



NORGES KLATREFORBUND

Klatring med barn

**Norges Klatreforbund
Utdanningskomiteen v/Geir Grimeland
1998**

Innhold

Innhold.....	1
Generell innledning.....	2
Buldring og topptauing.....	2
Allsidighet.....	3
Motorisk, sosial og psykisk utvikling hos barn.....	3
2-4 år.....	3
5-6 år.....	4
7-9 år.....	4
10-12 år.....	4
13-16 år.....	5
Klatring for barn. Lek.....	5
Troll og stein.....	5
Skattejakt.....	5
Hinderløp ute.....	5
Hinderleker inne.....	5
Motivasjon.....	6
Aktivitetsmotiv.....	7
Følelsesmessig motiv.....	7
Mestringsmotiv.....	7
Konkurransemotiv.....	7
Hvilke metoder bør vi velge?.....	7
Et egnet lokale for klatring med barn.....	8
Holdninger til barneidrett og klatring med barn.....	8
“Best når det gjelder”-holdning.....	8
“Trivsel og helse”-holdning.....	8
“Fellesskap og samvær”-holdning.....	9
Lederens kompetanseområde.....	9
Litteratur.....	10

Generell innledning

Organisert klatreaktivitet for barn har tiltatt de siste årene, og enkelte av landets innedørs klatresentre tilbyr klatring for barn. Det finnes også egne rom bygd med tanke på barneklating. Skoler og barnehager har også vist en økende interesse for klatring de siste årene. NKF sin utdanningskomite ser det som viktig at denne aktiviteten etableres på en måte som er i tråd med barnas modningsnivå og samtidig tar vare på særtrekk ved klatresporten som lekorientert og fri.

Norges Idrettsforbund organiserer et svært bredt idrettstilbud for barn i de fleste særiddretter. Norges klatreforbund ser det som følge av dette, naturlig at vi innlemmer klatring for barn som et av forbundets virkefelt. Vi ønsker med dette å legge visse føringer på hvordan vi mener klatring for barn skal gjennomføres både med tanke på innhold, organisering og profil. Det er også verdt å merke seg hvilket kompetansenivå vi mener den ansvarlige voksne må ha for å kunne drive slik virksomhet. Skolering til å lede barneklating vil inngå som en påbygning på etablerte nivåer i NKF sitt utdanningsystem.

Buldring og topptauing

Klatring for barn legger i hovedsak opp til å klatre på lave vegger uten sikring. Det betyr at de ikke skal klatre høyere enn at de lett kan hoppe ned. Ved et uforberedt fall er det barnets fallreflekser som skal representere den største sikkerheten. De må også lære seg å vurdere konsekvensene ved å hoppe ned evt. falle. Det er derfor svært viktig at underlaget er passe hardt.

Dersom barnet venner seg til å falle ned på en tjukkas eller bli tatt opp av et topptau vil fallrefleksene svekkes. Dette vil representere en retardasjon i barnets utvikling. Det vil naturligvis også representere en stor risiko hvis barnet plutselig blir stående i en situasjon og ikke er i stand til å vurdere konsekvensene av et fall eller et hopp.

Fra 10 år og oppover kan man likevel la barna få lov til å prøve ut klatring sikret etter NKF sin standard for topptauing. Barna bør benytte kroppssele da de har høyere tyngdepunkt enn voksne.

Barna skal ikke sikre hverandre eller noen andre personer før de har begynt på ungdomsskolen d.v.s. det året de fyller 13 år. Det er da snakk om sikring på topptau etter NKF sin standard. Når barn fra 13 år og oppover skal sikre hverandre på topptau er det viktig at personene er helt trygge på hverandre og at de får god tid til å innarbeide selv de enkleste rutiner. Men det er viktig også i denne alderen at buldring utgjør hoveddelen av klatringen. Det er gleden ved å bevege seg vi først og fremst ønsker å stimulere.

Det er en klar fordel om klatringen organiseres i faste grupper med barn. På denne måte er det mulig for den enkelte å opparbeide seg relasjoner til andre i gruppa. Da får også lederen anledning til å bli kjent med gruppa og enkeltindividene.

Allsidighet

Klatring for barn vil inneholde langt mer enn kun det vi tradisjonelt forbinder med klatring for voksne. Klatring for barn skal skje på barnas premisser. Allsidighet i innholdet er et grunnleggende prinsipp ikke bare for barneklatring, men for hele tankegangen rundt barneidrett generelt.

“Barneidrett skal gi barn et variert og allsidig tilbud av aktiviteter som imøtekommer barnas fysiske og psykiske behov, deres behov for lek og samvær og deres behov for mestring og spenning”.(NIF, 86:7)

Det er svært viktig å unngå for tidlig spesialisering. Spesialisering i for tidlig alder vil ofte medføre en stopp i idrettslig utvikling på et lavt alderstrinn. Klatring er en naturlig måte for mange barn å bevege seg på, og barneklatring skal ta vare på barns naturlige glede ved å bevege seg. Hopp, løp, turn, klatring, ulike leker m. m vil inngå i en helhet som tilsammen gir et allsidig tilbud til barna.

Motorisk, sosial og psykisk utvikling hos barn

Det er flere faktorer som innvirker på utviklingen hos det enkelte barn. Arveanlegg er en viktig faktor, men et stimulerende miljø både motorisk, sosialt og psykisk vil være avgjørende for til enhver tid å imøtekomme barnets modningsnivå. Det er også viktig å merke seg at motorisk, sosial og psykisk utvikling henger nøye sammen. Understimulering på ett område vil kunne føre til stagnasjon, og til og med retardasjon i forhold til forventet utvikling også på de andre områdene.

Med tanke på den motoriske utviklingen vil det i grove trekk gå fra grovmotorisk kontroll, til mer og mer velutviklet finmotorikk.

Vi skal se litt nærmere på utviklingen på ulike alderstrinn.

2-4 år

I løpet av disse årene utvikler barnet seg mye sosialt. Fra å kun være opptatt av seg selv begynner det å bli oppmerksom på andre mennesker rundt seg. Dette vil være en brytningstid og barnet kan virke trassig. Men når barnet nærmer seg 4 år vil mye av dette være tilbakelagt og ordet “vi” inngår i språket. Gruppelek begynner å bli aktuelt.

I løpet av de 4-5 første årene utvikler barnet seg svært mye motorisk. De fleste vil beherske grunnleggende motoriske ferdigheter som “krype, rulle, gå, løpe, hoppe, hinke, balansere, klatre, henge, kaste, gripe, fange, smyge osv”.(NIF, 86:26).

Dette får visse konsekvenser for innholdet i vår virksomhet med så små barn. Det opplegget vi utformer må nettopp legge vekt på de grunnleggende motoriske ferdighetene som er nevnt. Barnet skal få en allsidig bevegelseserfaring. Barnets kroppsbevissthet utvikles gjennom evnen til kontroll over kroppsstillinger, balanse og forflytning.

Dette er alderen for innlæring av grunnleggende ferdigheter.

5-6 år

Rundt femårs-alderen øker modenheten hos de fleste barn. De er i stand til å fullføre en handling og de begynner så smått å bli opptatt av å gjøre et godt sosialt inntrykk. For seksåringen vil den kroppslige utviklingen skyte så stor fart at hode av og til har vansker med å henge med. De kan virke noe keitete i enkelte sammenhenger. De er i ferd med å vokse ut av småbarnskroppen, nye bevegelser må modnes og koordineres. 6-åringene er ofte svært aktive.

Kroppslig aktivitet har stor betydning for barnets personlighetsutvikling i denne alderen. Følelsen av å lykkes eller mislykkes er ofte avhengig av fysiske ferdigheter. Det er derfor viktig at vi legger opp til aktiviteter og leker som gir barna følelsen av å lykkes. Dette kan være avgjørende for utviklingen av barnets selvtillit.

Iveren er stor hos 5-6 åringer og de har problemer med å bruke muskulaturen rasjonelt. Det er viktig å tilrettelegge for allsidig bruk av kroppen, for skifte av stillinger og bevegelsesmønstre og for veksling mellom hvile og aktivitet. Barna i denne alderen har også behov for å "strekke" mye på kroppen. Klatring og "henging" i veggen kan være bra.

Barna i denne alderen lærer best gjennom lek og imitasjon.

7-9 år

Øye-hånd-koordinasjon og øye-fot-koordinasjon begynner å bli vel utviklet. Spensten øker som oftest også i denne perioden. Barnet begynner å få god kontroll på mer finmotoriske utfordringer. Unødvendige og overflødige bevegelser lukes mer og mer bort. Denne perioden er innledningen til det som kalles "den motoriske gullalder". Dette forutsetter naturligvis en allsidig stimulering i årene forut.

Sosialt begynner barna å orientere seg ut av hjemmet, til venner og medelever. Men de er likefult svært påvirkelige for holdninger fra foreldre, trenere og andre voksne.

Når vi lager opplegg for denne gruppen kan vi i enda mindre grad enn for voksne klatrere snakke om "riktige" løsninger. Vi legger opp til bevegelsessituasjoner som gir utfordring og spenning. For å ivareta den tilliten barna ofte viser i denne alderen er det viktig å etablere trygge rammer om aktiviteten.

Barna begynner så smått å kunne tilvenne seg allsidige idrettslige ferdigheter

10-12 år

Barna fortsetter utviklingen i "den motoriske gullalder". Barna øker sin evne til å regulere forholdet mellom spenning og avspenning. Dette bedrer koordinasjonsevnen og gir mer rasjonelle bevegelsesmønstre enn tidligere. Barna behersker ikke raske bevegelser i de ytterste leddene. Catcher er bannlyst.

Oftest er barna ganske konkurranseorientert og dette kan man ta ut i ulike former for lek.

Dette er en gunstig alder for innlæring av teknikk og spesielle idrettslige ferdigheter. Det er imidlertid svært viktig at vi ikke begynner å tenke spesialisering.

13-16 år

Barna begynner å bli ungdommer. De går på ungdomsskolen og oppfatter seg selv som ganske store. I realiteten er mange fortsatt barn. I denne perioden utvikler kroppen seg enormt og de fleste gjennomlever puberteten. Mange er svært avhengig av trygge rammer, da denne “brytningstiden” ofte innebærer mye utrygghet omkring egen utvikling og sosial anerkjennelse.

De begynner å bli klar for å sikre hverandre på topptau, men det kreves hele tiden ettersyn fra voksen.

Noen kan ha glede av å delta i uformelle konkurranser.

Oppsummering:

-stimulering til bred bevegelseserfaring må begynne i tidlig alder.

-allsidighet er grunnlaget for seinere spesialisering.

-treningen må tilpasses barnets utviklingsnivå.

-man bør være meget forsiktig med konkurranse i tidlig alder.

(NIF, 86:33).

Klatring for barn. Lek.

Klatring for barn skal være preget av lek. Barn lærer gjennom lek. De utvikler motorisk og sosial kompetanse gjennom lek. Dersom vi prøver å overse dette vil det si det samme som å ikke ta barna på alvor. I heldigste fall vil barna være helt uinteressert i opplegget.

Vi skal se på noen ulike leker man kan legge inn i et opplegg med barn.

Troll og stein

Dette er en form for “har’n” eller “sisten”. Den som blir tatt huker seg ned som en stein. For å bli fri må en annen hoppe eller gå over vedkommende. En variant av denne kan være at den som blir tatt setter seg på huk under ribbeveggen eller klatreveggen. For å bli fri må en annen klatre over den som er tatt. Man bytter med jevne mellomrom på hvem som har’n/ er troll.

Skattejakt

Denne leken egner seg best ute i naturen. Gjenstander, fargede pappbrikker e.l. legges ut på et avgrenset område. Hver person evt. gruppe skal finne “skattene” og ta med tilbake til utgangspunktet. Egner seg godt i terreng hvor man må krype, hoppe, klatre o.l. for å finne fram til skattene. Et område med lave knauser eller store steiner er ypperlig.

Hinderløp ute

Dette egner seg godt i samme type terreng som “skattejakt”. Man legger opp en rundløype som man mener passer godt for alderstrinnet.

Hinderleker inne

Dersom man har et egnet lokale kan man også lage morsomme hinderleker inne. Det enkleste er å lage en hinderløype. Man fester opp tau og annet utstyr de skal klatre under og klatre over. Man kan f.eks. markere punkter i klatreveggen barna skal over og under på en travers.

Man kan også sette ut utstyr og si at det ikke er lov å berøre gulvet. Klatreveggen kan være en del i en slik rundløype. Det er fint hvis en slik rundløype er lagt opp slik at det ikke blir “kork” et sted. Det bør også være mer enn klatreveggen som tilkaller seg oppmerksomhet. I slike rundløyper kan man også ha en form for “har’n” eller “sisten” hvor det ikke er lov å være nær gulvet..

Når det gjelder å tilrettelegge for slike leker er det bare fantasien til lederen, samt hensynet til sikkerhet som setter begrensninger.

Ofte kan det være fint å ta med barna i å utforme egne leker.

Motivasjon

Det vil være utallige ulike motivasjonsfaktorer hos ulike barn til å være med på idrett generelt og klatring spesielt. Noen vil være med på et allidrettsopplegg hvor klatring er et av tilbudene i løpet av året, andre benytter seg av klatretilbud hos kommersielle klatresentre og atter andre blir stuet bort til en aktivitetsleder så far eller mor får seg en skikkelig økt selv. Det finnes sikkert også eksempler på foreldre som ønsker å få realisert sine klatredrømmer gjennom barna. Dersom man ser at dette er negativt for barna bør man ta en prat med foreldrene. For NKF sitt vedkommende er det viktig å ta barna på alvor og se på hva som kan være stimulerende for dem.

Vi skal se på noen faktorer som kan ha innvirkning på barns motivasjon(gjelder idrett generelt):

Barna ønsker å:

- være i aktivitet
- kjenne samhörighet og trygghet
- prøve noe nytt og oppleve å lykkes
- få utfordringer og oppleve utvikling og læring
- få hjelp og oppmuntring
- bli vurdert
- bli akseptert av lederen og de andre barna
- få vise oppfinnsomhet
- få bestemme selv
- bli rettferdig behandlet

(NIF, 86:55).

Vi skiller gjerne mellom indre og ytre motivasjon. Disse kan være vanskelige å skille fra hverandre, men de kan sies å ha ulikt innhold. Indre motivasjon vil si at drivkraften for å være aktiv er direkte knyttet til gleden ved det man holder på med, at aktiviteten er et mål i seg selv. Klatring har en egenverdi, og den ønsker vi å ta vare på. Ofte vil lek være styrt av en indre motivasjon. Ytre motivasjonsfaktorer kan være penger, premier, sosial anerkjennelse, prestisje(Norges beste klatrer), o.s.v.

Innen idrett deler vi gjerne inn i 4 ulike motiver for å delta.

Aktivitetsmotiv

Alle har i utgangspunktet behov for å være i aktivitet. Men aktivitetsmotivet må opprettholdes gjennom stimulering. Lek og idrett kan være en stimulerende faktor som ivaretar behovet for fysisk utfoldelse, utfordring og spenning.

Følelsemessig motiv

Følelsen av å bli akseptert av treneren og de andre i gruppa kan ha mye å si for utvikling av barnets selvtillit. Treneren må være tålmodig og godta at barna er forskjellige både når det gjelder personlighet og fysiske forutsetninger. Ros fremmer som oftest lysten til å fortsette.

Mestringsmotiv

For å få den ønskede selvtillit må barna få en følelse av å lykkes med de oppgaver som gis. Det er derfor svært viktig at innholdet i “treningen” er tilpasset aldersgruppa, med ytterligere muligheter for individuell tilpasning.

For at barneklatring skal ha noen form for verdi må følelsen av mestring være tilstede.

Konkurransmotiv

I mange idretter går den naturlige utviklingen i retning av konkurranser når barna blir eldre. Slik er det ikke nødvendigvis i klatring. Uansett skal det ikke legges opp til organiserte konkurranser før barna har kommet opp i tenårene. Noen barn vil føle en ekstra motivasjon i det å måle seg mot andre, men dette kan tilfredsstilles ved å legge opp til leker og uhøytidelige småkonkurranser.

Hvilke metoder bør vi velge?

Grovt sett kan vi dele inn i problemmetoden og instruksjonsmetoden.

Problemmetoden innebærer at barna selv finner fram til bevegelsesløsninger etter å ha eksperimentert og vennet seg til den arenaen de befinner seg i. Lederen skal med andre ord ikke vise eller forklare hvordan bevegelsesoppgaver skal løses. Ved problemmetoden lærer barna gjennom erfaring og ved prøving og feiling. Man bør tilpasse veggen til den aldersgruppen som skal i aksjon. Da vil man kunne oppnå en slags “terrenget-underviser”-metode.

Fordeler ved problemmetoden kan være at barna selv lære å løse ulike bevegelsesutfordringer, den gir mulighet for fantasi og medbestemmelse og den kan oppøve til selvstendighet. Hvis opplegget er gjennomtenkt og tilpasset aldersgruppa er det få ulemper med denne metoden.

Instruksjonsmetoden innebærer at vi fører barna inn i ulike bevegelsesmønstre og teknikker. Det er vanlig å benytte de såkalte “følg-meg” og “vise-prøve”-metodene. Disse instruksjonsmetodene krever at gruppen blir organisert slik at alle skjønner hva som skal gjøres. Fordeler ved denne metoden kan være å gi barna en klar formening om hva de skal øve på, det er lett å få til en effektiv progresjon og det er lett å gi arbeidsoppgaver og veiledning. Ulemper kan være at progresjonen det legges opp til ikke passer for alle, det kan gi en følelse av å ikke lykkes. Det kan være vanskelig å holde alle i aktivitet og det binder lederen i større

grad enn ved problemmetoden. Denne metoden gir også mindre rom for fantasi og selvstendighet.

Klatring for barn bør være preget av problemmetoden. Ved innlæring av topptaurutiner for eldre barn blir instruksjonsmetoden nødvendig.

Et egnet lokale for klatring med barn

Det bør være mulighet for allsidig aktivitet når man skal drive med klatring for barn. Hvis aktiviteten legges ute er vanlig kupert skogsterreng godt egnet. En liten steinrøys eller store blokker med ganger og tunneler er ypperlig egnet til lek ute med barn som liker å klyve og kravle.

Inne vil en gymsal med buldrevegger være topp. Buldreveggene bør ikke være for bratte og det ideelle for barn er om de kan klatre opp på en avsats, sitte og dingle litt med beina før de hopper eller klatrer ned igjen. I en gymsal følger det gjerne med endel utstyr og ribbevegg som er egnet for å variere opplegget.

Det er langt bedre med er lav og brei vegg enn en høy og smal. Man kan naturligvis bruke en vanlig innendørs klatrevegg, men det må være svært tett med store og gode tak.

Det er en fordel med større formasjoner i veggen som; diedre, hjørner, små overlapper og bulker.

Gulvet bør utstyres med gymmatten. En tjukkas blir for myk og hard parkett blir for hardt. Barna skal skjønne hva et fall innebærer, men de skal ikke skade seg alvorlig.

Holdninger til barneidrett og klatring med barn

Ideelt sett er det en direkte sammenheng mellom vårt verdigrunnlag, de holdninger vi forfekter og våre konkrete handlinger. Det vil bety at de konkrete valg vi gjør når vi utformer et bevisst tilbud til barn springer ut av et menneskesyn og et samfunnssyn. Forholdet individ-samfunn er viktig når vi skal prøve å skissere opp et holdningsgrunnlag for klatreaktivitet med barn.

Vi skal ikke gå i dybden på dette her, men kun nevne noe eksempler på verdisyn som kan gjøre seg gjeldende i barneidrett generelt (etter Stornes, 1993):

“Best når det gjelder”-holdning

Dette representerer et prestasjons- og resultatorientert forhold til idrett.

Man kan se idrettens konkurranseregler som et ledd i å lære respekt for lover og regler og idretten blir en arena for å skape målrettede samfunnsborgere.

Deltagelse i idrett skjer på idrettens premisser.

“Trivsel og helse”-holdning

Denne holdningen til idrett vektlegger først og fremst den helsefremmende verdien aktiviteten kan ha både fysisk og psykisk. I dette perspektiver blir det viktigere å delta enn å vinne.

Helse og livskvalitet går foran prestasjonsjag og vinnerkultur. Idrett for alle er en hovedmålsetting.

Barnet deltar på egen grunnlag, men med klare føringer og rammer fra voksne.

“Felleskap og samvær”-holdning

Her er overføringsverdien til andre samfunnsområder framtrepende. Alle skal ha en holdningsmessig innvirkning på aktiviteten slik at den får et ønsket kollektivt preg. Denne holdningen representerer et korrektiv til verdier som “den sterkeste rett, vinnerkultur og elitetenkning”.

Med utgangspunkt i barnets egenart får det utvikle seg sosialt i vekselvirkning med omgivelsene og andre personer.

Hvilke muligheter har vi så når det gjelder klatring med barn?

Det vil ha lite for seg å rendyrke en av de nevnte perspektivene. Ingen tar slik vi ser det tilstrekkelig vare på klatringens egenverdi. Alle perspektivene legitimerer helt eller delvis idrett utfra et samfunnsnyttig perspektiv. “Trivsel og helse” og “fellesskap og samvær” vil likevel kunne ha elementer i seg som kan ha verdi også for klatring med barn.

Vi ønsker kort å skissere opp hvilke forutsetninger det kan være ønskelig å legge til grunn for klatring med barn:

- klatring kan gi utvikling av motoriske ferdigheter.
- i klatregruppa kan det oppstå vennskap, hvor den enkelte kan oppleve et positivt fellesskap.
- barna kan lære å respektere og verdsette ulike personligheter.
- klatringen kan gi den enkelte en positiv mestringsopplevelse.
- i klatregruppa kan det gis rom for utvikling av originalitet, kreativitet og skaperevne.
- klatring med barn skal preges av lek med utgangspunkt i barnets modningsnivå.
- aktivitetens egenverdi skal stå i sentrum.

Lederens kompetanseområde

Vi skal ikke ta for oss innholdet i utdannelsen til en som kan lede klatring med barn, men vi ønsker kort å skissere opp hvilke områder vedkommende bør ha kjennskap til.

Personen må forholde seg til andre utenfor den avgrensede aktivitetssituasjonen. Det kan være foreldre og andre utenforstående, ledere og klatrere som eksponerer sine holdninger.

En aktivitetsleder for barn bør også ha kjennskap til tilgjengelig utstyr, nærmiljøet og ulike “arenaer” for å gjennomføre opplegget med barna.

For å være kompetent til å planlegge, gjennomføre og vurdere det konkrete opplegget for barna må lederen kunne noe om følgende områder:

- barns fysiske og psykiske utvikling.
- gjøre seg kjent med barnas ønsker og behov.
- barnas (og foreldrenes) forventninger og holdninger.
- treningsledelse, formidling og metoder.
- ulike aktiviteter, leker og øvelsesutvalg.
- være bevisst på egne holdninger.

I tillegg til dette er det en klar fordel om lederen har personlig initiativ og er reelt motivert for å jobbe med barn. Det er viktig at personen har evner til å observere, lytte og kommunisere med barn.

Aktivitetslederen for barn må naturligvis være fortrolig med NKF sine setningslinjer for sikkerhet og selv kunne ta avgjørelser på grunnlag av forbundets retningslinjer. Personen må kunne noe om innholdet i dette dokumentet.

Mer spesifikke retningslinjer for aktivitetstilbudet for barn og relevant utdanningsinnhold vil foreligge i et eget skriv fra Norges Klatreforbund.

Litteratur

Huizinga, Johan. Homo Ludens, a study of the play element in culture. The bacon press, Boston, 1950.

Norges Idrettsforbund. Nilsen, Anne-Britt m.fl. Idrett for barn del I og II. NIF/ Univ.forl. 1986.

Sandborgh, Gun. Frå leik til læring. Det Norske Samlaget; Oslo, 1985.

Serviais Berntsen, Birte. Børnemotorik, utvikling og sammenheng. Gyldendalse Boghandel, Nordisk Forlag A.S. Copenhagen, 1991.

Sivertsen, Arne. Barn i vekst: Barn-trening-kroppsøving. Universitetsforlaget; Oslo, 1989.

Stornes, Tor. Idrett og verdiformidling, en drøfting av verdigrunlaget i barneidretten. Tano, 1993.

Wichstrøm, Lars. Hvem? Hva? Hvor? Om ungdom og idrett. En landsdekkende surveyundersøkelse. Kulturdepartementet, 1995.