

Norges klatreforbund

Aktivitetsleder buldring

Kursmal

Forfatter: Elias Olsen

Sist revidert: Magnus Bugge november 2025



Norges
klatreforbund

Innhold

Innledning.....	2
Hovedmål	2
Målgruppe	2
Kvalifisering	2
Rammer	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 – Tilhørighet, trygghet og undervisning	5
Modul 4 – Aktivitet i buldreveggen	5
Praktiske økter.....	5
HMS.....	6
Generell og spesiell oppvarming	7
Leker	8
Teknikk og koordinasjon	9
Styrketrening	10
Bevegelse	12

Innledning

Kurset skal gi deltakeren tilstrekkelig kompetanse til å skape god og sikker aktivitet i buldreveggen, med søkelys 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 buldreveggen.

Målgruppe

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

Kvalifisering

Kurset kvalifiserer deltakeren til å ha ansvar for buldregrupper innendørs.

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 buldreveggen.
- **Erfaring:** Det er ønskelig at deltagerne har noe buldreerfaring.

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. Noen synes det er mest hensiktsmessig å ta to dager på 5 timer hver, andre foretrekker å ta én dag med teori på 4 timer, og én praktisk økt på 6 timer en annen dag.

Kompetansekrav kursholder

Enten:

Aktivitetsleder

- Utdannet Trener 1 i klatring
- Minst 6 måneders erfaring i trenerrollen
- Gjennomført e-læringskurset Kurslærer Aktivitetsleder buldring
<https://idrettskurs.no/learning-path/66685770>

Eller utdannet Trenerutvikler av NKF.

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 til buldring
- 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 NKF's 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 buldreveggen	6 t	Med

Modul 1 - Før kurs – Hjemmeoppgaver

Mål

Modulen skal gi deltakerne en kort innføring i trenerrollen og består av NIFs læringsløp *Trenerattesten – Barn*. Trenerattesten er obligatorisk for alle former for trenere i idretten.

Gjennomføring

1 t uten kurslærer

- Trenerattesten Barn, her pakket som hjemmeoppgave for Aktivitetsleder buldring <https://idrettskurs.no/learning-path/66685942>

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 buldreveggen.

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 fallsoner
 - 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.
 - Undervisningsprinsipper: KAMPVISE
- Deltaker har grunnleggende kompetanse om hvordan man kan skape tilhørighet og trygghet i en gruppe.
 - 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:
 - Oppvarming (generell og spesiell)
 - Styrketrening for barn og ungdom
 - Utholdenhetstrening for barn og ungdom (Kun teori)
 - Teknikktrening for barn og ungdom
 - Bevegelighetstrening for barn og ungdom
 - Klatreleker
- Deltager kjenner til klatreøkta for å kunne finne nye øvelser og legge opp planer

Praktiske økter

De neste sidene inneholder de praktiske øktene for kurset.

Praktisk økt: HMS

Varighet: 2 timer

Formål: Gi deltakerne grunnleggende innføring i HMS for ledelse av buldreaktivitet

Intro: Denne økten er ment til å gi innføring i risikoene ved buldreaktivitet, anbefalte regler og retningslinjer for buldreaktivitet, fallteknikk, typiske akutte skader, hva man gjør hvis ulykken forekommer, og hvordan ivareta HMS under organisert aktivitet.

Innledning:

HOVEEDDEL:

Ta deltakerne gjennom de tre emnene, de to første gjennomføres praktisk. Den siste teoretisk.

1. Sikkerhetsregler for aktivitet i buldreveggen

- a. Ta med deltakerne i buldreveggen og spør dem selv hvilke sikkerhetsregler dem tenker er viktig. Se om de kan alle vi har listet opp. Føy på de deltakerne ikke kan. Diskuter kort litt rundt alle sammen om hvorfor dem er viktig.

2. Forebygging og hva hvis ulykken skjer

- a. Hvilke skader ser vi typisk i buldreaktivitet (gjennomføres teoretisk)
- b. Se video av grunnleggende fallteknikk med deltakerne og forklar i korte trekk hovedpunktene i teknikken. Deretter går deltakerne ut og prøver seg på teknikken, start lavt først. Kurslærer veileder.
- c. Hva hvis skaden skjer, gå gjennom huskeregelen PRICE og varsling til 113 (ved alvorlige tilfeller).

3. Hvordan ivareta HMS under organisert aktivitet

- a. Spør deltakerne først om hvilke grep man kan gjøre for å ivareta sikkerheten i buldreaktivitet. Fyll på om det er noe mer aktuelt å nevne igjen.

Avslutning

Gå gjennom slide om HMS og forebygging med deltakerne i power point.

Praktisk økt: Generell og spesiell oppvarming

Varighet: 1t

Formål: Gi deltakerne grunnleggende innføring i gode oppvarmingsøvelser for barn, ungdom og voksne

Intro: Denne økten er ment til å gi en innføring i hva generell og spesiell oppvarming er.

Innledning:

Formålet med oppvarming er å gjøre kroppen klar for den aktiviteten som venter. Forklar forskjellen mellom generell og spesiell oppvarming og hvorfor de begge er viktige. Og hvor går grensen mellom dem, litt flytende?

Forklar og hva det er viktig å varme opp i klatring, hvilke deler av kroppen blir brukt i klatring

- spesielt fingre og overkropp, men selvfølgelig blir bein brukt og som ved en heelhook eller et hopp/nedhopp fra veggen.

HOVEEDDEL:

- **Generell og spesiell oppvarming**
Gruppen gjennomfører øvelser først på generell oppvarming deretter på spesiell. Eksempeløvelser ligger under.
 - **Generell (barn)**
<https://www.klatreokta.no/ovelser/alle-ovelser/bevege-seg-som-ulike-dyr>
 - **Spesiell (barn)**
<https://www.klatreokta.no/ovelser/alle-ovelser/100-flytt> Moderer denne til barn med at de skal bevege seg som ulike dyr i veggen og (med prinsippet om progresjon i bakhodet). Starte mer statisk (bevege seg stille som mus eks) deretter bevege seg over i mer dynamiske bevegelser (Slenge litt mer rundt som aper).
 - **Generell (ungdom og voksne)**
<https://www.klatreokta.no/ovelser/alle-ovelser/oppvarmingsprogram-fra-skadefri.no>
 - **Spesiell (ungdom og voksne)**
<https://www.klatreokta.no/ovelser/alle-ovelser/100-flytt>

NEDTRAPPING / AVSLUTNING

Case: Hvordan ville deltakerne organisert denne økten? For å ivareta, sikkerhet, og undervisningsprinsipper?

Forslag og ting du bør inkludere i diskusjonen, hvis de ikke kommer med det selv:

- Hvilke områder i klatresenteret passer for dette?
- Hvor mange barn i veggen samtidig? Kommersiell vegg (med andre klatrere) eller egen vegg, påvirker det?
- Hvordan kan barn og ungdom samarbeide i øvelsene
- Hvor mye skal du som trener involvere deg, ansvarliggjøring

Praktisk økt: Leker

Varighet: 45 min

Formål: Gi deltakerne grunnleggende innføring i gode leker for klatreaktivitet.

Intro: Denne økten er ment til å gi inspirasjon til klatrerelaterte leker som kan gjennomføres med barn, ungdom og voksne.

Innledning:

Fortell litt om hvilke leker man skal gjennom, og hvilke trinn de passer best for. Nevn gjerne under hver lek hva som er formålet med leken (hvis det er noe). Det vil si: Kommenter hvilken ferdighet denne leken er med på å trene, om leken er passende til oppvarming, osv

HOVEEDDEL:

Presenter 3-4 leker, der deltakerne på kurset er med å leke lekene. Velg veggareal etter behov (f.eks. barnerom). Bruk ca. 10 min på hver lek. Fint hvis man får vist frem noen nye leker til kursdeltakerne.

Forslag til leker som kan gjennomføres (dette kan supplementers hvis dere har egne gode leker):

- <https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/stikkball-med-blind-kaster> (Trinn og ferdigheter står til høyre på nettsiden).
- <https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/partnerbuldring> (Trinn og ferdigheter står til høyre på nettsiden).
- <https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/buldrebingo> (Trinn og ferdigheter står til høyre på nettsiden).
- <https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/motorikkloye-barn> (Trinn og ferdigheter står til høyre på nettsiden).
- <https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/motorikkloye> (Trinn og ferdigheter står til høyre på nettsiden).

NEDTRAPPING / AVSLUTNING

Case: Hvordan ville deltakerne organisert slike øvelser? For å ivareta, sikkerhet, og undervisningsprinsipper?

Felles erfaringsutveksling i plenum. Tøying/mobilitet etter behov.

Praktisk økt: Teknikk og koordinasjon

Varighet: 1 t

Formål: Gi innføring i gode øvelser for grunnleggende teknikktraining

Intro: Økten fokuserer spesielt på hvordan en kan lære bort godt fotarbeid og kroppsposisjonering. Økten skal basere seg både på at kurslærer viser eksempler og veileder, men og at deltakerne får komme med sine erfaringer og forslag. Bruk gjerne både induktiv (oppdagende) og deduktiv (instruerende) metode når du forklarer øvelsen, men vær bevisst på valg av metode.

Pensum til kurslærer for å sikre at du selv har oversikt over god teknikk:

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/lopebulder>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/matche-fot>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/kanting-pa-fottak>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/catch>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/pogo>

HOVEEDDEL:

Instruktør viser frem øvelsene innenfor temaene nevnt under og lar deltakerne prøve dem selv (Kan være andre øvelser under samme tema og, se an deltakergruppen). Utfordre deltakerne til å diskutere hvorfor disse øvelsene er aktuelle, og hvem de i så fall er aktuelle for.

Grunnleggende Fotarbeid:

- <https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/musefotter>
- <https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/slalam>

Dynamiske elementer:

- <https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/parallele-flytt> (kan og gjennomføres med føttene)
- <https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/klatring-med-en-arm>

Presisjon:

- <https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/%E2%80%9Cperfect-match%E2%80%9D> (kan og gjennomføres med føttene)

NEDTRAPPING / AVSLUTNING

Felles erfaringsutveksling i plenum. Gi helst deltakerne en case (hvis tid) de må løse i en gruppe sammen basert på det som har vært godt gjennom i økten.

Casen kan være:

Hvordan de vil tilpasse øvelsene til ulike trinn i utviklingstrappen. Alle grupper må velge ut tre forskjellige trinn som de skal tilpasse en øvelse til.

Trekk inn på KAMPVISE, undervisningsmetode og sikkerhet.

Praktisk økt: Styrketrening

Varighet: 1 t

Formål: Gi en grunnleggende innføring i hvordan man kan trene styrke for barn og ungdom

Innledning:

Formålet med økten er deltakerne skal forstå hvordan man kan trene generell og spesifikk styrke for barn og ungdom/voksne.

HOVEEDDEL:

Økten deles inn i to deles, en med mer generelle øvelser for basis og en med mer spesifikke basisøvelser i klatring

Barn (opp til 12 år):

Generell styrke:

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/trillebar>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/motorikkloype-barn>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/balansere-pa-larene-til-en-annen>

Spesifikk styrke:

Ta deltakerne gjennom grunnleggende teori på hvordan størrelse på grep, vinkel på vegg, avstand mellom grep og størrelse på fottak utfordrer ulike deler av kroppen når man klatrer, og stiller krav til ulike former for styrke. Demonstrer dette med at deltakerne får gjennomføre øvelsen nedenfor på forskjellige veggvinkler og grepstørrelser.

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/blekkspruten>

Ungdom (13 år og oppover):

Mer generell styrke:

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/shoulder-taps>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/skapula-push-ups>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/seteloft-med-bekkenvipp>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/scapula-pull-ups-to-arms>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/pull-ups>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/sideutfall>

Spesifikk Styrke:

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/klatring-med-avlasning-stopp>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/maks-buldring>

<https://www.klatreokta.no/ovelses/alle-ovelses/sta-igjen-i-vegg>

NEDTRAPPING / AVSLUTNING

Case: Hvordan ville deltakerne organisert slike øvelser? For å ivareta, sikkerhet, og undervisningsprinsipper?

Felles erfaringsutveksling i plenum.

Intern kommentar:

Man kan selvsagt også benytte andre øvelser som går på styrke i veggen (men bør inneholde noen overkroppsstyrke øvelser) i et treningsoppsett.

Praktisk økt: Bevegelighet

Varighet: 1t

Formål: Gi deltakerne grunnleggende innføring i hvordan man kan trene bevegelighet for barn og ungdom

Intro: Denne økten er ment til å gi en innføring i forskjellen på statisk og dynamisk bevegelighetstrening

Innledning:

Forklar forskjellen mellom statisk og dynamisk bevegelighetstrening (se PP). Deretter gjennomfør øvelsene under med deltakerne i en sirkel, slik at de lærer forskjellen på de to formene for bevegelighetstrening.

HOVEEDDEL:

- **Statisk**

Eksempeløvelser ligger under.

- <https://www.klatreokta.no/ovelser/alle-ovelser/side-split-spagat>
- <https://www.klatreokta.no/ovelser/alle-ovelser/hofteleddsboyer-og-hamstring>

- **Dynamisk**

Eksempeløvelser ligger under.

- <https://www.klatreokta.no/ovelser/alle-ovelser/hoftemobilitet-med-fot-ut-til-siden>
- <https://www.klatreokta.no/ovelser/alle-ovelser/lofte-fotter-med-delte-bein>
- <https://www.klatreokta.no/ovelser/alle-ovelser/foroverboyd-stjernerotasjon>
(gjennomfør den dynamisk)

AVSLUTNING

Bruk litt tid på å diskutere hvordan man kan organisere dette inn i en treningsøkt, hvor ville man plassert dette i en økt?

Forslag og ting du bør inkludere i diskusjonen, hvis de ikke kommer med det selv:

- Mellom andre øvelser i pausetiden, f.eks. styrketrening (i pausetiden mellom hinderløype), utholdenhetstrening (intervallbasert) og teknikktraining
- Lag samarbeids øvelser til tøying.
- Dynamisk til oppvarming og noen kortere statiske hold, mer statisk til avslutning.
- Tøy lett før trening for å bedre prestasjon, tøy etter trening eller ha egne treningsøker med bevegelighetstrening med flere sett på samme muskelgruppe for å få bedre bevegelighet. «Ikke bare tøy for å tøy»