

Een andere aanpak voor de klimlessen:

boulderen! ¹

Gezekerd klimmen is een spannende en uitdagende vorm van bewegen, die je samen met een zekermaatje doet. Vertrouwen en teamwork zijn daarbij belangrijk. Helaas zit een les lichamelijke opvoeding waarin je routes klimt en de leerlingen leert hoe te zekeren vol valkuilen. Boulderen geeft meer mogelijkheden

TEKST FRANS MELSKENS FOTO'S: WOUTER LANCÉE EN FRANS MELSKENS



Het kost de lesgever veel tijd voordat er eindelijk écht geklommen kan worden en hij moet zijn aandacht volledig richten op een kleine groep leerlingen. Immers, als je als gediplomeerd docent LO beveiligd klimmen aanbiedt mag je zelfs mét certificaat Sportklimbegeleider Onderwijs aanvankelijk maar drie touwgroepjes van drie leerlingen per touw naast elkaar begeleiden en uiteindelijk als je daarin heel ervaren bent maximaal vier.

▼
Boulderen in Fontainbleau



Hierbij moet dan wel een goed geïnstrueerde back-up zekeraar worden ingezet, anders mag je maar twee groepjes instrueren. Dit zijn richtlijnen die gelden vanuit de NKBV en het Klimplatform LO. In een setting met een klas van tegen de 30 leerlingen dreigt continu dat je aandacht even niet op de klimactiviteit gericht is. Een ongeval met ernstig letsel ligt dan op de loer.

Gelukkig is er een geweldig alternatief, boulderen! Boulderen is voor iedereen toegankelijk. Voor een klein kind is een klein wandje met grote grepen en treden al een boulder. Voor een top boulderaar is een bijna lege wand met een paar minuscule greepjes of kleine aflopende randjes en zonder voettreetjes nog te klimmen.

Wat is boulderen?

Boulderen is de jongste tak van de klimsport, tenminste als het gaat om een sport- en wedstrijdbenadering ervan wereldwijd. Boulderen

Boulderen is het klimmen van uitgezette, korte routes op afspringhoogte en zonder beveiliging van touw, gordel en zekerapparaat



▲ Een lokale boulderwedstrijd

is het klimmen van uitgezette, korte routes op afspringhoogte en zonder beveiliging van touw, gordel en zekerapparaat. Boulderen wordt in de rotsen gedaan en indoor. Outdoor gebeurt dat vaak beveiligd met crashpads (draagbare, inklapbare valmatten) en soms door de boulderaar te spotten, indoor wordt boulderen gedaan boven landingsmatten.

Een boulder kan recht of schuin naar boven gaan, naar opzij (dan heet het traverseren) of een mix daarvan. Ik merk dat veel docenten LO denken dat traverseren hetzelfde is als boulderen. Dat is niet terecht. Traverseren is naar opzij klimmen, wordt meestal onder in de wand gedaan, maar kan ook hoger in de wand. Boulderen is veel meer dan traverseren. Traverseren is hooguit een onderdeel van boulderen.

Frans Melskens is auteur van het boek *Sportklimmen, spelen met evenwicht*, opleidingsdocent bij de NKBV, docent klimmen aan de Halo en hij leidt via zijn bedrijf Tendue onder meer docenten LO op om veilige en attractieve klimlessen in het onderwijs te kunnen verzorgen.

Contact
frans@tendue.nl

Net zoals bij routes klimmen is er een (aparte) moeilijkheidsgradering en zijn er diverse wedstrijdvormen, variërend van lokale wedstrijdjes met eigen spelregels (foto 2) tot internationale wedstrijden (kijk maar eens op Youtube als je 'worldcup boulderen' invult in de zoek balk).

Ook zijn er aparte regels en richtlijnen voor de beveiliging. Zie hiervoor de derde druk van het boek *Sportklimmen, spelen met evenwicht* (augustus 2014) op pagina 75 en 138.



▲ Boulderen outdoor boven een crashpad in Fontainebleau

Boulderen is een spectaculaire vorm van klimmen en heeft op de nominatie gestaan om als enige van acht sporten op de Olympische Spelen van 2020 te worden toegelaten. Helaas voor het boulderen is er een andere keuze gemaakt. Ondanks deze eerdere beslissing is eind juni van dit jaar besloten dat hier tijdens de Olympische Spelen van 2016 opnieuw naar gekeken wordt!

Boulderen wordt al lang gedaan vooral in de bossen rondom Fontainebleau maar kende een enorme populariteitstoename toen er rond 1995 voor het eerst internationale boulderwedstrijden werden georganiseerd.

Eind jaren '90 werden in Nederland de eerste bouldercentra geopend. Naast meer dan 45 grotere klimcentra die vooral gericht zijn op het klimmen van routes, kent ons land acht grotere boulderhallen (Eindhoven, Amsterdam, Enschede, Rotterdam, Utrecht, Amersfoort, Delft en Sittard). Daarnaast hebben veel klimhallen die gericht zijn op het klimmen van routes tegenwoordig een apart bouldergedeelte. Voor een overzicht van alle klim- en bouldercentra zie <https://www.nkbv.nl/sportklimmen/hallen/klimhallen-in-nederland#>.

De twee meest gebruikte bouldergraderingen zijn de Amerikaanse en de Franse. De Amerikaanse gradering loopt van V0 – V16, de Franse van 2 – 9a. In Europa wordt de Franse ('Fontainebleau') gradering gebruikt. De Franse route en bouldergradering lopen parallel, maar een boulder 5 is



▲ *Monk Bouldergym
Eindhoven, de eerste grote
boulderaccommodatie in
Nederland*

Frans Melskens geeft op 11 januari 2016 voor LO-docenten een workshop 'Klimspelvormen' bij de Hogeschool van Amsterdam, hiervoor zijn nog plaatsen. www.hva.nl/kik/inscholing.

Noten

1 Als je het certificaat Sportklim begeleider hebt (of een diploma van minimaal vergelijkbaar niveau), mag je als docent LO maximaal drie touwgroepjes van drie leerlingen onder je hoede nemen, ervan uitgaand dat je ze overzichtelijk en op ingrijpafstand in de gaten houdt. Hierbij is het de bedoeling dat de derde leerling een goed geïnstrueerde back-up zekeraar is. Ben je met diploma/certificaat al heel ervaren als docent LO op het gebied van kliminstructie, dan mag je op deze manier vier groepjes onder je hoede nemen, mits de groep dit toelaat. Heb je niet een dergelijk diploma of certificaat dan zijn daar geen richtlijnen voor. Maar in geval van een ongeluk wordt bovenstaande mogelijk meegenomen in de beoordeling door het OIM.

2 In augustus 2014 is de derde sterk gewijzigde druk verschenen. Het boek kost €16,90 en is te bestellen bij het Jan Luiting Fonds.

een stuk zwaarder dan een vijfdegraads route. Zo is een Franse 5c boulder ongeveer vergelijkbaar met een 6a+/6b route.

Waarom zou je gaan boulderen in de lessen LO?

Veel scholen met een klimwand bieden klimmen aan in de vorm van gezekeerd naar boven klimmen. Hieraan zijn vrij strikte regels verbonden, zoals het aantal klimgroepjes dat je maximaal onder je hoede mag nemen¹. Vanwege het steeds op de loer liggend gevaar van ernstig letsel bij een val, heeft de docent zijn volle aandacht nodig bij dit onderdeel. Als je uitgaat van een klas van 28 leerlingen en een volgens de richtlijnen toegestaan maximum aantal van negen tot twaalf klimmers, zijn er dus nog altijd zestien tot negentien leerlingen die je iets anders laat doen, een activiteit waarop je je aandacht niet of nauwelijks kunt richten. Naast het feit dat veel docenten niet opgeleid zijn tot SKB1 en er dus goed aan doen minder dan de maximaal toegestane drie (of vier) touwgroepjes onder hun hoede te nemen, is boulderen een aantrekkelijke sport om te doen, zowel voor de leerlingen als voor de docent. Voor de leerlingen is boulderen een uitdagende activiteit, waarbij de docent relatief weinig toezicht hoeft te houden. Daarnaast is het risico van een val met ernstig letsel niet zo groot.

Hoe maak je een boulder?

In de bouldercentra wordt elke boulder met grepen en treden van één kleur aangegeven. De greep waar onder in de wand twee tapejes zitten, is de begingreep (dit wordt alleen gedaan voor de handen). De eindgreep heeft 1 tapeje. Vrijwel altijd zijn de boulders van eenzelfde kleur ongeveer even moeilijk, zodat je als bezoeker meteen weet welke boulders voor jou haalbaar zijn. Maar als je een klimwand hebt met bestaande routes en je wilt die in tact laten, dan kun je boulders maken met grepen en treden van verschillende kleuren door



▲ *Greep met kaartjes*

onder elke greep die gebruikt mag worden een plastic kaartje van één kleur te plaatsen. De begin en de eindgreep krijgen elk 2 kaartjes. Alleen grepen en treden die een plastic kaartje van de gekozen kleur hebben mogen worden gebruikt. Hoe plaats je de kaartjes? Je draait met een inbussleutel de betreffende greep een slagje los en schuift de kaartjes er half onder, waarna je deze greep weer vast draait. Draai de greep goed strak aan, zodat deze niet kan draaien tijdens het klimmen (blessuregevaar!). Je hoeft geen grepen te verplaatsen, zodat eventuele routes die tot boven in de wand lopen onveranderd blijven.

Tips voor het plaatsen van de kaartjes:

- je plaatst het kaartje niet aan de onderkant, want dan zie je het kaartje niet als je boven die greep uit klimt
- aan de bovenkant van de greep plaats je ook geen kaartjes, want dan trap je ze plat
- plaats de kaartjes aan die zijkant van de greep waar je vandaan komt tijdens het klimmen zodat je de kaartjes kunt zien als je naar die greep toe klimt.

In een paar minuten zet je eenvoudig een boulder uit, door al klimmend passen te verzinnen. Houd hierbij rekening met de lichaamslengte van de doelgroep in vergelijking tot je eigen lichaam. Dat wil bijvoorbeeld zeggen dat je als je zelf tamelijk lang bent geen lange passen in de boulder moet laten doen, want dan kan een brugklasser er zeker niet bij. Enig bewegingsinzicht in klimmen helpt wel bij het uitzetten van een boulder. Basisregels voor techniek en de principes van evenwichtsverlies, zoals de 'open deur', staan uitgelegd in hoofdstuk 4 van het boek: *Sportklimmen, spelen met evenwicht*.² Als je de opleiding tot Sportklimbegeleider – Onderwijs hebt gevolgd, heb je die inzichten aangereikt gekregen.

In het volgende nummer komt aan bod hoe je boulderen in je les kunt aanbieden.■