar het optimale, Tendue Sportklimmen, 2005
- Y.BEROUJON, Jeux en escalade, 47 jeux avec et sans matériel d'escalade, APDT 69, 2005

Websites

- <http://www.belclimb.net/gyms.php>
- <http://www.bvkb.be/BVKB/shownews.php?id=155>
- <http://www.ond.vlaanderen.be/dvo/>
- <http://www.waarden.org/studie/hoeken/2artikelen/constructivisme/>
- <http://www.tendue.nl/hetnieuweleren.htm>
- <http://onderwijsvernieuwingen.roser.nl/htm/bericht.php?id=89>
- <https://www.kuleuven.be/algdid/difdyn1.php3?klike=cmaps5tmo311-04&gr=1&studnr=>
- <https://www.kuleuven.be/algdid/difdyn1.php3?klike=cmaps5tmo311-03&gr=1&studnr=>
- http://www.cahiers-pedagogiques.com/article.php3?id_article=2213

Elke dag komen er nieuwe klimspellen bij. Hieronder vindt u enkele websites die regelmatig nieuwe spellen publiceren.

- http://www.passemontagne.com/en/climbing_8910.html#climbing_8
- <http://www.passemontagne.com/pdf/games-2005.pdf>
- <http://www.sportundgut.de/KletterVorschau/Pop5.htm>
- http://www.indoorclimbing.com/climbing_games.html
- <http://escalade.camptocamp.com/article195-10.html>