

Selvtillid **Fokus**
Vedholdenhed
Samarbejde Styrke
Strategi Koncentration
Teknik **Tillid**

PERIODE:
Hele året

VARIGHED:
1 dag, fx kl. 9 - 12

MÅLGRUPPE:
7. - 10. klasse

Vægklating & Bouldering

FORMÅL & INDHOLD:

Klatring er en spændende måde at arbejde med mod, koncentration, vedholdenhed og samarbejde. Eleverne får instruktion i klatreteknikker og sikkerhed, og de oplever en sjov og anderledes måde at bruge kroppen på.

De opbygger tillid til hinanden og til egne evner, og får styrket deres selvtillid, når de når til vejs. Klatrevæggen har mange udfordringer i forskellig sværhedsgrad.

ØKONOMI:

Forløbet er gratis. Transport er pt. udgiftsneutral. Evt. transport bestilles ved booking af forløbet.

DET STILLER UNGDOMSSKOLEN TIL RÅDIGHED:

Uddannet instruktør + seler og andet sikkerhedsudstyr.

VIGTIGT AT VIDE:

Medbring kondisko og afslappet tøj til at bevæge sig i, madpakke og drikkedunk.

Antallet af elever på væggen afhænger af klatrevæggens størrelse.

Eleverne kan dog selv benytte bouldering-området tilknyttet klatrevæggen.

TJEKLISTE:

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

www.esbu.dk