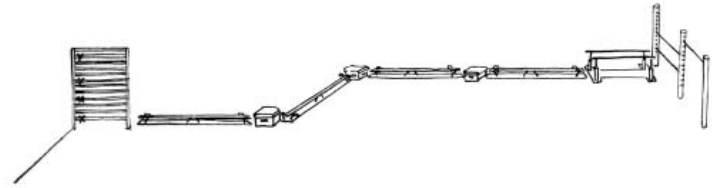




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Klettern
Kompetenz	Hindernisse kletternd überwinden können
Niveau B	Ich kann einen Kletterparcours von kurzer Dauer in unterschiedlichen Klettertechniken in kontinuierlichem Bewegungstempo bewältigen.



## Klettern (B)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Ein Kletterparcours ist auf einer markierten Route ohne Bodenberührung und ohne Verlassen der Markierung zu bewältigen.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Der Test ist erfüllt, wenn keine Bodenberührung stattfindet und keine "Markierungs-/Technikfehler" gemacht werden.	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übereinstimmung der Bändelfarbe mit den Vorschriften (nein=Markierungsfehler)</li> <li>• Übereinstimmung der Technik mit den Vorgaben (nein=Technikfehler)</li> <li>• Keine Bodenberührungen</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Absolviere den Parcours ohne Bodenberührung und ohne Markierungs- oder Technikfehler in gleichmässigem Tempo. Klettere zunächst entlang der Sprossenwand, deine Füsse darfst du nur auf die Sprossen mit der x-Markierung stellen und du darfst dich nur an den Sprossen mit der y-Markierung festhalten. Dann überquerst du die umgedrehten Langbänke, die 1. und die 3. vorwärts balancierend und die 2. und 4. auf allen Vieren. Nach der letzten Langbank stützt du dich durch den Parallelbarren, kletterst über das Doppelreck, deine Füsse auf der unteren und deine Hände an der oberen Stange und hangelst dich zum Schluss entlang dem Hochreck. Wenn du den Boden berührst oder einen Markierungs- und Technikfehler machst, so beginnst du nochmals von vorne. Dir stehen 3 Versuche zur Bewältigung des Parcours zur Verfügung.»</p>	
<b>Aufbau</b>	Ausstellen der Sprossenwand, Markierung der "benutzbaren" Sprossen mit verschiedenfarbigen Bändern für die Hände und Füsse (Abstand mind. 2 Sprossen). Von der Sprossenwand führen 4 umgedrehte Langbänke zum Barren, zwischen die Langbänke wird jeweils ein kleiner Kasten gestellt. Nach dem Parallelbarren folgt ein Doppelreck (Abstand zwischen den Stangen mind. 50cm) und schliesslich ein Hochreck. Matten werden zur Sicherung ausgelegt.	
<b>Material</b>	1 Sprossenwand, 4 Langbänke, 3 kleine Kasten, 1 Parallelbarren, 2 Reck, Matten	
<b>Quelle</b>	-	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 1 Minute pro Schüler/-in, max. 30 Minuten für eine Klasse
	Organisation	Die Schüler/-innen absolvieren den Parcours nacheinander. Um grosse Wartezeiten zu vermeiden, werden neben dem Test Angebote zum selbständigen Üben gemacht.
	Testpersonen	1 Schüler/-in
	Probleme	Bei „geübten Kletterklassen“ ist der Abstand der Markierungen an der Sprossenwand zu verkleinern oder eine Zeitlimite zu setzen.