



Man kommer højt op på 'Matterhorn' sådan en skoledag, når der er Åben Skole. Det er både hårdt og sjovt for eleverne fra 3.A.

Skoledag helt på toppen

3.A fra Skovlunde Skole, afdeling Lundeberg kom helt til tops, da de havde Åben Skole med klatreklubben Pløks.

"Når fløjtet lyder, skal I ligne en T-rex".

12 drenge, to klatreinstruktører og en lærer ligger midt på gulvet. Da fløjtet lyder, springer de alle sammen op og laver samme kropsform som en dinosaur: Armene er korte, bøjet helt ind til kroppen og benene er solidt plantet på jorden.

Da der bliver fløjtet igen, er det tid til at give den som orangutang, med kraftfulde, strakte arme og svage, bøje- de ben.

Drengene fra 3.A på Skovlunde Skole, Afdeling Lundeberg er for tredje torsdag i træk i gang med en lektion hos Skovlunde Klatreklub - PLØKS. Man fristes til at spørge, hvad en dinosaur og en orangutang har med klatring at gøre. Men det har faktisk alt med klatring at gøre. De to dyrs kropsform giver nemlig eleverne en fornemmelse for balance og klatrestillinger. Og det er et must, hvis de mange klatrevægge, som træningsrummet er tapetseret med, skal forceres.

Fællesskab og nye mål

I dag skal eleverne for anden gang prøve kræfter med den 11 meter høje væg, Matterhorn, som meget sigende er opkaldt efter et bjerg i Alperne.

De to instruktører, Thomas Gregers Bindslev og

Atanasio Vidal Andersen, står klar med det rette udstyr i form af klatreseler og reb med karabinhager, så eleverne kan komme sikkert op og ned fra klatrevæggen.

Men derudover er der ikke meget hjælp at hente. Hver enkelt elev skal selv hive og skubbe sig vej op af de lodrette vægge ved hjælp af de mange greb og trin i alle former og farver.

"Ja, flot! Sådan! Du er højere oppe end sidste gang! Træk vejret. Bøj i benene så du kan strække armene - orangutang! Det er vigtigere, hvor du sætter fødderne, end hvor du holder fast med hænderne," lyder rådet fra Thomas Gregers Bindslev, mens han holder fast i rebet på en af eleverne, der næsten har nået toppen.

Der kan kun være to elever på klatrevæggen ad gangen, så hver klatretur bliver fulgt med spænding af resten af gruppen. Klassekammeraterne hepper ivrigt på hinanden og kommer med gode råd til greb og klatrerute, mens de venter på, det bliver deres tur. Der bliver uddelt krammere og high-fives, når klassekammeraterne atter har fast grund under fødderne.

Nye roller

Klassens dansklærer Louise Kühn Lucht følger tilfreds med fra sidelinjen, hvor hun hjælper næste modige elev med at få klatreselen på.

"Jeg meldte drengene til klatring, fordi vi er i gang med et trivselsforløb i klassen. Det har vist sig at være det helt rigtige. Her bliver de sat i nogle andre rammer, og det vender op og ned på rollerne i klassen. En af de fagligt svageste elever er plud-

selig den stærkeste elev på klatrevæggen - og omvendt. De bliver mere lige, og det er en øjenåbner for dem," siger Louise Kühn Lucht.

Instruktør Atanasio Vidal Andersen er enig i, at klatring kan hjælpe med at styrke trivslen i drengegruppen. Her kan alle nemlig være med.

"Klatring giver rigtig god mening i forhold til et trivselsforløb i klassen. Klatring er lærerigt på utrolig mange planer både teknisk, fysisk og mentalt. Du mærker dine grænser, får en fornemmelse for risici, og træner dit overblik i en presset situation. Det giver selvtillid, selvværd og en god kropsbevidsthed," siger Atanasio Vidal Andersen, der selv har klatret i 10 år.

Så hårdt som matematik

På en lille sofa ved foden af klatrevæggen sidder Elias og Robin og puster ud, efter de har prøvet kræfter med 'Matterhorn'.

"Se lige mine hænder, siger Elias, og viser sine røde håndflader frem. Hvis der er et dårligt greb, skal du hele tiden se, hvor der er et bedre. Jeg kan godt mærke det i mine hænder.

"Jeg kan mærke det i mit hoved. Man er hele tiden på. Jeg er virkelig træt, når jeg kommer ned. Vi skal helt klart sige til pigerne, at vi har knoklet," siger Robin.

"Ja. Det er ikke spor nemmere, end den matematik-time, de har haft på skolen imens," slår Elias fast, inden eleverne gør klar til en fælles samling og afrunding på dagens strabadser med instruktørerne.