



Utförliga beskrivningar av varje klätteruppdrag

Traversen: Klättra i sidled på en travers och utmana fottekniken genom att sätta fötterna på mindre fotsteg där du får jobba med din tåplacering

Virvelvinden: Stå med magen mot väggen och rotera ett varv: Vänd ryggen mot väggen innan du hamnar i startposition igen.

Balansen: Stå med en fot på ett fotsteg och flytta den andra foten till ett nytt fotsteg utan att ta hjälp av händerna. Upprepa det ett antal gånger tills att du känner att du har balansen för att förflytta dig bara med hjälp av fötterna.

Hoppet: Sitt som en groda mot väggen och hoppa rakt upp: Gör en dyno. I grodpositionen ska knäna vara långt isär; sätt fötterna på varsitt fotsteg. Ta sats med sträckta armar rakt upp och böjda ben. Hoppa och försök att fånga ett grepp ovanför dig.

Fladdermusen: Klättra upp och välj ett eller två stora grepp att hänga i. Du ska bara ha tårna på greppet/greppen.

Tåkroken: Sätt den ena fotens ovansida, eller dina tår, under eller bakom ett grepp. Målet är att du ska hänga i benet som en extra arm. Tåkroken kan göras nedåt, åt sidan eller med foten högre upp.

Hålkroken: Placera hälen på ett grepp med böjt ben och tryck för att förflytta dig. Händerna placeras så att du kan luta dig lätt åt sidan. Även här ger det dig en extra arm som hjälper dig att klättra vidare.

Tips!

Genomför ett klätteruppdrag per vecka så har ni ett aktivitetsupplägg för sju klätter tillfällen. Ni kan sedan återanvända klätteruppdragen men öka svårighetsgraden.

Se till att **individanpassa klätteruppdragen** om barnen i gruppen är på olika nivåer.

Vet du vad trygg klättring är? Inom klättringen ska alla känna sig välkomna, delaktiga och trygga. Vi har alla ett gemensamt aktivt ansvar. Läs mer om trygg klättring på vår sajt för att bli en ännu bättre ledare.

Vill du lära dig mer om klättring för unga? Öka din kunskap om tränings-tips, klätterövningar, gruppskapande aktiviteter och utveckla dig själv genom att gå Svenska Klätterförbundets Tränarutbildning Nivå 1.

Mer information om utbildningen och aktuella datum hittar du på klatterforbundet.se