

Aktivitetsleder

Norges klatreforbund

Aktivitetslederkurs

Kursmal

Forfatter: Elias Olsen

Sist revidert: 2025



Norges
klatreforbund

Innhold

Innledning.....	2
Hovedmål	2
Målgruppe	2
Kvalifisering	2
Rammer	2
Opptakskrav	2
Varighet på kurs	2
Kompetansekrav kursholder	2
Vurdering.....	3
Praksis.....	3
Søke godkjenning	3
Pensum.....	3
Moduler.....	4
Modul 1 - Før kurs – Hjemmeoppgaver.....	4
Modul 2 – Aktivitet og HMS.....	4
Modul 3 – Pedagogikk og undervisning.....	5
Modul 4 – Aktivitet i buldreveggen	5

Aktivitetsleder

Innledning

Kurset skal gi deltakeren tilstrekkelig kompetanse til å skape god og sikker aktivitet i buldrevveggen. Med fokus på et mestringsorientert læringsmiljø og mange praktiske økter, med forankring i idrettens verdier.

Hovedmål

Målet er å gi ett lavterskeltilbud til nye trenere eller aktivitetsledere som skal ha ansvar for aktivitet i buldrevveggen.

Målgruppe

Kommende trenere og aktivitetsledere som skal ha ansvar for organisert aktivitet i buldrevveggen.

Kvalifisering

Kurset kvalifiserer deltakeren til å ha ansvar for buldregrupper innendørs.

Kurset kvalifiserer ikke til videre utdanning, men ved bestått kurs og sertifisert klatreinstruktør inne, har man muligheten til å gjennomføre et kortere Trener 1 kurs. Les mer [her](#)

Rammer

Opptakskrav

- **Alder:** 14 år, etter endt kurs kan deltakere under 16 år være med å lede buldreaktivitet, men kan først være ansvarlig for aktiviteten på egenhånd det året man fyller 16 år.
- **Motivasjon:** Ønske om å være ansvarlig eller medansvarlig for aktivitet i buldrevveggen.
- **Erfaring:** Minst 50 timer erfaring med buldreaktivitet de siste 12 månedene.

Antall deltakere

Maksimalt ti deltakere per kurslærer.

Varighet

Kurset består av to deler. Del 1 er hjemmeoppgaver som må gjennomføres før kursstart. Del 2 består av et 10 timers kurs som krever fysisk oppmøte. Det anbefales å gjennomføre del 2 på et par dager.

Kompetansekrav kursholder

Utdannet Trener 1 i klatring, med minst 6 måneders erfaring i trenerrollen og en offisiell digital opplæring med NKF. Eller utdannet Trenerutvikler av NKF.

Aktivitetsleder

Krav til anlegg og utstyr

Anlegg - Tilgang til buldrevegg, friareal og et teorirom med skjerm for power point-fremvisning er minstekrav

Utstyr

- Deltakere: personlig klatreutstyr
- Kurslæreren skal i tillegg ha tilgang til nødvendig utstyr til de ulike modulene.

Sikkerhet

- Kurslæreren har ansvar for å vurdere sikkerheten ved buldrevegg før kursstart. Oftest skjer dette ved å etterspørre og vurdere vedlikeholdsrutinene hos veggeieren.
- Kurslæreren har ansvar for å vurdere sikkerheten ved utstyr som brukes under kurset.
- Kurslæreren har ansvar for fortløpende vurdering av risiko og sikkerhet underveis i kurset og skal om nødvendig gjennomføre tiltak for å redusere risikoen.
- Ulykker, nestenulykker og farlige situasjoner som oppstår på kurset, skal rapporteres til den som har engasjert kurslæreren til å holde kurset. De skal også rapporteres i NKFs ulykkesdatabase.

Vurdering

Ingen skriftlig vurdering, men krav om bestått hjemmeoppgaver og oppmøte på del 2 for å få bestått kurset.

Praksis

Ingen krav til praksis

Søke godkjenning

Godkjenning søkes i brattkompetanse til kurslæreren man hadde på kurset. Deltaker legger ved bevis på at trenerattest og e-kurs er gjennomført.

Pensum

1. <https://klatring.no/klubb/trening/utviklingstrappa/>
2. <https://klatring.no/siteassets/dokumenter/for-klubb/trening/utviklingstrapp/trening-av-barn-og-ungdom-i-klatring-1.pdf>
3. Gjerset, A. (Red.). (2015). *Idrettens treningslære* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.
4. Vingdal, S. (2021). *Barneidrettstreneren*. Universitetsforlaget.

Moduler

Modul	Tid	Med/uten kurslærer
Modul 1 - Før kurs – Hjemmeoppgaver	1 t	Uten
Modul 2 – Aktivitet og HMS	2 t	Med
Modul 3 – Tilhørighet, trygghet og undervisning	2 t	Med
Modul 4 – Aktivitet i buldrevveggen	6 t	Med

Modul 1 - Før kurs – Hjemmeoppgaver

Mål

Modulen skal gi deltakerne en innføring i idrettens verdier og retningslinjer, samt en introduksjon til utvikling hos barn og ungdom.

Gjennomføring

1 t uten kurslærer

- Trenerattesten for den gruppen du skal være aktivitetsleder for.
<https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/>
- Trenerrollen <https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=1531>

Modul 2 – Aktivitet og HMS

Innhold

Modulen skal gi deltakerne en innføring i grunnleggende sikkerhetsregler og retningslinjer for å trygt kunne drive med organisert klatreaktivitet i buldrevveggen.

Gjennomføring

2 t med kurslærer

Kompetansemål

- Deltaker har grunnleggende kompetanse om sikkerhetsregler for buldreaktivitet, og kan formidle disse videre. De viktigste temaene som bør dekkes er:
 - Hvor man skal oppholde seg på buldrematten når man ikke klatrer
 - Ikke gå under folk som klatrer
 - Bevissthet rundt fallsone
 - Klatre ned vs. hoppe ned fra toppen av veggen
 - Kjenne til nedklatringstak og bruken av disse
 - Spotting
 - Typiske skader (akutt og overbelastning), og hvordan forebygge
 - Fallteknikk – lære korrekt fallteknikk
 - Fallskader og hvordan håndtere dem

Modul 3 – Tilhørighet, trygghet og undervisning

Innhold

Modulen skal gi deltakerne grunnleggende innføring i hvordan man kan skape tilhørighet og trygghet i en gruppe, og grunnleggende kunnskap om prinsipper for undervisning.

Gjennomføring

2 timer

Kompetansemål

- Deltaker har grunnleggende kompetanse om prinsipper for undervisning, og kan bruke dette til å skape god aktivitet.
 - o Undervisningsprinsipper: KAMPVISE
- Deltaker har grunnleggende kompetanse om hvordan man kan skape tilhørighet og trygghet i en gruppe.
 - o Tilpasninger rundt kommunikasjon, medbestemmelse og forventningsavklaring

Modul 4 – Aktivitet i buldreveggen

Mål

Modulen skal gi deltakerne inspirasjon, anbefalinger og tips til verktøy for hvordan skape god aktivitet i buldreveggen gjennom praktiske økter, øvelser og eksempler.

Gjennomføring

6 timer med kurslærer

Kompetansemål

- Deltaker har grunnleggende forståelse for hvordan man kan organisere en økt
- Deltaker kan tilpasse økter i forhold til NKFs utviklingstrapp og dens anbefalinger
- Deltaker har en større øvelsesbank innenfor oppvarming, lek, fysisk basistrening for ulike aldre (barn og ungdom), teknikktrening og samarbeidsøvelser. Disse emnene skal være dekket:
 - o Oppvarming (generell og spesiell)
 - o Styrketrening for barn og ungdom
 - o Utholdenhetstrening for barn og ungdom (Kun teori)
 - o Teknikktrening for barn og ungdom
 - o Bevegighetstrening for barn og ungdom
 - o Klatreleker