

Kropskontrol  
Balance Udholdenhed  
Action Samarbejde  
Natur Udfordring Styrke  
Selvtillid

PERIODE:  
Forår, Sommer, Efterår

VARIGHED:  
1 dag, fx kl. 9 - 13

MÅLGRUPPE:  
7. - 10. klasse

# Træklatring

## FORMÅL & INDHOLD:

Eleverne udfordres på mod, koncentration, styrke, balance, kropskontrol og samarbejde.

Adrenalin pumper, når de samarbejder om at slå rekorder, og hver enkelt elev motiveres til at gøre sit bedste.

De tester tilliden til egne evner og styrker selvtilliden, når de når til vejrs.

Det er oplagt at bruge Træklatring som en del af fx et Natur og Teknologi-forløb, hvor eleverne bl.a. kan arbejde med kendskab til forskellige træsorter.

Aktiviteten kan styrke elevernes alsidige udvikling.

## ØKONOMI:

Forløbet er gratis. Transport er pt. udgiftsneutral.

Evt. transport bestilles ved booking af forløbet.

## DET STILLER UNGDOMSSKOLEN TIL RÅDIGHED:

Uddannet instruktør + grej og alt nødvendigt sikkerhedsudstyr.

## VIGTIGT AT VIDE:

Medbring udendørs tøj efter vejret, kondi- eller gummisko, skiftetøj, madpakke og drikkedunk.

Denne aktivitet kan også indlægges som en post, hvis skolen arrangerer et stjerne- eller orienteringsløb.

## TJEKLISTE:

Se tjeklisten for mere info om booking, forsikring og lærerens opgave.

[www.esbu.dk](http://www.esbu.dk)