



Organisatie

Arrangement

Station met 5 leerlingen: 2 klimmers en 3 wachters

- 1 Recht wandrek met 2 klimbanen
- 2 Banken: bank 1 vastzetten aan sport 7 en bank 2 aan sport 8
- 2 Spanbanden of springtouwjes om de banken vast te zetten aan het wandrek
- 2 Turnmatjes voor en eventueel onder de banken
- Wachtplek: 1 pylon of 1 bank

Extra

- Stickers
- Bel
- Blinddoek
- Springtouwjes

Opdracht

Klim met de handen aan de zijkanten van de bank en met de voeten 'op wrijving' en klim dan weer met kleine pasjes zonder te glijden omlaag

Regels

Startregel

Begin met twee handen aan beide zijkanten van de bank

Stopregel

- Stop als je handen het hoogste punt van de bank hebben bereikt
- Klim met kleine pasjes achteruit omlaag
- Klim af als je moe bent
- *Nooit afspringen!*
- Na je beurt ga je zitten bij de wachtplek

Wisselregel

- Start als de voorgaande klimmer weer op de grond staat

Loopt het?

Moeten de leerlingen te lang wachten?
Krijgen leerlingen te veel beurten?

Is er geen wandrek?

Lukt het bijna?

Vindt de leerling het moeilijk om tot bovenaan te klimmen?

Glijdt een leerling weg met de voeten?

Vindt een leerling het moeilijk om omlaag te klimmen?

Lukt het beter?

Voor de echte klimgeiten!

Klimmen de leerlingen in één tempo in een stabiele positie omhoog?

Leeft het?

Durft een leerling niet te klimmen op de bank?

Blijft het klimmen uitdagend genoeg?

Later

Uitbouwmogelijkheden:

Plaats twee banken met 20 cm tussenruimte op dezelfde sporthoogte

Plaats twee banken met 40 cm tussenruimte op dezelfde sporthoogte

Plaats twee rechtopstaande banken met 8 cm tussenruimte

Tips

- Verander het parcours; terug via de achterkant van het wandrek
- Klim op één bank
- Maximaal 8 keer

- Hang de banken aan een hoge rekstok
- Hang de banken aan een brug met hoge leggers

Tips

- Zet de banken minder steil
- Maak met twee banken een breder vlak
- Klim zo hoog als je durft en klim dan weer af met kleine pasjes
- Probeer tot net voorbij de helft te klimmen

- Bind om de 30 cm touwtjes om de bank waarop de klimmers steun kunnen vinden
- Loop eerst met kleine pasjes op en verplaats daarna de handen
- Plaats de voeten hoger en zo vlak mogelijk
- Steun met je voeten op de hand van een wachter

- Plaats eerst de handen iets naar beneden en daarna de voeten met kleine pasjes
- Klim de eerste keer niet te hoog

Tips

- Zet de banken steiler
- Pak met één hand de zijkant van de bank vast; houd de andere plat op de bank
- Klim met een tennisbal in de hand
- Klim met beide handen aan de linker- of aan de rechterkant van de bank
- Klim met beide handen plat op de bank
- Klim met één hand op de rug

Tips

- Ondersteun de leerling
- Kijk eerst naar de andere klimmers

- Hang een bel bovenaan die de klimmers mogen luiden
- Plak stickers op de bank waarop klimmers de voeten moeten plaatsen
- Breid het parcours uit; na de bank via het wandrek verder omhoogklimmen en aan de andere kant afdalen
- Blinddoek de klimmers
- Wijs duo's aan die samen moeten klimmen; verbind ze met elkaar met een touwtje in de broek
- Klim met één been
- Klim zonder voeten te gebruiken, dus plat op de buik jezelf optrekken
- Steek halverwege over naar de andere bank, waarbij de docent de banken steeds verder uit elkaar zet

- Probeer met op elke bank een voet en een hand omhoog te klimmen
- Probeer met de voeten op de banken en de handen aan de binnenkant van de spleet omhoog te klimmen

- Begin op bank 1 en steek halverwege over naar bank 2

- Klim met de handen en voeten in de spleet naar boven
- Klim met de handen in de spleet en met de voeten op wrijving naar boven