

## **Terminsplanering – Delar att plocka**

Moment av uppvärmning, teknikträning, styrketräning och rörlighet bör ingå i varje pass. Givetvis ingår även säkerhetsaspekten liksom flera andra av temana nedan i varje pass. Du kan ändå ha exempelvis styrka som genomgående tema på ett pass. Vill du kan du ha styrka som tema för flera pass och bryta ner de enskilda passen till exempelvis benstyrka, bålstyrka, explosiv styrka, statisk styrka osv.

**Säkerhet:** regler i hallen, topprepssäkring, boulder, se sig för, inte gå under någon, inte klättra över någon, pendelrisk vid överhäng, läsa vart klättrare är på väg Träning i åldersgruppen: gynnsamt vs skadligt, träning vs lek, specialisering vs mångfald, förälderns roll, pepp, tips, tröst, inspiration, delta i uppvärmning o genomgång av övningar, säkerhetsansvar

**Fotteknik:** sva, lister, inkant, utkant, tå, smear, stå på foten, dra m foten, hälkrok, tåkrok, knäveck, knälås, stämna, vrida in, korsa, höga fötter, många steg, stå bara på väggen, precisa placeringar, inte titta ner, bara en fot, fotmatcha, placera på tejpbitar på golvet på precisa sätt

**Handplaceringar:** ta alla grepp ovanifrån, klättra i hörn utan grepp för händerna, matcha på alla grepp, inte matcha alls, grepp i opposition t ex kylskåpsklättring, mantla,

**Balans:** nå så många grepp som möjligt med en (två) hand/fot fast, klättra pyramid, korset, ljuset, kryss, höft mot vägg, vrida in, korsa, flagga,

**Uthållighet:** raka vs böjda armar, klättra upp och ner, klättra snabbt, så många leder som möjligt, traversera,

**Styrka:** opponentträning, komplementträning, boulder, hårda leder, överhängande tunga inte tekniska leder, väggsits, armhävningar, greppbräda, chins,

**Grepp:** sloper, crimp, kylskåp, chip, struktur, volymer, kanter, juggar, undercling, sidtag, pinch mm, övningar kan göras där du säger en grepptyp och alla barnen tar ett sånt grepp, eller de kan placera ut tejpbitar med benämningarna under grepp – inte två likadana ord under samma grepp,

**Tävling:** regler, nerver, press o prestation, bra vinnare o förlorare, förberedelser, att lära av egen prestation. gladiatorer, klädstafett, klätterhinderbana, dyno - vem når längst,

**Klätterstilar:** smyga, svinga, statiskt, dynamiskt, flytande vs ryckigt, balanserat vs styrkemove (ben vs arm), gorilla, orm, räka, tiger, groda, sköldpadda, antilop, layback, jam, campus,

**Sinnena:** lära sig leden utantill o klättra på kroppsposition, klättra m ögonbindel, klättra utifrån muntlig instruktion före eller på väggen, följa john, klättra m boll under armen, rispåse på huvet, ihopsatta fötter, en arm bakom ryggen,

**Lek:** följa John, hängtävling, klättra m vantar, m för stora skor, klättra m repstöd

**Samarbete:** barnen bestämmer vad ledarna ska klättra, föräldraklättring, leda någon rörelse var i uppvärmning/nedvarvning, önskeövning, berätta vad som gäller i vår grupp för nya, rygg mot rygg, skottkärra, London bridge, bygga problem tillsammans, interagera m andra i hallen, ihopsatta händer/fötter m nån annan, klättra m ryggen mot väggen, Sva Överhäng Vertikalt Rep Boulder Klättra bara nytt Klättra samma led hela dagen Se på klätterfilm, bildvisning, berätta om sommarens klättring, Jobba in problem eller led: hitta nåt som är bara lite för svårt, ta emot tips från andra, se andra klättra, filma o se sig själv klättra, fria fötter, bygg eget problem tillsammans- två move var,