

## Klatring 24/25



### Beskrivelse

Har I lyst til at prøve kræfter med og bryde nogle grænser i højderne?  
Så tilmeld jer et klatringsforløb.

Vi laver sportsklatring på Viborg Ungdomsskoles udendørs klatrevæg.  
Vi stiller al udstyr til rådighed, og forløbet vil som udgangspunkt foregå på Reberbanen 13 i Viborg.

Vi forventer, at eleverne møder op i tøj de kan bevæges sig i.

NB! 9 elever ad gangen er aktive omkring klatring. Læreren har ansvaret for at aktivere de øvrige elever i klassen

### Aktiviteter

Vi skal ud at klatre!

På vej mod toppen får deltagerne basiskendskab til:

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

Der vil kunne være ni elever aktiveret ad gangen på væggen, så vi vil rotere på tre forskellige områder: klatring, sikring og bagsikring.

### Forberedelse

Tal eventuelt med klassen om mod:

- Hvordan opbygger man mod?
- Er det sundt at flytte grænser?
- Hvad sker der, hvis man overskrider dem?

- Hvad sker der, hvis man ikke gør?

Tal om tillid:

- Hvorfor er det vigtigt at have tillid til hinanden?

## Efterbehandling

Tal om oplevelsen:

- Hvem fik flyttet sine grænser?

- Hvordan oplevede de det?

- Hvordan var det at have tillid til sine klassekammerater på denne måde?

For at skabe bedst mulig sammenhæng mellem dette forløb og elevernes læring i klasselokalet, er det en god idé at koble forløbet til et emne, I arbejder med før og efter.

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

## Formål

På dagen får eleverne flere forskellige udfordringer og ansvarsområder. De skal lære at sikre hinanden og derigennem arbejde med den indbyrdes tillid og alvor ved at stå med ansvaret for hinandens sikkerhed.

## Eksempler fra Fælles Mål:

*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'.

*Idræt, efter 9. klasse* - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis. Med særligt fokus på 'kropsbasis'.

### Sted

Viborg Ungdomsskole  
Reberbanen 11 + 13  
8800 Viborg

### Undervisningsmateriale

SEKUNDÆRT materiale

Forløb på Gyldendals idrætsportal: Fortælling med kroppen

SEKUNDÆRT materiale

Forløb på Gyldendals idrætsportal: Adventurerace

### Tilmelding

## Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Send en mail til nedenstående adresse senest 10. juni 2024.  
Herefter løbende tilmelding, hvis der er ledige pladser.

I er altid velkomne til at forhøre jer hos projektleder Anders Mølbak, mail: anmoe [at] viborg [dot] dk, tlf. 2087 4168 eller projektleder Nicolai Stensdal Dalgaard, mail: nsm [at] viborg [dot] dk, tlf. 2193 6104

[fritid.ungdomsskolen@viborg.dk](mailto:fritid.ungdomsskolen@viborg.dk)

**Tlf.nr.** 2087 4168

### **Tilmeldingsfrist**

10.06.2024

## Praktisk information

### Udbyder

Viborg Ungdomsskole

---

### Antal

28

Maks. én klasse ad gangen.

### Periode

Hele året

### Yderligere oplysninger til periode

Tilbuddet er gældende i skoleåret 24/25

### Varighed

3 lektioner

Forløbet for en klasse varer ca. 2-3 timer, afhængigt af hvor "modige" eleverne er. Tiden er inklusive klargøring af udstyr.

NB! 9 elever ad gangen er aktive omkring klatring. Læreren har ansvaret for at aktivere de øvrige elever i klassen

### Dette forløb er gratis

---

### Emneområde

Idræt og bevægelse  
Natur og friluftsliv  
Trivsel og fællesskaber

---

### Fag

Idræt  
Obligatoriske emner

---

### Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

## Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

## **Kontakt udbyder**

### **Viborg Ungdomsskole**

Reberbanen 11 + 13

8800 Viborg

Tlf. 87871900

## **Banner**

[Nyhed](#)