

KlätterKanervalen

Vad är klätterkarnevalen?

Tanken med Klätterkarnevalen är att ge barn möjlighet att ta ett steg ut i tävlingsverksamheten. När det sen är dags att börja tävla i SM eller olika cuper blir steget inte lika stort ifall barnen inte har vågat sig ut i tävlings verksamhet tidigare.

Vid en karnevalträff tävlar föreningarna med och mot andra föreningar och deltagare. Alla barn har även en gemensam uppvärmning, teknikträning och avslutning. I mer seriösa tävlingar kan väntan bli lång mellan olika tävlings moment. Karnevalen syftar till att bli en gemensam klättrings upplevelse - och träningsdag, nästan som en mini cup eller ett litet träningsläger.

Hur ser en termin med klätterkarnevalen ut?

Klätterkarnevalen kommer att genomföras vid tre tillfällen under en termin och där ni som förening ansvarar för ett karnevaltillfälle på hemmaplan i er klätterhall. Karnevalen vänder sig till och med sista års D-Ungdom (7-11 år). Er anmälan gäller för alla tre tillfällen. Till varje termin görs en ny anmälan till Svenska Klätterförbundet.

Vad ska vi tänka på när vi anmäler till klätterkarnevalen?

Det går inte att jämföra Klätterkarnevalen med en ”vanlig” cup eller SM tävling. Ni bör vara medvetna om detta när ni anmäler er och när ni planerar för ert deltagande. När ni håller i ert hemma arrangemang så ta hjälp av ungdomarna i föreningen, ledare, tränare och föräldrar. Nedan har vi listat ett par viktiga saker att tänka på.

Anmälan

Ni som tränare och ledare beslutar att anmäla tex 12 deltagare från er grupp 7-11 år. Kontakta sedan föreningen som mailar in er anmälan till Svenska Klätterförbundet. Svenska Klätterförbundet samordnar närliggande föreningar och vår strävan är att ha tre –fyra föreningar i varje grupp.

Antal deltagare

En karnevalträff arrangeras så varje barn får minst två tävlingsmoment. Varje tävlings moment kan skifta i tid beroende på lokal och svårighetsgrad. Vår rekommendation är att ha 4-6 deltagare per grupp under själva tävlingsmomentet om det är lagtävlingar. Blanda gärna hej vilt från föreningarna. Utgå från ålder eller nivå på barnen. Viktigt att alla barn får klättra som är på karnevalen. Att planera för fler än tio barn per grupp under tävlingsmomentet i lag är inte att rekommendera. Vi vill med detta se till att ha en så pass hög aktivitetsgrad och klättringsglädje som möjligt.

Tidsåtgång

Varje träff kommer att vara en aktivitetsintensiv trettimmars samling inklusive lunchpaus där tävlingarna endast är en del av en större helhet. Ni bör tänka på en termin med Klätterkarnevalen som tre små turneringar eller träningsläger som ni deltar i och att merparten av dagen kommer att gå åt. Föräldragruppen bör göras medveten om detta.

Utrustning

Alla deltagare bör ha med sig skor och sele till varje festivalträff då vi inte kan begära att arrangören ska tillhandahålla skor och/eller sele till alla momenten. Givetvis bör även barnen ha med sig vattenflaska och matsäck. Det blir en intensiv dag för dem.

Detaljbeskrivning av schemapunkterna

Iordningställande av hallen

När och hur detta görs är givetvis upp till arrangören och de förutsättningar som råder i klätterhallen. Det som bör vara klart innan förmötet är följande:

- Frigör tre träningsytor eller om möjlighet till detta.
- Det ska inte finnas någon öppen resultatredovisning
- Gärna musikanläggning
- Plats att "förvara" föräldrar som kanske vill stanna kvar i hallen och titta
- Dagens schema ska finnas för ledare och föräldrar
- Öppna "kafeterian." Försäljning av kaffe, bakverk, mackor mm är inget krav utan ett trevligt initiativ om möjlighet finns.

Förmöte med ansvariga ledare

Ungefär 30 minuter före Karnevalens början samlar den arrangemangsansvarige alla funktionärer för en genomgång. Vid detta möte går dagens tidsschema igenom samt ser till att alla ledare, ungdomar och arrangörer är väl förtrodda med de övningar som ska genomföras under teknikpasset. I samband med att förmötet drar igång så borde även de deltagande föreningarna börja komma till hallen. Spela gärna musik i hallen för att få igång stämningen. Generellt sett under dagen får ni gärna hålla igång musiken när det är paus i aktiviteterna.

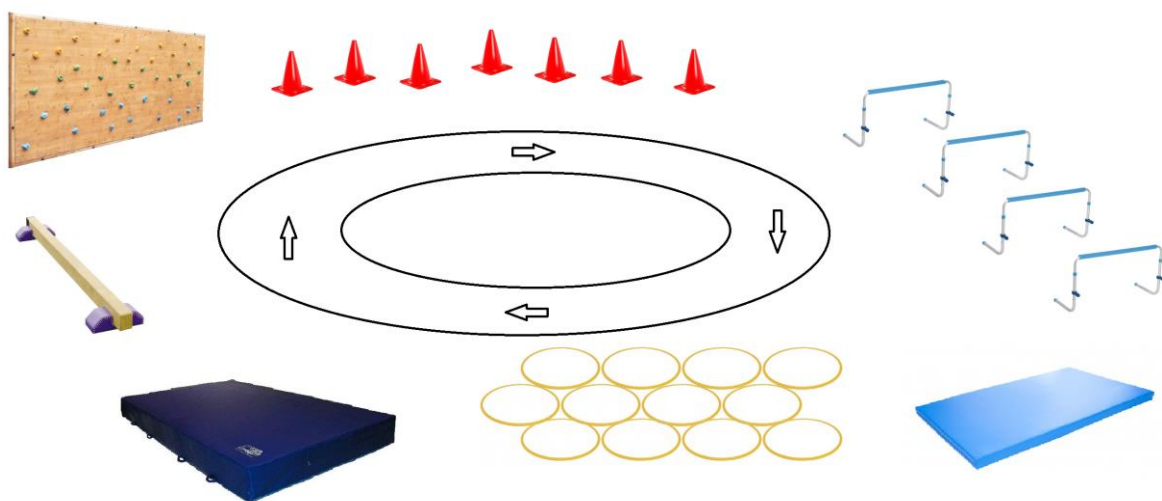
Gemensam samling

Nu är det dags att dra igång KlätterKarnevalen. Den som är arrangemangsansvarig samlar alla barn och ledare från deltagande föreningar för att hälsa dem välkomna och berätta om dagens upplägg. Prata högt och tydligt. Förutsatt att deltagarna inte vet vad som väntar. Presentera gärna alla ledare som ska vara med och hjälpa till under dagen.

Gemensam uppvärmning

Uppvärmningen ska vara gemensam med alla barn från alla föreningar. Vi vill undvika att barnen från samma förening håller ihop under hela dagen, men utan att för den skull tvinga fram blandning mellan lagen. Vi föreslår att ni har en motorikbana i första hand och sedan avslutar med en lek. Medan leken pågår städas motorikbanan undan. Om ni inte har material så som mattor etc kan ni ha bollmotorisk träning, t ex kasta upp bollar och fånga på olika sätt, eller om man har annan motorisk träning som inte kräver material.

Ett förslag på motorikbana:



- Travers klättring
- Krypa, slalom
- Hoppa häck
- Rulla, kullerbytta mm



- Hoppa, springa i rock ringar
- Falla, landa, hoppa
- Balans, gå framlänges eller baklänges

Ni kan göra motorikbanan på många olika sätt, använd er av det som finns i er hall och er fantasi. Låt kanske barnen själva komma på vad dom vill göra på stationerna utan att ni presenterar en färdig lösning eller lägg till en jägare och lek hela havet stormar eller kramkull i motorikbanan.

Block 1; Tävling eller tävling och teknik

Tävlingsschemat för dagens tävlingar sätts ihop av arrangerande förening. Räkna med att en tävling kan ta ca 20-40minuter beroende på problemlösning. Tävlingen genomförs helt utan resultatredovisning mot andra deltagare/lag. Domare ordnar arrangerande förening själva. Tips på tävling finns i slutet av kompendiet. Ni har frihet att göra egna lätta tävlingar.

Paus

Efter block 1 kommer en matpaus. Det ger arrangerande förening tid att förbereda teknikpasset i stationer och även prata ihop sig en extra gång om upplägget.

Teknikträning i stationer

Arrangerande förening tar hand om denna teknikträning som varar i 45-60 min. Ta gärna hjälp utav äldre ungdomar från er egen förening och ledarna ifrån gästande förening. Be dem gå runt på de olika stationerna och ge feedback. Fler ledare leder till att fler barn får feedback vilket gör det roligare och mer givande för barnen. Fråga gärna ledarna direkt när de kommer till hallen. Precis som under uppvärmningen är tanken att barnen ska tränas tillsammans med barn från de andra föreningar, utan att för den skull tvinga fram blandning mellan lagen. Teknikträningen sker i stationsform.

Paus

Efter avslutad teknikträning i station kommer en extra paus (på med musiken) där tränarna får en chans att prata med sina barn inför det kommande moment, och barnen ges en extra chans till andhämtning och kanske äta en frukt och dricka lite vatten. Men också en chans för arrangörerna att plocka undan ifrån teknikpasset och förbereda för block 2.

Block 2; Tävling eller tävling och teknik

Tävlingsschemat för dagens tävlingar sätts ihop av arrangerande förening. Räkna med att en tävling kan ta ca 20-40 minuter beroende på problemlösning. Tävlingen genomförs helt utan resultatredovisning mot andra deltagare/lag. Domare ordnar arrangerande förening själva. Tips på tävling finns i slutet av kompendiet. Ni har frihet att göra egna lätta tävlingar.

Ledarrollen

Ledarna är aktiva och ger barnen återkoppling på vad de gör. Det är viktigt att ledarna delar upp sig så att alla barnen blir uppmärksammande. Utöver att ge återkoppling bör ledarna anpassa övningarna efter varje individ så gott det går. Utse en ledare som har koll på helheten, och fördela en ledare till varje station. De övriga ledarna skall vara utspridda över hela ytan och stötta samt ger barnen återkoppling på hur de utför teknikövningar.

Gemensam avslutning

Nu börjar en intensiv karnevalträff att närma sig sitt slut. Troligtvis har barnen från de olika föreningarna börjat lära känna varandra lite. När det nu är dags att avrunda kan det kanske vara roligt att avrunda med någon form av tävling där vi suddar ut föreningstillhörigheten. Det kan kanske vara en stafett med barn blandat mellan föreningarna, lekar eller så gör ni någon form av individuell tävling. Om ni har hamnat i tidsbrist eller om ni bedömer att barnens energi är slut så kanske ni bara väljer att samla alla deltagare.

Vill ni ha tips på övningar att använda till teknikträningen finns Klätterförbundets övningsbank på barnungdom.bergsport.se. Det är viktigt att de barn som har kommit långt i sin klätterutveckling utmanas i övningarna samtidigt som de barn som inte har kommit lika långt får en lagom svår uppgift.

Dessutom är det viktigt att barnen har en hög aktivitetsgrad och inte står inaktiva t ex i kö och väntar. Därför är det viktigt att följa metodiken med ex motorisk träning mellan övningarna för att minska köerna. Skulle tid uppstå innan nästa tävlingsmoment kan man gott och väl avsluta detta teknikpass med kull, stafett eller annan gemensam aktivitet. Barnen är här för att ha roligt!



Övningsbank

Under detta avsnitt går vi igenom olika teknikövningar som ni kan använda vid genomförande av Klätterkarnevalens teknikträning i station. Om ni har likvärdiga övningar eller anser att gruppen behöver lättare eller svårare övningar är det ok. Det ger även barnen chansen att ta klättermärken.

1. Blindklättring (Ta märket Trevaren. Läs på kraven för att ta märket)

Lyssna på instruktioner, kroppsmedvetenhet, balans, kroppsminne.

Klättra med ögonbindel, någon annan hjälper till att säga var greppen finns, eller klättra en led många gånger och klättra den sen med ögonbindel och träna kroppsminnet. Leda någon vän med ögonbindel runt i området.

2. Travers utan händer

Välj en svagt lutande svavägg och traversera utan att händerna greppar tag om greppen. På en brantare vägg kommer du att behöva hålla handflator och armar mot väggen eller bakom greppen. På en flackare vägg kan du träna balansen genom att bara fötterna får nudda väggen, eller fötter och knän om det känns för svårt.

3. Lägg till

Minne, nya rörelser, kreativitet. Lägg till är en klassisk klätterövning som funkar lika bra till uppvärmning för vuxna. Utmana varandra två eller flera genom att bygga ett problem från grunden, grepp för grepp. Uppmuntra traverser och längre problem så blir det uthållighetsträning!

4. Korsningar (Ta märket Twistern. Läs på kraven för att ta märket)

Korsade fötter. Teknik – invridningar. Vid varje förflyttning ska armar och/eller fötter korsa en tänkt mitt-linje. Kan också tränas en sida i taget, så att ex höger höft är mot väggen hela vägen upp (då utan korsningar).

5. Dyno

Dynamiska rörelser. I en full dyno släpper båda händerna och fötterna från väggen när du hoppar till nästa grepp. Du kan börja träna på att bara släppa båda händerna, och kanske ena foten, för att nå.

6. Knäa Gosedjur

Häng upp små gosedjur på olika höjd i Boulder hallen. Utmaningen är att med fria grepp ta sig till och röra vid djuren. Tycker man det är för lätt ska man försöka knäa dem. Övningen brukar trigga framförallt yngre att klättra högre och intensivare än vanligt.

7. Tysta fötter (Ta märket Tassaren. Läs på kraven för att ta märket)

Låt en konkurrent/förälder/funktionär stå med ryggen vänd mot väggen och lyssna när du klättrar upp så tyst du kan. Om lyssnaren hör dig får du en varning. Efter tre (eller fem, beroende på ålder, svårighet, mm) får du komma ner.

8. Konstnären

Hitta viloposition, lek. Tejpa upp ett papper på en lätt bouldervägg. Låt deltagarna traversera på led fram till pappret, och rita en del var på ett förutbestämt tema (ansikte/drake/djur/...). När du är klar hoppar du ner och börjar om sist i ledet. Pennan kan ligga på golvet så att varje deltagare får böja sig ner och hämta den och sen lägga tillbaka den. Är det för svårt, lägg pennan på ett stort grepp

9. Klockan

Teknik – klättra med raka armar för att spara kraft. Istället för att böja armen och dra kroppen rakt förbi greppet, testa att ha armen rak och föra kroppen runt greppet. Tänk att armen är visaren på en klocka och kroppen ska ta sig från klockan sex, via fem, fyra, tre, två och ett ända upp till tolv. Andra hållet med andra armen.

Vid Karnevaltillfälle 1 utövas följande stationer

Station 1 är det övning 1

Station 2 är det övning 5

Station 3 är det övning 9

Vid Karnevaltillfälle 2 utövas följande stationer

Station 1 är det övning 2

Station 2 är det övning 4

Station 3 är det övning 8

Vid Karnevaltillfälle 3 utövas följande stationer

Station 1 är det övning 3

Station 2 är det övning 6

Station 3 är det övning 7

2 förslag på lekar



Amöba/Evolutionsleken

I denna lek strävar man efter att utvecklas från en primitiv amöba till avancerad delfin längs den långa evolutionsstegen.

Alla börjar med att vara amöbor, och går runt, säger "amööba, amööba" och gör simtag med armarna. När man stöter på en annan amöba gör man leken "sten, sax och påse", och den som vinner får stiga ett steg på evolutionsstegen och bli kackerlacka, som går runt och knastrar och har ett par fingrar formade som antenner i pannan. När kackerlackan träffar en annan kackerlacka gör de "sten, sax och påse" och den som vinner stiger ett steg, medan den som förlorar sjunker ett steg och åter blir amöba. När man blivit skapelsens krona, och nått det högsta stadiet simmar man iväg till vinnarhörnet.

Det blir alltid deltagare kvar i slutet som inte kan komma ifrån sitt stadie eftersom det inte finns någon kvar att möta. När så är fallet är leken slut.

Förslag på steg i evolutionen:

1. Amöba (säger "amööba, amööba" och gör simtag med armarna)
2. Kackerlacka (knastrar och har ett par fingrar formade som antenner i pannan)
3. Människa (säger "goddag, goddag" och vinkar)
4. Delfin (simmar iväg till målet)



Klockan

Rita upp två linjer eller utse två ben mitt emot varandra med lagom springavstånd emellan. Ett barn utses att vara klocka och ställer sig i mitten med ryggen vänd mot de andra som står i ena boet.

Barnen i boet ropar i kör "Hur mycket är klockan?". Klockan svarar då kanske "Fem" varpå barnen i boet måste ta fem steg framåt. Återigen ropar barnen i kör "Hur mycket är klockan?". Klockan svarar och barnen går givet antal steg. Ropar klockan att det är frukost, lunch eller middag måste barnen springa över till boet mitt emot och klockan kan då kulla så många hen hinner.

De som kullas stannar i tiden och måste kliva åt sidan eller om man vill göra det lite svårare välja att de ska stå där de blev tagna.



Förslag på 3 tävlingstyper

Speed: Antal klättrade meter på en viss tid

Under en begränsad tid ska ditt lag samla så många meter som möjligt. Klättraren får använda alla grepp på väg mot sin höjd.

Regler:

- På given signal startar person A. A klättrar så högt den kan eller tills den tappar taget eller når toppen. Då får person B starta från golvet.
- När person A klättrar knyter person B in sig. När person B klättrar knyter person C in sig osv.
- När tiden är slut räknas lagets antal klättrade meter.

Topprepsklättring:

Alla klättrare får klättra 3 leder var.

- Man har 1 försök på varje led.
- Man har 3 försök på starten, starten är klarad när man har gått vidare över markerad linje.

Klättraren har förbrukat sitt försök om hen:

- Faller från leden eller sätter sig i selen.
- Använder ett grepp eller del av väggen som inte är tillåtet för leden.
- Använder hängare, slingor eller bulthål för sin klättring.
- Rör vid marken efter att man klättrat över den markerade linjen.
- Överstiger klättringstiden 6 minuter på en led.
- Man får ett poäng för varje markerat grepp man klättrar över eller håller i.

När alla 3 leder är gjorda och om tid finns låt gärna barnen fortsätta klättra utan poäng.

Bouldering:

Markerade boulderproblem klättras av samtliga.

Tre försök ges på varje problem:

- Klarar du leden på första försöket får du 10,0p.
- Andra försöket ger 7,5p
- Tredje försöket ger 5,0p
-

Klättraren har förbrukat sitt försök om hen:

- Faller från leden
- Använder ett grepp eller del av väggen som inte är tillåtet för leden
- Rör vid marken efter att ha påbörjat sin klättring

Det viktigaste under dagen är att ha roligt och vara snäll mot de andra klättrarna.

Lycka till!