

# Eisen klimwanden onderwijs

Frans Melskens, 1 maart 2006

## Voortgezet onderwijs

Veel klimwanden op scholen voldoen niet of maar ten dele aan de eisen die je eraan zou mogen stellen voor attractieve klimlessen. Er wordt door onwetendheid van de leveranciers uitgegaan van de sport, zoals die een jaar of 10 geleden er nog uitzag. Inmiddels is het boulderen een aparte tak van sport geworden en zal eerder de Olympische status behalen dan het oorspronkelijke routes klimmen. Daarnaast zijn er talloze attractieve oefen en spelvormen, bedoeld als recreatie op de klimwand of inzetbaar in op zelfstandigheid bevorderende didactische werkvormen. Deze voor leerlingen actieve leerprocessen kunnen het best plaatsvinden zonder touwen en gordels, boven landingsmatten. Uiteraard blijft het beveiligd klimmen ook belangrijk vanwege allerlei andere persoonlijke doelen zoals samenwerken, doorzettingsvermogen, vertrouwen, moed en het leren van een lifetime sport.

Wat zijn de vormen die je doet? / wat heb je daarvoor nodig aan materiaal en klimwand?:

1. omhoog klimmen en laten zakken / leren beveiligen:
  - + 1 makkelijke en 1 wat moeilijkere route per touwbaan (bijvoorbeeld 3<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> graads), eventueel nog een 3<sup>e</sup> route die moeilijk is (6<sup>e</sup> graads), voor de betere klimmer. Alle grepen en treden in een route hebben een duidelijk te onderscheiden, eigen kleur en onder in de wand wordt met een routekaartje de gradering aangegeven.
  - + minimaal 3 loodrechte of schuin naar voren neigende wandgedeelten voor 3 groepjes van 3 (is het maximum bij beginners volgens de richtlijnen van de NKBV voor gediplomeerde instructeurs), maar indien al wat verder gevorderd, mogen er meer touwbanen tegelijk worden gebruikt, en daarom beter minimaal 6 touwen, waarvan 40% overhangend (zie onder) / bij voorkeur NIET in een hoek (hoekversnijding). Dat wordt vaak aangeboden, maar is hinderlijk voor de zekeraars (lopen tegen elkaar aan bij 'droog' oefenen of staan elkaar gewoon in de weg) en lastig voor het overzicht van de docent. Om die reden de wand niet te dicht bij de zijkant van een hoek in de muur laten plaatsen.
2. traverseren voor warming-up en spelvormen (zonder beveiliging met touwen):
  - + bij voorkeur een makkelijk te klimmen traverse met veel grote, positieve grepen en tamelijk grote treden (klimmers klimmen op school vrijwel altijd op gym schoenen), al dan niet met gradering (turnmatjes afdoend)
  - + en nog een traverse die ook ietsje omhoog gaat, ietsje lastiger te beklimmen valt en / of een aantal vaste boulders in een afwijkende kleur (landingsmatten)
3. spel / bouldervormen in de onderste ± 3-4 meter (zonder beveiliging met touwen):
  - landingsmatten noodzakelijk over de hele breedte van de klimwand / eventueel een gekleurde lijn die de maximale klimhoogte aangeeft op ±4 meter (hiervoor zijn geen vaste voorschriften)
  - extra grepen en treden (redelijk groot en positief: dat wil zeggen dat je hand erin kunt stoppen en van verschillende kleuren, maar bij voorkeur van een kleur die afwijkt van de kleur van de routes) onder in de wand, deze zijn nodig voor allerlei techniek en spelvormen die je onder in de wand kunt doen; al dan niet geplaatst als boulderroute

Verder:

- Weinig arqué te pakken greepjes, de nadruk dient te liggen op afgeronde vormen. Het klimmen dient moeilijker gemaakt te worden met behulp van ondiepe, platte en / of tendue te pakken grepen, iets grotere grepenafstand en anders dan positief geplaatste grepen (geplaatst als onder, zij of tanggreep).

- Indien meer dan 4 touwbanen, dan ook een 2<sup>e</sup> merk klimgrepen (variatie).

- In elk recht wandgedeelte een haak laten plaatsen voor de methode Tendue / halve mastworp aan de wand (deze haak moet op een achterliggend plaatje van bijvoorbeeld 5mm geplaatst te worden om touwslijtage te voorkomen). Deze haak dient aan de zijkant van elke touwbaan te worden geplaatst, laag in de wand (maximaal op  $\pm 40$ cm). De haak moet voldoen aan de eisen die in de norm voor klimwanden wordt genoemd voor alle zekeringshaken en mag dus niet met een inbusbout in het hout worden bevestigd!

N.B.: Deze zekeringshaken zijn vooral nuttig voor leerlingen van bijvoorbeeld VMBO / MBO niveau 1 en 2, maar ook voor iets grotere groepen die willen kennismaken met klimmen en niet willen leren zekeren (met deze methode mogen per instructeur 4 touwgroepen worden bediend, mits gediplomeerde instructeur / docent en mits dubbel beveiligde karabijnen met indirect inbinden). Deze haken zijn ook te gebruiken voor het beveiligen bij het bouwen van routes.

#### Basisonderwijs:

Voor het B.O. geldt dat klimmen vooral is toegespitst op vormen zoals in het Basisdocument bewegingsonderwijs worden gebracht. Klimmen op een klimwand wordt dan ook slechts op weinig scholen gedaan. In 2006 is het kennismakingsaanbod klimmen verschenen. Een klimaanbod dat loopt van klautervormen aan toestellen (fase 1), via traversevormen op een traverse klimwand (fase 2) tot het kennismaken met beveiligd klimmen op een klimwand van een klimcentrum (fase 3). Fase 3 zou je een soort sportoriëntatie kunnen noemen. Dit aanbod is samengesteld in samenwerking tussen NKBV en SLO. Het gaat om leskaarten en een DVD. Zie ook het artikel hierover in Lichamelijke Opvoeding nummer .... – 2006 (of 2007?; navragen bij redactie KVLO 030 – 6920847).

Wat zijn de minimum eisen die je zou moeten stellen om fase 2 goed te kunnen uitvoeren? Een traverse klimwand voor het Basis Onderwijs is minimaal 6 meter breed, gaat nauwelijks omhoog, zodat het beveiligen met matten voldoende veilig is en heeft 3 duidelijk te onderscheiden klimroutes oplopend in moeilijkheid van ongeveer 2 tot 5<sup>e</sup> graads. Verder dienen de grepen en treden niet te ver uit elkaar geplaatst te zijn. De traverse is bedoeld voor kinderen van  $\pm 8$  -  $\pm 12$  jaar. Ook dient er rekening te worden gehouden met het feit dat op gymschoenen en soms zelfs op blote voeten wordt geklommen. Dus de treden dienen niet al te klein te zijn en vooral ook niet te scherp. Het verdient de voorkeur dat de traverse in de gymzaal wordt geplaatst waar doorgaans de gymles plaatsvindt, zodat fase 1 en 2 tegelijkertijd kunnen plaatsvinden (dit ook vanwege de groepsgrootte, je kunt niet de hele klas tegelijkertijd laten klimmen é in fase 2 zitten ook een aantal uitbouw mogelijkheden van fase 1). Tot slot dient te worden gezegd dat niet voor de dure variant met verwisselbare grepen / panelen moet worden gekozen, maar dat het goedkopere rechtstreeks op de muur ook prima voldoet.

Indien men in het BO wel verder wil gaan met klimmen op een echte klimwand is dat natuurlijk prima en gelden dezelfde zaken als onder voortgezet onderwijs werden vermeld.