

P4C: KLIMMEN MET DCD?



Celine Hespeel
Janie Schepens
Bart Vandercruyssen
Roos Van der Veken

Academiejaar: 2017 – 2018

Klimmen met DCD: een goed idee?

KLIMMEN

Heeft u of kent u een kind met motorische problemen en staat het te springen om een poging op de klimmuur te wagen? Geef het zeker een kans. Omdat coördinatie (zowel oog-hand- als oog-voetcoördinatie), bewegingsplanning en kracht worden vereist, kan muurklimmen een uitdaging zijn. Maar het kan er ook voor zorgen dat uw kind verbetert op deze vlakken. Tijdens het muurklimmen is ruimtelijk inzicht ook van belang. Dit is nodig om de route te lezen en de nodige bewegingsstrategieën te ontwikkelen. Als uw kind zeer graag wil leren klimmen, is de begeleiding en het bieden van kansen hiertoe zeer belangrijk. Veiligheid verdient hierbij extra aandacht.

Muurklimmen is een individuele sport waarin elk kind zijn eigen tempo kan volgen. Competitie is geen basiselement van deze sport. In een club kan men meestal deelnemen aan een jeugd- of G-werking.

Info voor kinderen

Hé!

Jij bent van plan om te gaan klimmen, maar je weet niet zo goed hoe je eraan begint? Lees dan snel verder!

Bij indoor klimmen heb je 2 verschillende soorten, namelijk lengteklimmen en boulderen.

Even kort het verschil:

- **Lengteklimmen** (ken je waarschijnlijk als muurklimmen) doe je met een klimgordel en een touw dat je beschermt tegen vallen. Je wordt gezekerd. Dit zekeren gebeurt door iemand anders die het touw vastheeft terwijl jij klimt en ook omgekeerd.
- **Boulderen** (blokklimmen) is klimmen zonder beveiliging en over een groot blok dat lijkt op een rots. Als je valt kom je op een dikke mat terecht. Zo een blok is ook niet zo hoog. Zo is er weinig kans dat je pijn doet als je valt op de mat.

Je kan beiden ook buiten doen, maar laat ons beginnen met het binnen te leren.



Toch een beetje bang? Heb je niet zo heel veel kracht in je armen en benen? Weet je niet zo goed het verschil tussen links en rechts? Vind je dingen waarbij veel coördinatie nodig is moeilijk? Of kan je niet zo snel doen wat iemand aanraadt? Dit zijn inderdaad allemaal dingen die belangrijk zijn bij het klimmen. Stap voor stap kom je er wel, want jij hebt zin om te klimmen en dat is het allerbelangrijkste!

Enkele tips om jou te helpen in het begin:

- Praat eerst eens met een lesgever en vertel wat er voor jou niet zo gemakkelijk is. Zo kan hij of zij jou beter begeleiden en zal je sneller de klimtechnieken onder de knie krijgen.
- Doe gekleurde polsbandjes aan, links en rechts een andere kleur. Doe dit ook met je schoenen (plaats er een grote stip op of gebruik verschillende veters of sokken). Dit zal helpen om instructies te krijgen volgens kleur in plaats van links en rechts.
- Om te klimmen heb je kracht nodig in jouw armen én benen. Alleen op jouw armen klimmen is veel te lastig, dus vergeet niet om ook op jouw benen te duwen.
- Klim op de toppen van jouw tenen. Dan zit je minder snel vast in de bewegingen en kan je dus beter bewegen.

- Om kennis te maken met de klimmuur, kan je eerst eens traverseren. Dit is laag op de muur klimmen van links naar rechts of omgekeerd, zonder dat je gezeurd wordt. Zo leer je al om jouw voeten goed te plaatsen. Eenmaal je dit onder de knie hebt, kan je beginnen met omhoog te klimmen. Normaal heeft elke route één kleur, maar om te oefenen mag je ook alle kleuren door elkaar gebruiken. Mag het wat moeilijker? Probeer dan één kleur te volgen tot boven. (Tip: kies samen met de begeleider een kleur/route.)
- Alvorens je op de muur vliegt, kijk eerst heel goed waar jouw route loopt en denk op voorhand al eens na over waar je jouw handen en voeten zal plaatsen.
- Heb vertrouwen in jouw partner en jouw klimmateriaal. Je kan bijvoorbeeld eens gaan hangen om te voelen hoe goed je vast zit aan het touw. Weet dat je enkel iemand mag zekeren als je hiervoor een examen hebt afgelegd of onder toezicht. Zo gebeurt dit steeds op een veilige manier.



Als je echt wil klimmen, moet je er voor gaan! Met doorzettingsvermogen en geduld lukt het jou wel om de top te halen!

Info voor ouders

Het indoor muurklimmen kan opgedeeld worden in twee soorten: lengteklimmen en boulderen (of blokklimmen). Lengteklimmen doe je steeds per twee. Hierbij word je beveiligd door een touw, een klimgordel en een zekerapparaat. Een klimroute bestaat uit verschillende grepen in dezelfde kleur die op de klimmuur zijn bevestigd. Bij het boulderen wordt geen touw gebruikt. De klimstructuren zijn een stuk lager (maximum 4 meter) en een dikke valmat zorgt voor voldoende veiligheid. In tabel 1 zijn de voor- en nadelen van lengteklimmen en boulderen opgesomd. Deze tabel kan je gebruiken bij het kiezen van een club.

	Lengteklimmen	Boulderen
Voordelen	<ul style="list-style-type: none">- individuele sport- eigen doelen- niet-competitief- via het touw kan een extra zetje worden gegeven- via het touw kan er 'gerust' worden onderweg	<ul style="list-style-type: none">- individuele sport- eigen doelen- niet-competitief- niet zekeren- minder lange routes
Nadelen	<ul style="list-style-type: none">- klimgordel correct aandoen- het leggen van knopen- zekeren is een extra vaardigheid (het zal in eerste instantie niet de vraag van het kind zijn om dit zelf te mogen doen)	<ul style="list-style-type: none">- meer vallen want onbeveiligd- geen rust mogelijk- techniek is belangrijker

Tabel 1: Voor- en nadelen van lengteklimmen en boulderen



Tijdens het muurklimmen is het van belang dat het kind ruimtelijk inzicht heeft. Dit is nodig om de route te lezen en de nodige bewegingsstrategieën te ontwikkelen. Muurklimmen stimuleert dus ook de ontwikkeling van probleemoplossende strategieën. Als uw kind zeer graag willen leren klimmen, is de begeleiding en het bieden van kansen hiertoe zeer belangrijk. Veiligheid verdient hierbij ook extra aandacht.

Om de eerste klimervaring in goede banen te leiden, neemt u best contact op met een gediplomeerde trainer of een klimclub. Wij raden u aan om vooraf de moeilijkheden van uw kind te bespreken en eventueel extra veiligheidsmaatregelen te treffen. Meer info kan hij/zij in het tabblad 'trainer' vinden. Hieronder sommen we enkele tips op die u kunnen helpen:

- Zorg voor sportieve kledij die het kind niet in bewegingen beperkt maar ook niet hindert bij het toiletbezoek. In het begin is een broek die de knieën bedekt zeker aangewezen tegen het schuren tegen de muur.
- Koop klmschoenen met velcro-sluiting. In het begin kan uw kind weleens met sportschoenen of turnpantoffels proberen maar door het specifieke ontwerp van een klmschoen, zal uw kind meer grip hebben en zal het klimmen beter lukken met een klmschoen. In sommige klimzalen kunnen deze schoenen gehuurd worden. Bij de aankoop van een eerste paar, koopt u best een horizontale schoen met een stugge zool zodat de voet veel steun krijgt tijdens het klimmen.
- Laat het kind de basis leren in een kleine rustige setting. Een G-werking of privélessen kunnen hierbij helpen. Nadat uw kind de basistechnieken van het klimmen verworven heeft, kan u een eventuele overstap naar een jeugdwerking bespreken met de kliminstructeur. Sommige kinderen blijven liever, voor sommigen is de stap toch te groot maar voor anderen is de overstap heel fijn en haalbaar.
- U kan eventueel gebruik maken van het buddiesysteem zodat er steeds iemand is die de volledige aandacht heeft voor uw kind.
- Voorzie een flesje water voor tijdens het sporten en een tussendoortje voor erna.
- Indien u als ouder een klimvaardigheidsbewijs 1 behaalt, kan u zelf uw kind veilig zekeren en kunnen jullie samen gaan klimmen.



In België is een ruim aanbod aan sportclubs aanwezig. Slechts op enkele plaatsen is een G-werking aanwezig. Durf zeker contact op te nemen met een club in uw buurt of met het secretariaat van de klim- en bergsportfederatie om meer informatie over de mogelijkheden te horen. Via deze link (<http://www.klimenbergsportfederatie.be/klimzalen>) kan u uw dichtstbijzijnde accommodatie zoeken.

Tips en advies voor de kliminstructeur

Je bent een kliminstructeur en hebt een kind in jouw groep dat DCD heeft? Lees zeker wat DCD betekent.

Mogelijke probleempunten bij klimmen met DCD

Klimmen

- Het aanleren van **nieuwe handelingen** is in het algemeen een moeilijk punt bij kinderen met DCD, vooral problemen met automatiseren van bewegingen zorgen hiervoor.
- Kinderen met DCD hebben vaak minder **uithouding en/of kracht** in handen, vingers, benen en romp.
- **Evenwicht en evenwichtsreacties** zijn belangrijk voor het klimmen maar vaak probleempunten bij kinderen met DCD. De veranderingen van het zwaartepunt moeten opgevangen worden om een mogelijke val tegen te gaan. Door verminderd lichamelijk bewustzijn in combinatie met een verminderd ruimtelijk inzicht, kan de klimbalans een struikelblok zijn bij kinderen met DCD.
- Verminderde **oog-handcoördinatie** kan bij kinderen met DCD problemen geven bij het klimmen. Dit voornamelijk bij het volgen van een bepaalde route en de hand- en voetplaatsingen.
- **Gedaalde concentratie en algemene verstrooidheid** kunnen een probleem vormen voor route-inzicht en veiligheid bij klimmen met DCD.
- **Opvolgen van instructies** is bij kinderen met DCD niet altijd evident. Vooral complexe opeenvolgende instructies zijn een probleem. Ook zijn de begrippen 'links' en 'rechts' vaak moeilijk.
- Voor het aandoen van de klimgordel en het lezen van de route, is **planning en organisatie** belangrijk. Dit is vaak een probleem bij kinderen met DCD.



Afdalen

- Deze vaardigheid moet ook worden aangeleerd bij het leren klimmen. **Automatisatie** is hierbij belangrijk maar dit vormt vaak een probleem bij kinderen met DCD.

Zekeren en laten zakken van de klimmer

- Het **leggen van knopen** kan een struikelblok vormen. Dit komt voornamelijk door moeilijkheden met fijn motorische vaardigheden en/of de moeilijkheid van het motorisch leren bij DCD.

Kinderen met DCD kunnen deelnemen aan de G-werking binnen het klimmen, het is ook perfect mogelijk om ze op te nemen in een groep met kinderen van hun leeftijd. Het zal niet altijd evident zijn om een kind met DCD in jouw groep te hebben. Ook deze kinderen verdienen een goede klimervaring en mits de juiste aandacht en soms kleine aanpassingen kan het klimmen een stuk vlotter verlopen. Daarom werd deze pagina met enkele aandachtspunten en tips over het klimmen met kinderen met DCD opgesteld.

Het lesgeven

- Kinderen met DCD hebben nood aan **structuur**. Leg daarom altijd vooraf uit hoe de les er zal uitzien en wat er zal gebeuren.
- Geef steeds **korte, duidelijke instructies**.
- **Herhaal** de geleerde technieken en principes zodat automatisatie optreedt.
- Iets aanleren aan een kind met DCD vraagt meer tijd dan bij andere kinderen. **Trager en stap voor stap aanleren** is daarom de boodschap. Zo zullen ze meer en sneller **succeservaringen** hebben.
- Bij deze kinderen, nog meer dan bij andere kinderen, gaat het over het plezier van het moment en kleine succeservaringen. Daarom worden **geen doelstellingen** gesteld op lange termijn. Wel kan je bijvoorbeeld aangeven dat je de volgende klimbeurt nog een meter hoger wil geraken.
- Werk individueel en **op het tempo van het kind**.
- In groep is het niet zo eenvoudig om de verwachtingen aan te passen aan een kind met moeilijkheden. **Leg de andere kinderen, samen met het kind met DCD, uit waarom** hij of zij niet hetzelfde moet doen. Zo verlaag je de druk voor het kind.



Het klimmen

- Bij kinderen met DCD die starten met klimmen, **kijk je best eerst nog niet naar de kleurcodes** van de routes. De eerste succeservaring bij deze kinderen zal bijvoorbeeld het tikken van het plafond zijn, ongeacht de gevolgde route. Afhankelijk van het niveau en als het kind klaar is voor een grotere uitdaging, kan je overgaan op het klimmen per kleur.
- Leer deze kinderen **vooral de basistechnieken** aan (voetplaatsing, voetwissel ...).
- Kinderen met DCD leer je **niet meteen het zekeren** aan. Als ze meer klimervaring hebben en wat ouder zijn, kan je ze het **zekeren stapsgewijs aanleren**. In het begin gebeurt dit het best **onder begeleiding** van een derde persoon die mee het remtouw vasthoudt. Gebruik hiervoor best een **volautomatisch zekeringsapparaat** (bv een GriGri). Bij correct en veilig gebruik van het toestel, kunnen ze zelfstandig (onder toezicht) hun klimmaatje zekeren. Wel dien je steeds op te letten voor paniecreacties waardoor ze de hendel van de GriGri te ver kunnen doortrekken!
- Deze kinderen hebben vaak schrik om te klimmen omdat ze niet genoeg vertrouwen op hun eigen lichaam. Daarom **zeker je deze kinderen best voldoende strak** tijdens het klimmen, zo voelen ze zich veilig en leren ze **vertrouwen** hebben in zichzelf, hun klimcapaciteiten en in jou.
- **Traverseren** is een goede opwarmingsoefening. Het is een veilige manier om klimtechnieken en het evenwicht te oefenen en om kennis te maken met de klimmuur.
- Een **rappel** doen is zeker mogelijk voor een kind met DCD. Aangezien hiervoor veel coördinatie nodig is, zal dit in het begin wel een hele uitdaging zijn.

- Kinderen met DCD zullen **niet competitief** klimmen. Het gaat bij hen vooral over het kunnen klimmen en het plezier hierin.



De mogelijkheden en beperkingen van het kind

- Kinderen met DCD hebben vaak moeilijkheden met begrippen zoals links en rechts. Aangezien tijdens het klimmen vaak instructies worden gegeven over voet- en handplaatsing, is het een goed idee om het kind **polsbandjes in twee verschillende kleuren** te geven en/of een stip te zetten op elke schoen. Zo kunnen instructies gegeven worden met kleuren.
- **Leg de focus op dingen die ze al kunnen** en gebruik deze.
- Kinderen met DCD hebben vaak minder kracht in hun armen en benen. Zorg daarom dat ze hun **kracht voldoende doseren** door bijvoorbeeld pauzes te nemen. Zo houden ze het klimmen een hele klimsessie vol.

De omgeving

- Bij klimmen met deze kinderen, zal je **extra** moeten letten op **veiligheid**. Zorg dat er altijd een begeleider in de buurt is die alles extra controleert (knopen, zekeren etc.). Bij het laten zakken is een back-up zekeraar of extra begeleiding aangewezen. Een andere optie is om het kind te 'verplichten' de instructeur te roepen wanneer ze de klimmer laten zakken.
- Bij klimmen met kinderen met DCD is **extra begeleiding** aangewezen. Ideaal is een 1/3 verhouding (één begeleider voor drie kinderen) maar dit is vooral binnen het G-klimmen van toepassing. Binnen een reguliere klimles waar een kind met DCD aanwezig is, is één extra begeleider voor het kind met DCD wel aangewezen.
- Omdat deze kinderen moeite hebben met concentratie, is het beter om te oefenen in een **rustige omgeving**. Zo is het bijvoorbeeld beter voor het kind als er tijdens de les niet te veel andere mensen in de zaal aanwezig zijn.
- De soort gordel die je gebruikt bij een kind met DCD varieert van kind tot kind. Bij kleine kinderen of kinderen met weinig rompstabiliteit, gebruik je best een **integraalgordel** of

extra lussen over de schouders. Maar niet alle kinderen met DCD dienen te klimmen met een integraalgordel.

- Raad de ouders aan om het kind **gemakkelijke kledij** aan te doen: Losse kledij waar ze goed in kunnen bewegen, maar ook kledij die makkelijk uit te doen is als het kind bijvoorbeeld naar het toilet moet. In het begin is een broek die de knieën bedekt zeker aangewezen tegen het schuren tegen de muur. Geef de ouders ook het advies om klmschoenen met velcro te kopen.

Extra tip

Leg eventueel een dossier aan voor het kind met DCD. Dit dossier bevat niet enkel een medische fiche met de diagnose, de behandelende arts, medicatie etc. maar kan ook informatie bevatten over problemen met wassen, kleden, eten, geldbeheer etc. Dit is niet alleen zeer handig omdat je veel informatie verkrijgt over het kind en al een beter beeld hebt over de beperkingen die zullen optreden, maar is ook soms nodig om subsidies te krijgen.

Kunnen kinderen met DCD klimles volgen in een gewone jeugdwerking?

Nadat ze de basistechnieken van het klimmen verworven hebben, kan dit. Zolang ze niet zelfstandig kunnen zekeren, blijven ze best klimmen binnen een G-werking, tenzij je kan werken met voldoende begeleiders of een alerte buddy-back-up zekeraar.

Kunnen kinderen met DCD zelfstandig gaan klimmen?

Afhankelijk van de leeftijd kan je een vriend of ouder betrekken. Deze persoon leert dan ook de technieken van het klimmen en zekeren waardoor het kind dan met zijn ouders of vriend zelfstandig kan gaan klimmen. Let op: kinderen kunnen pas vanaf de leeftijd van 16 jaar hun KVB1 halen. Hieromtrent zijn echter nog veel twijfels bij kinderen met DCD aangezien hun kunnen afhankelijk is van de concentratie en van de mate van automatisatie van de bewegingen die nodig zijn voor het zekeren.

Lengteklimmen of boulderen: wat zijn de voor- en nadelen?

	Lengteklimmen	Boulderen
Voordelen	<ul style="list-style-type: none"> - individuele sport - eigen doelen - niet-competitief - via het touw kan een extra zetje worden gegeven - via het touw kan er 'gerust' worden onderweg 	<ul style="list-style-type: none"> - individuele sport - eigen doelen - niet-competitief - niet zekeren - minder lange routes
Nadelen	<ul style="list-style-type: none"> - klimgordel correct aandoen - het leggen van knopen - zekeren is een extra vaardigheid (het zal in eerste instantie niet de vraag van het kind zijn om dit zelf te mogen doen) 	<ul style="list-style-type: none"> - meer vallen want onbeveiligd - geen rust mogelijk - techniek is belangrijker

Bronnen

Camden, C., Missiuna, C., Pollock, N. & Rivard, L. (2012). *E-learning canchild*. Geraadpleegd op 11 november 2017 via http://elearning.canchild.ca/dcd_pt_workshop/planning-interventions-goals/collaborative-planning-involving-children.html

Bruggeman, H., Muyters, P., Tapmaz, R. (2014). *Opening nieuwe klimzaal Biover Sport Blaarmeersen Gent*. Geraadpleegd op 2 november 2017 via

[http://nl.belclimb.be/docs/persbericht_opening klimzaal Biover Sport Blaarmeersen Gent.pdf](http://nl.belclimb.be/docs/persbericht_opening_klimzaal_Biover_Sport_Blaarmeersen_Gent.pdf)

Klimschoenen kiezen. (2014) Geraadpleegd op 11 november 2017 via

<http://outdooridee.com/klimschoenen-kiezen/>