

## Kom i top - i sjæl og krop 24/25



### Beskrivelse

Vi arbejder med træklating som redskab til udvikling af personlige kompetencer som mod, vedholdenhed og selvværd.

### Aktiviteter

Vi skal ud at klatre i træer!

På vej mod trætoppen får deltagerne basiskendskab til:

- sikkerhed
- typer af udstyr
- opsætning af bane
- lidt om klatretræet
- knob
- sikring af makker

### Forberedelse

Klassen bliver delt i to hold, da aktiviteten fungerer bedst med cirka 12 deltagere ad gangen. Hvert hold skal bruge cirka halvanden time.

Det er derfor en fordel, at læreren har andre opgaver eller processer til den halvdel af klassen, der ikke er i gang.

### Efterbehandling

Evaluér gerne på oplevelsen. Hvad har I lært om jer selv og hinanden? Hvilke styrker fik I øje på undervejs?

For at skabe sammenhæng mellem dette forløb og elevernes læring i klasselokalet, er det en god idé at koble forløbet til et emne, I skal i gang med, er midt i eller lige har afsluttet.

Find inspiration under 'undervisningsmateriale', hvor der bl.a. er linket til relevante forløb på Gyldendals portaler.

### Formål

Træklating byder på et væld af muligheder for at skubbe til sine egne grænser og opnå nye tekniske færdigheder og personlige succeser.

Ved at arbejde med børnenes komfortzone har de mulighed for at opnå større selvindsigt og igennem fælles tredje få oplevelser, der styrker fællesskabet.

### Eksempler fra Fælles Mål:

*Idræt, efter 5. klasse* - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis. Med særligt fokus på 'kropsbasis'.

*Idræt, efter 7. klasse* - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter. Med særligt fokus på 'kropsbasis'.

#### Sted

Granadaskoven, Houlkær  
Fennebakken  
8800 Viborg

Mulighed for parkering på fennebakken ved nedgangen til Granadastien.

#### Undervisningsmateriale

Sekundært materiale

Forløb på Gyldendals idrætsportal: En glad krop

Sekundært materiale

Forløb på Gyldendals idrætsportal: På udebane

#### Tilmelding

##### Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Løbende tilmelding ved direkte henvendelse til Kasper Gerberg Andersen, mail: kasp152p [at] viborgskoler [dot] dk, tlf. 51508854

[kasp152p@viborgskoler.dk](mailto:kasp152p@viborgskoler.dk)

Tlf.nr. 51508854

##### Tilmeldingsfrist

09.06.2025

## Praktisk information

### Udbyder

Viborg Ungdomsskole

---

### Antal

28

Maks. en klasse ad gangen.

### Periode

Hele året

### Yderligere oplysninger til periode

Tilbuddet er gældende i skoleåret 24/25

### Varighed

3 timer

Tre (formiddags-)timer anbefales.

### Pris

275,- pr. time (Momsfrit)

Vi aftaler pris ved henvendelse.

En klubpædagog koster 275 kroner i timen alt inklusive, og prisen vil som udgangspunkt blive sat efter det samlede antal pædagogtimer.

Aktiviteten gennemføres af to (klatreinstruktøruddannede) pædagoger.

---

### Emneområde

Idræt og bevægelse

Natur og friluftsliv

Trivsel og fællesskaber

---

### Fag

Idræt

Obligatoriske emner

---

### Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

### Yderligere oplysninger til faciliteter

Aktiviteten foregår i Granadaskoven i Viborg, og deltagerne skal fragte sig selv til og fra området.

## **Transporttilskud**

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

## **Kontakt udbyder**

### **Viborg Ungdomsskole**

Reberbanen 11 + 13

8800 Viborg

Tlf. 87871900