Methodiek & didactiek in het onderwijs

Het aanbieden van sportklimmen aan groepen in het onderwijs
(door Paul Verschuur, '01-'11)

Een relativerende vooropmerking
In deze notitie over de methodiek en didactiek van het sportklimonderwijs binnen het onderwijs worden een aantal opmerkingen op een rijtje gezet waar de bewegingsonderwijzer zijn voordeel mee kan doen bij het aanbieden van sportklimmen. Opleidingsinhouden (zowel op initieel Hbo-niveau als van nascholingscursussen), vaksectiekeuzes c q het deelschoolwerkplan Bewegingsonderwijs en tal van vergelijkbare bronnen kunnen naast deze notitie gelegd te worden om te kunnen komen tot verantwoord lesgeven in het sportklimmen.

Organisatie
Het spreekt voor zich, dat het introduceren van het sportklimmen alleen onder leiding van een bevoegd en bekwame LO-docent kan gebeuren, waarbij hij zijn volledige aandacht aan deze groep leerlingen moet kunnen besteden. De introductie moet zo uitgebreid en zorgvuldig zijn dat de leerlingen een volgende keer na een korte herhaling alles wederom kunnen uitvoeren. Dit kan alleen, als de leerlingen de gelegenheid krijgen om na de introductie het aangebodene in voldoende mate zelf toe te passen. Voldoende mate wil in dit geval zeggen tenminste vier maal in alle te onderscheiden functies in steeds wisselende samenstelling. D.w.z. vier keer als klimmer, vier keer als zekeraar en vier keer als back-up zekeraar. Optimaal is het werken met drie leerlingen per route (dat is per touw). Gezien de groepsgrootte zal dit soms echter met vier leerlingen per route moeten. De vierde functie is die van controleur. Deze houdt in de gaten of er goed is ingebonden, of er goed gezekerd wordt en of de touwcommando's goed gegeven worden.

De andere activiteiten die in de zaal kunnen worden aangeboden

Gezien het aandacht- en tijdsintensieve karakter van de introductie van het sportklimmen aan kleinere groepen leerlingen, zal de activiteit die naast het klimmen aangeboden wordt er altijd een moeten zijn die de leerlingen zelfstandig op gang moeten kunnen houden gedurende de tijd die nodig is voor de introductie. Omdat dit waarschijnlijk meer dan een half uur bedraagt, zal vaak gekozen moeten worden voor twee activiteiten ernaast, voor zover de ruimte en het materiaal dit toestaat. Om de veiligheid te waarborgen moeten dit uiteraard activiteiten zijn die de klimmers en zekeraars niet kunnen 'raken' en/of afleiden. Een 'andere activiteit' die snel de aandacht van de zekeraars trekt (al staan ze er vaak met hun rug naar toe) verhoogt het risico.

Starten met de eerste les

De docent zal voor aanvang van de klimles een aantal overwegingen moeten maken ten opzichte van zijn (klim)les. Een van de keuzes die hij moet maken is op welke manier hij de leerlingen laat zekeren cq kennismaken met klimmen.
Optie 1: het zekeren gebeurt over de wand.
Optie 2: het zekeren over de gordel / het lichaam.

Bij optie 1 kiest de docent voor een zekeringsketen (halve mastworp aan de wand) die aan de klimwand vast zit. Het voordeel hier is dat de leerlingen relatief makkelijke handelingen moeten beheersen en dus snel aan de slag kunnen. Voordeel twee is dat het gewichtsverschil (klimmer / zekeraar) niet uitmaakt. Het zekerapparaat zit vast aan de wand en niet aan de gordel) Snel doorwisselen is hierbij het laatste voordeel.
Bij optie 2 kiest de docent voor het 'echte' zekeren over de gordel. Een voordeel is dat de leerlingen een goede methode aanleren die ze de in de verdere lessen zullen gebruiken.

De groepjes
Het samenstellen van de groepjes vereist een aantal overwegingen.

- Indien met de acht gezekerd wordt (dus aan het lichaam) is het gewicht het eerste en een hard criterium. Gewichtverschil van meer dan 20 kilo levert zonder meer gevaar op (de zekeraar wordt bij een plotselinge val van de klimmer van zijn voeten getrokken (en als hij wat verder van de wand af staat tegen de muur getrokken).
- Klimmen vereist misschien nog meer dan andere activiteiten, zeker in de introductiefase, een serieuze werksfeer. Deze wordt soms het best gecreëerd door het bewust indelen van groepen door de docent.
- Een mogelijke overweging is om in te delen op angst en sportiviteit. Een angstig persoon vindt meer aansluiting en veiligheid bij rustige personen.

De introductie
De leerlingen moeten eerst instructie krijgen in het op de juiste wijze:

- het aantrekken van de gordel
- de gebruikelijke knopen
- het inbinden in het touw (direct of indirect)
- het aanleggen van het zekerapparaat
- de wijze van zekeren
- de wijze van "back-uppen"

De functies
Elke persoon heeft een specifieke taak in het klimmen. Hieronder een opsomming.
De zekeraar:

- controle van de klimmer (vooraf op materiaal en knoop)
- bevestigen van de touwcommando's klimmer
- zekeren van de klimmer

De back-up:

- controle van klimmer en zekeraar (vooraf)
- vasthouden van het zekertouw naast/achter de zekeraar
- zorgen voor het touwverloop bij het afdalen van de klimmer

De klimmer:

- Controleren van de zekeraar (materiaal en touwcommando's)
- Bevestiging vragen voordat hij gaat klimmen aan de zekeraar
- Klimmen van de route
- Bevestiging vragen voor zijn intenties aan de zekeraar (stoppen, gaan hangen, laten zakken oid)

Controle
De leerlingen kunnen nu aan de slag. **Voordat** de klimmer omhoog gaat moet de volgende punten gecontroleerd zijn: (eerste door de leerlingen onderling en als laatst door de docent!!)

- gordels (juiste wijze aangetrokken en voldoende strak)
- inbinden (knoop goed? Aan de juiste lus(sen)
- zekering (zekerapparaat goed ingehangen en karabiner dicht? Keten compleet?
- touwverloop (geen draaiingen of verkeerde touw)
- wijze van zekeren (weet de leerlingen hoe hij moet zekeren?)
- wijze van back-uppen (voldoende strak? Alertheid nog benadrukken? Taak bekend?)
- afspraken (touwcommando's) laten herhalen

De back-up heeft een belangrijke functie en taak. Vaak is dit het lelijke eendje van de klimwereld en is er weinig aandacht voor of is deze na een aantal lessen verdwenen. Soms gezien als basis van onvermogen of blijk van wantrouwen door de zekeraar. In het onderwijs een mooie aanvulling en dus altijd gebruiken!

Problemen en fouten

- Het grootste probleem ligt in het begin bij het zekeren. Het klimmen is vaak relatief eenvoudig waardoor het tempo van stijgen vrij hoog is. De zekeraar kan dit vaak niet bijhouden waardoor het van zekertouw los komt te hangen. Daarnaast is de kans groot dat de zekeraar niet meer weet welk touw ingehaald moet worden. Een verkeerde keuze hierin betekent in feite ongezekerd klimmen. Dit probleem is te voorkomen door af te spreken dat de zekeraar het tempo aangeeft ("Even rustig", "Stop even" en "Langzaam verder" bijvoorbeeld).
- De grootste fout ligt ook bij het zekeren. De zekeraar blokkeert het touw dat de acht verlaat niet of met de verkeerde hand of laat de onderste hand los.
- Een tweede grote fout ligt bij onoplettendheid en niet (voldoende) communiceren.
- Problemen met de back-up zekeraar (te strak) zijn vooral lastig, soms gevaarlijk (te los of onoplettend)
- *Het klimmen* kan in eerste instantie vrijwel niet fout. Het "uit de armen klimmen" is in het begin bijna niet te voorkomen en vooral lastig. Het schuren langs de wand is pijnlijk of slecht voor schoenen/kleding en mede daarom "fout". Het vastpakken van het touw betekent vrijwel altijd balansverstoring en dus een val.
- Problemen bij het klimmen liggen bij het niet hoger kunnen en vooral bij het niet hoger durven. In geval van 'niet kunnen' moet bekeken worden of (na verloop van tijd) aanwijzingen op de techniek kunnen helpen. Wellicht kan de route eenvoudig makkelijker gemaakt worden. In geval van 'niet durven' moet eerst het vertrouwen in het zekeren (het materiaal) en de zekeraar aan de orde gesteld worden (soms lukt het met een andere zekeraar wel), vrijwel altijd eerst op geringe hoogte. Bij hardnekkige hoogte-angst is sportklimmen in klassenverband niet de meest voor de hand liggende activiteit om dit te overwinnen (het levert vaak alleen maar zeer veel goed bedoelde, maar niets helpende suggesties en een grote frustratie op).
- Een bijzonder probleem ligt bij het niet naar beneden durven. Meestal ontstaat dit bij een blok, vaak zelf helemaal boven. De leerling heeft niet voldoende vertrouwen in het materiaal of de zekeraar. De beste oplossing is de leerling zelf naar beneden te laten klimmen met veel touwsteun (maar nu omlaag). Als ook dit niet lukt kun je proberen de beste klimmer op de route ernaast omhoog te laten gaan en van dichtbij (soms met manueel hulpverlenen!) te laten coachen.

Klimroutes: Van makkelijk naar moeilijker maken:

Makkelijker:
- De grepen en treden zijn groot, met de gehele hand te omvatten, positief en op de anatomisch juiste plaatsen bevestigd op de wand (voorbeeld ladder klimmen)
- Er is een 'overvloed' aan grepen zodat de leerling veel keuze heeft v.w.b de te bepalen route.
- De wand neigt naar voren of is verticaal zodat er goed vanuit de benen kan worden geklommen.
- De spreiding van de grepen is niet zo groot zodat de leerling in één lijn naar boven kan.
- Routes zijn korter en hebben rustpunten.

Moeilijker:
- De grepen en treden zijn kleiner, met gedeelten van de hand of vingers te omvatten, zijn niet altijd positief op de wand bevestigd en de leerling zal van kant, hand of balans moeten wisselen. (voorbeeld indraaien en
- Er zijn minder grepen op de wand, de route bepaalt waar de leerling de handen en voeten moet plaatsen.
- De wand is verticaal, hangt naar achteren toe, heeft een dak, overhang of versnijdingen.
- De spreiding van de grepen is groter, verder, moeilijker, zodat de leerling van balans en kant moet wisselen.
- De routes zijn langer en hebben lastige rustpunten.