

## Methodieken en werkvormen

Module Scoutingtechnieken - "Workshop klimmen"



Maker: Kampeerteam Scouting Overijssel

Functie: Trainer Scouting Overijssel

Datum van productie: 25 november 2014

Module Scoutingtechnieken

Leeftijd: Volwassenen

Duur: 90 minuten

Groepsgrootte: Maximaal 20 personen

Locatie: Buiten

Korte inhoud:

De cursist laten kennismaken met een aantal basistechnieken om veilig te kunnen klimmen, zekeren en abseilen.

*Dit is geen officieel document van Scouting Nederland, maar is door Scouting Nederland geselecteerd omdat het een goed voorbeeld is van hoe je zelf met dit onderwerp aan de slag kunt gaan. Hierdoor kan het zijn dat sommige onderdelen van dit document niet geheel overeenkomen met wat Scouting Nederland normaal communiceert.*

**Workshop: klimmen, zekeren en evt. abseilen**  
**Doelgroep: Scouts / Explorers (met geen of beperkte ervaring met genoemde activiteiten)**

***Cursusdoelstelling:***

De cursist laten kennismaken met een aantal basistechnieken om veilig te kunnen klimmen, zekeren en abseilen. Hoewel de aangeleerde technieken grotendeels zelfstandig door cursisten zal worden uitgevoerd, geeft deze workshop de cursist niet de benodigde kennis en vaardigheden om deze activiteiten onder zijn / haar verantwoordelijkheid met derden (andere scoutingleden) te ondernemen!!!

***Eindtermen:***

***De cursist ...***

- Heeft een korte theoretische inleiding in de mechanica van het zekeren gekregen.
- Heeft kennism gemaakt met gezekerd klimmen.
- Kan een 3-persoons basistechniek uitvoeren om veilig te kunnen zekeren en klimmen met ATC of abseilacht in een top rope-constructie.
- Kan de volgende items herkennen, evt. benoemen en binnen het kader van deze workshop gebruiken: ATC / abseilacht, touw, schroefkarabiner, teruggestoken achtknoop, heupgordel en korte prusik.
- Heeft (zo mogelijk) tenminste één keer abgeseilt met gebruikmaking van de korte prusik.
- Weet dat deze workshop hem / haar niet de kennis en vaardigheden aanreikt om onder zijn / haar verantwoordelijkheid met derden deze activiteiten te ondernemen!

***Methodiek:***

- Korte mondelinge inleiding.
- Korte groepsgewijze sessies volgens de tell-show-do methode.
- Afsluitend praatje.

***Benodigde materialen:***

- Klimwand (liefst met mogelijkheid abseilen) of goede klimboom.
- Tenminste 2 heupgordels, liefst 4 of meer.
- Per 2 gordels: 2 schroefkarabiners en 1 acht of ATC
- 2 extra schroefkarabiners
- Klimtouw (dynamisch!!)
- Indien boom als klimobject wordt gebruikt: 3 bandslinges 60 cm. 2 bandslinges 90 cm of langer. Tenminste 20 kN. Enkele klimsetjes. 2 HMS-karabiners.

***Tijdsduur: 90 minuten. (Afhankelijk van groepsgrootte en mogelijkheid van abseilen evt iets korter of veel langer (abseilen!))***

## **Toelichting:**

### *Inleiding (5 min.)*

- Korte uitleg wat de workshop inhoudt.
- Introductie zekeren: Welke breeksterkte heeft de zekeringsketen en waarom. Voorklimmen / Toprope. Controleren van elkaars karabiners en gordels. Evt. tips hoogtevrees.

### *Tell-show-do sessies (70 min):*

- Gordel aantrekken en controleren.(check door workshopleider!) één cursist doet gordel aan / Inbinden klimmer en zekeraar. Uitleg achtknoop en waarom nu karabiner. / Voordoen techniek innemen touwslack, backup, niet te snel klimmen, vallen, blok, neerlaten klimmer, communicatie. Vervolgens iedereen sessie klimmen onder supervisie workshopleider.
- Puntjes op de i: Rustpositie, communicatie, alertheid, blok straktrekken.
- Techniek klimmen. Gewicht. Voorkeurspositie armen. Eerst lopen, dan pas trekken.
- Vallen (ook met slack)
- Indien mogelijk: Abseilen met prusik. Zekeren door persoon op de grond.

### *Afsluiting (15 min.):*

- Info over beperking workshop. Hopelijk wel enthousiast om cursus te gaan volgen, niet zomaar gaan klimmen met je eigen scouts!
- Advies over evt. aanschaf materialen, boeken.
- Vragen beantwoorden.