



Schoolbook

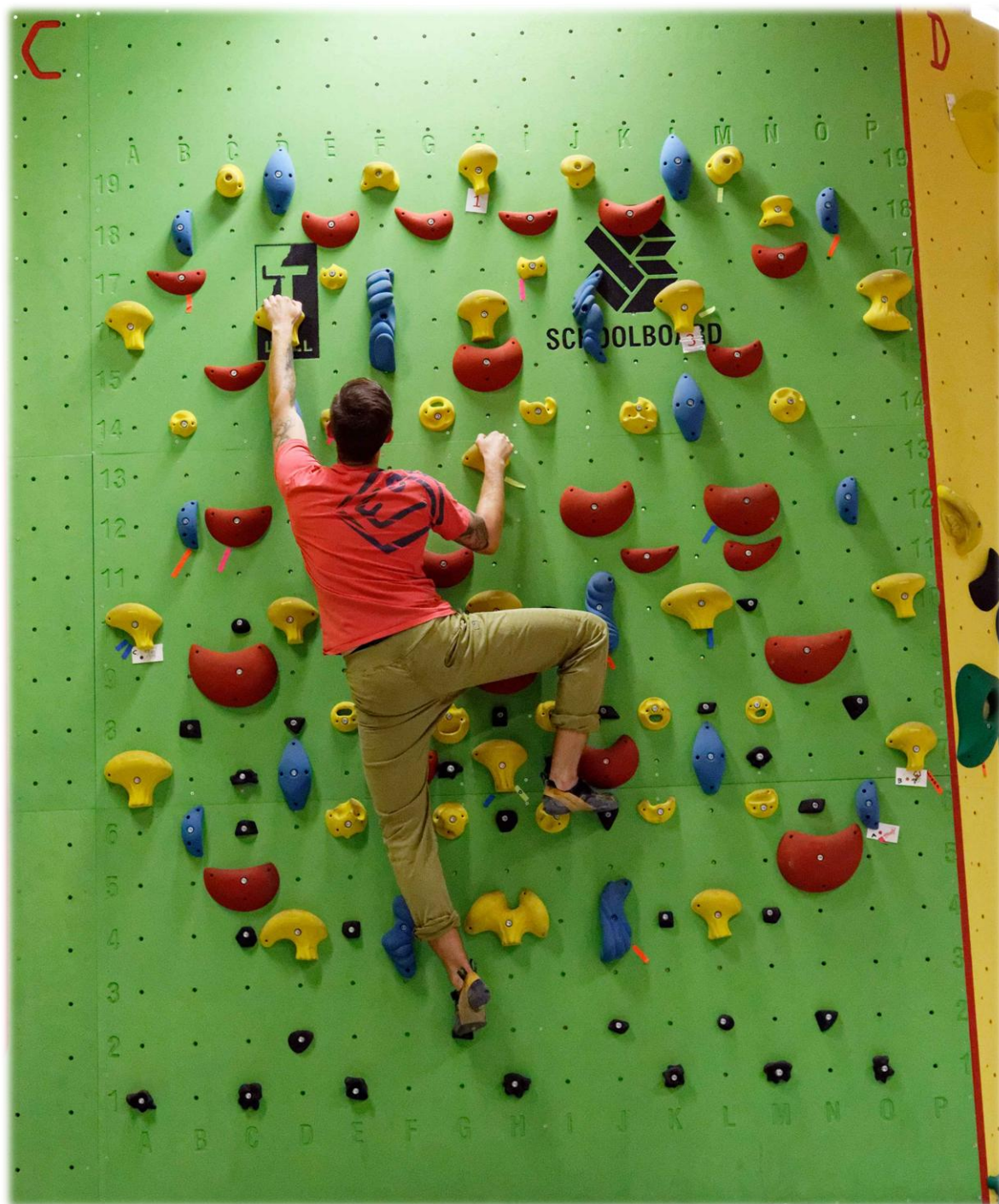
Jerry Medernach

Version: Original Set-Up 2018/A



www.schoolboard.lu

Bouldern am Schoolboard



Liebe Schoolboarder,

Das **Schoolbook** beinhaltet insgesamt **15 Aufgaben** und **60 Boulder**, welche am Schoolboard gemeistert werden müssen. Diese Aufgaben sind auf fünf verschiedene, aufeinander aufbauende Themenbereiche aufgeteilt. Jeder Themenbereich beinhaltet primär eine elementare Grundfertigkeit: In der ersten Unterrichtseinheit wird das **Greifen** thematisiert, in der zweiten Unterrichtseinheit das **Treten**. Darauf aufbauend wird in der dritten Unterrichtseinheit die **Körperposition** und in der vierten die **Körperwelle** behandelt, um anschließend mit dem **Dynamischen Klettern** in der fünften Unterrichtseinheit abzuschließen. Im vorletzten Kapitel wird schließlich ein **Evaluationsverfahren** vorgestellt, mit dem der Kompetenzerwerb am Schoolboard überprüft werden kann.

Auf der nachfolgenden Seite befindet sich ebenfalls eine **Aufgaben- und Boulderliste**. Alle Aufgaben und Boulder, die du meistern konntest, kannst du in diese Liste eintragen. Sie zeigt dir deine bisherigen Erfolge, aber auch mögliche Bereiche, in denen du dich noch verbessern kannst.

Diese erste Version des Schoolbooks kann den Bouldersport in seiner Gesamtheit selbstverständlich nicht vollständig erfassen, sondern lediglich einen kleinen Beitrag dazu leisten, das Bouldern vermehrt im Schulsport zu fördern. Zur Weiterentwicklung des Schoolboards wird **deine Hilfe** benötigt! Denn die Grundidee des Schoolboards liegt darin, dass Schüler und Sportlehrer gemeinsam neue Aufgaben und Boulder erstellen. Nur so kann das Schoolbook wachsen und langfristig eine Vielzahl an abwechslungsreichen Boulder gewährleisten werden. Im letzten Kapitel findest du hierfür eine **Vorlage**, mit der du selber neue Aufgaben und Boulder erstellen kannst.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Aufgaben- und Boulderliste

Unterrichtseinheit 1: Greifen

N°	✓
Aufgabe 1	
Aufgabe 2	
Aufgabe 3	
Boulder 1	
Boulder 2	
Boulder 3	
Boulder 4	
Boulder 5	
Boulder 6	
Boulder 7	
Boulder 8	
Boulder 9	
Boulder 10	
Boulder 11	
Boulder 12	

Unterrichtseinheit 2: Treten

N°	✓
Aufgabe 4	
Aufgabe 5	
Aufgabe 6	
Boulder 13	
Boulder 14	
Boulder 15	
Boulder 16	
Boulder 17	
Boulder 18	
Boulder 19	
Boulder 20	

Boulder 21	
Aufgabe 22	
Aufgabe 23	
Boulder 24	

Unterrichtseinheit 3: Körperposition

N°	✓
Aufgabe 7	
Aufgabe 8	
Aufgabe 9	
Boulder 25	
Boulder 26	
Boulder 27	
Boulder 28	
Boulder 29	
Boulder 30	
Boulder 31	
Boulder 32	
Boulder 33	
Boulder 34	
Boulder 35	
Boulder 36	

Unterrichtseinheit 4: Körperwelle

Aufgabe 10	
Aufgabe 11	
Aufgabe 12	
Boulder 37	
Boulder 38	
Boulder 39	
Boulder 40	

Boulder 41	
Boulder 42	
Boulder 43	
Boulder 44	
Boulder 45	
Boulder 46	
Boulder 47	
Boulder 48	

Unterrichtseinheit 5: Dynamisches Klettern

N°	✓
Aufgabe 13	
Aufgabe 14	
Aufgabe 15	
Boulder 49	
Boulder 50	
Boulder 51	
Boulder 52	
Boulder 53	
Boulder 54	
Boulder 55	
Boulder 56	
Boulder 57	
Boulder 58	
Boulder 59	
Boulder 60	

Unterrichtseinheit 6: Evaluation

A	B	C	D

Und so funktioniert's

In jedem Kapitel findest du zunächst drei Aufgaben als Einleitung in die jeweilige Thematik. Im Anschluss an diese Aufgaben erfolgen pro Kapitel zwölf Boulder, mit deren Hilfe du die jeweils thematisierte Grundfertigkeit erlernen sollst – und dies ganz einfach durch Ausprobieren und Lösen der verschiedenen Boulder.



Dabei werden die Boulder in den jeweiligen Kapitel, aber auch im Verlauf der fünf Themenbereiche zunehmend anspruchsvoller - Du sollst also mit deinem zunehmenden Kompetenzerwerb mit den einzelnen Boulder „mitwachsen“. Beachte dabei, dass der sogenannte Liegefaktor auch ein Wörtchen mitzureden hat: Durch deine körperlichen Voraussetzungen fallen dir manche Boulder besonders leicht, andere wiederum scheinst du einfach nicht hinzukriegen. Hier gilt die Devise: Viel Geduld und niemals aufgeben, denn gerade an diesen Bouldern, wo du etwas mehr Zeit benötigst, wirst du auch am meisten davon wegtragen.

Beim Bouldern gibt es Regeln: Jeder Boulder muss an den markierten Startgriffen und in einer stabilen Position begonnen werden. Du darfst also nicht an einem beliebigen Griff starten, sondern nur an dem für den jeweiligen Boulder vorgesehenen Startgriff. Eine stabile Körperposition bedeutet, dass du dich nicht von der Matte abdrücken darfst, sondern deinen Körper an den Startgriffen erst positionieren musst, bevor du weitergreifst.

Neben den Startgriffen gibt es auch einen Schlussgriff, den du mit beiden Händen stabil halten musst. Um sicher zu gehen: Zähle beim Greifen des Schlussgriffs, auch Top genannt, jeweils bis zwei.

Welche Griffe du zwischen dem Start- und Schlussgriff benutzen darfst, hängt je nach Boulder ab. In den jeweiligen Aufgaben und Boulder wird dies genauer erklärt.

Auf geht's zum Kapitel 1: Wir entdecken das Bouldern und lernen zu greifen!



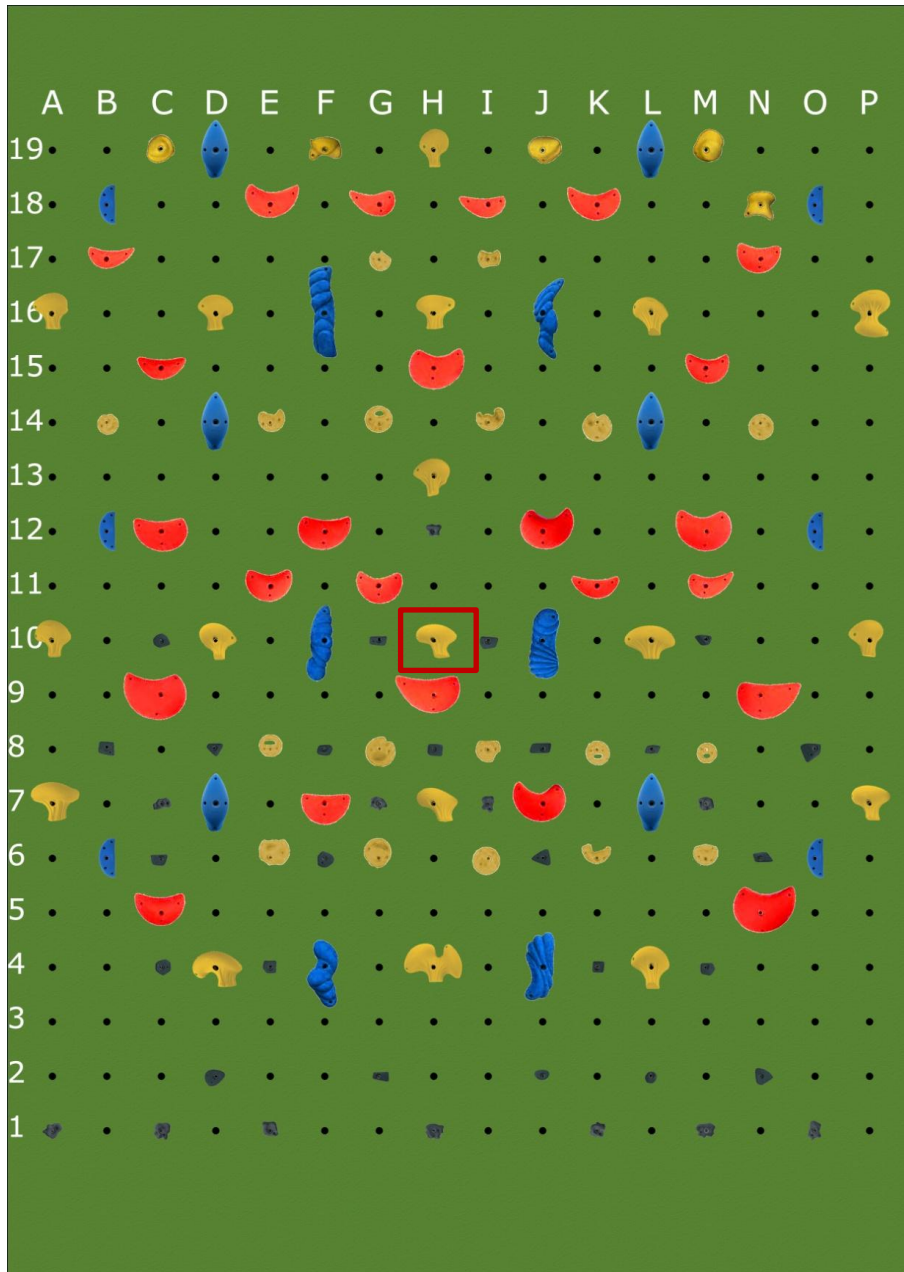
Unterrichtseinheit 1

Greifen



www.schoolboard.lu

Aufgabe N°1: „Wir entdecken das Bouldern“



Beschreibung:

Eine Minute kreuz und quer auf dem Schoolboard klettern.

Du darfst hierfür alle Tritte und Griffe benutzen.

Dein Partner stoppt die Zeit.

Anschließend tauscht ihr die Rollen.

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

Griffe:

Alle Griffe und Tritte

Top:

Beliebig

Das rote Kästchen markiert den Startgriff. Wie bei einer Straßenlampe ist dieser immer rot markiert. Hast du bemerkt, dass es unterschiedliche Griffformen gibt? An manchen kann man sich besser festhalten, während andere ganz schön rutschig sind...



Aufgabe N°2: „Greif die Henkel“



Beschreibung:

Versuche möglichst alle gelben „Pilz-Griffe“ mit einer Hand zu greifen.

Alle Tritte sind erlaubt.

Start:

Mit rechts an P10

Mit links an P7

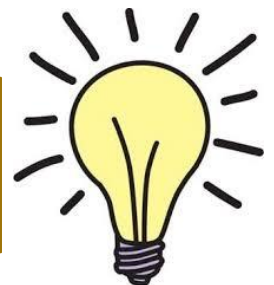
Griffe:

Alle gelben Henkel-Griffe greifen

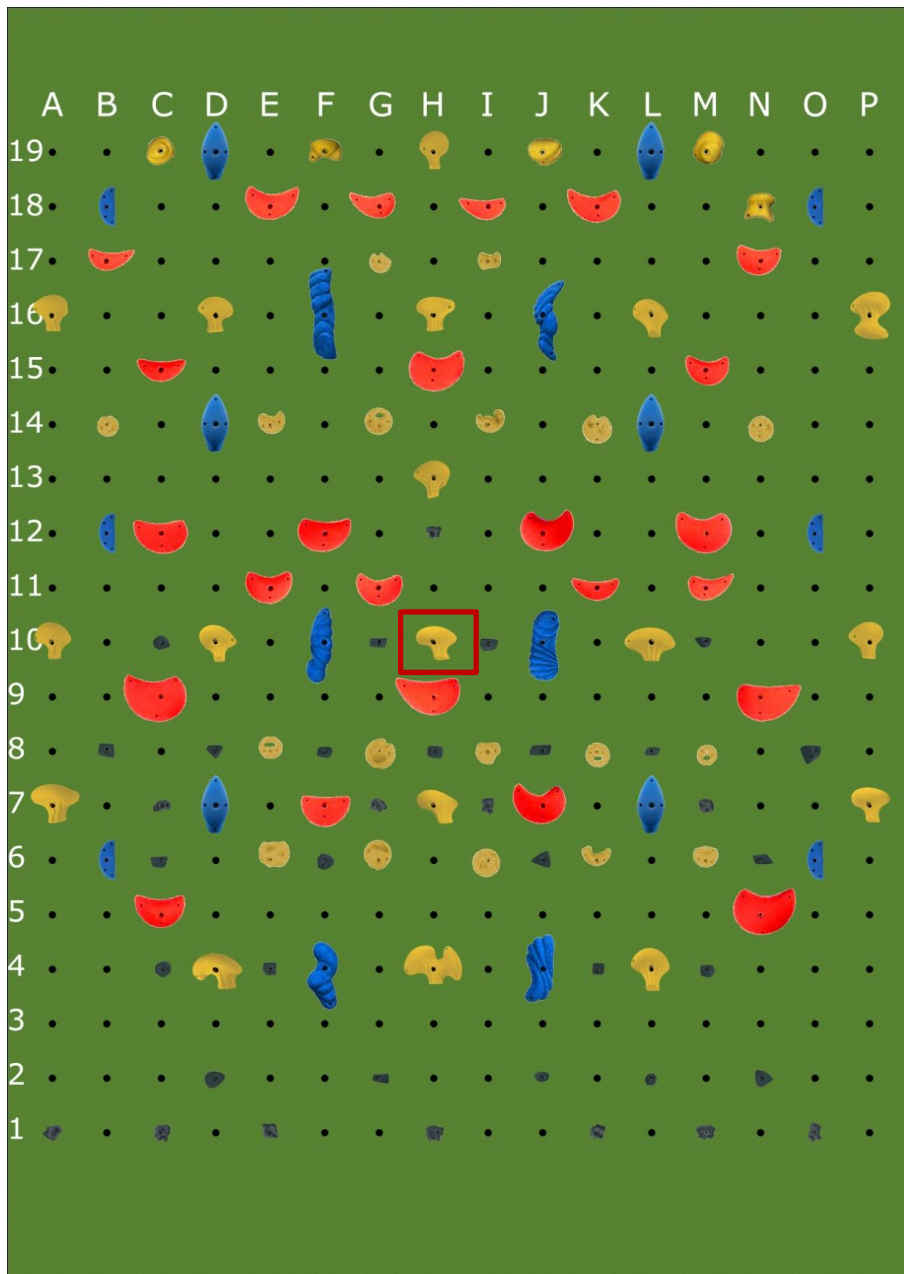
Top:

Am letzten gelben Henkel-Griff

Wie du sicherlich bemerkt hast, lassen sich vor allem die großen, gelben „Henkel“ sehr gut greifen. Die roten Griffe heißen „Aufleger“ und die blauen Griffe „Zange“. Beide sind schwieriger zu greifen.



Aufgabe N°3: „Greif erst nur rot, dann blau“



Beschreibung:

1 min kreuz und quer am Schoolboard bouldern.
Davon 30s nur blaue Griffe greifen und anschließend 30s nur rote Griffe greifen.
Alle Tritte sind erlaubt.

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

Griffe:

30s nur die blauen Griffe, anschließend 30s nur die roten Griffe

Top:

An einem beliebigen roten Griff nach 1 min

Die blauen Zangengriffe und die roten Ableger sind schwierig zu halten. Ein kleiner Tipp vorweg: Hier hilft es, wenn du mit deinem Körper tief unter dem Griff bleibst.

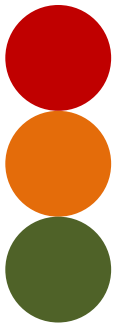


Wichtige Hinweise

Toll! Du hast nun die ersten Aufgaben ausprobiert und somit deine ersten Schritte im Bouldern hinter dir.

Bevor du jetzt an deine ersten Boulder übergehst, hier nochmals die wichtigsten Regeln beim Bouldern:

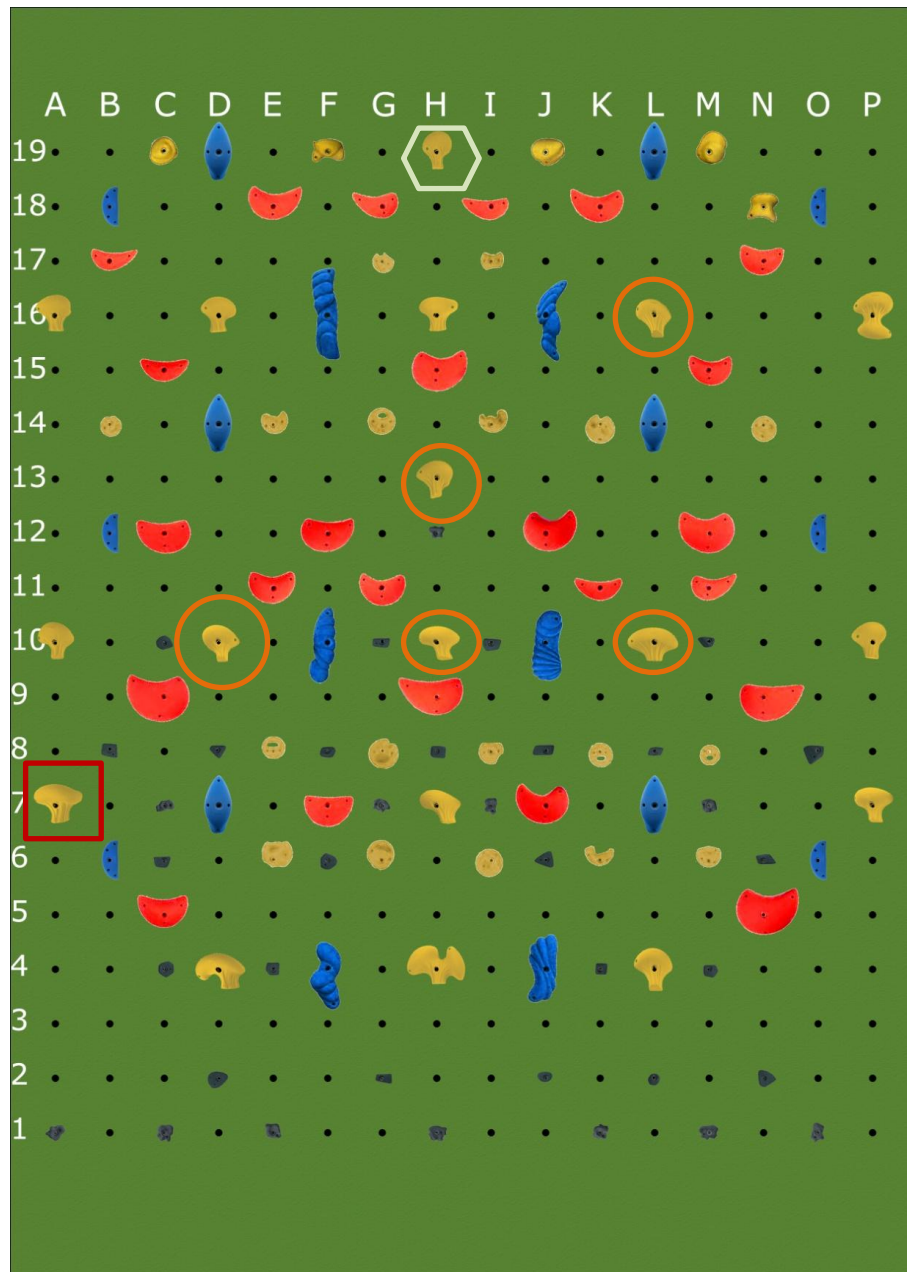
- 1) Jeder Boulder hat einen markierten Startgriff. Wie bei einer Straßenampel ist er rot markiert.
- 2) Alle Griffe, die du bist zum Top benutzten darfst, sind, ebenfalls wie bei einer Straßenlampe, orange markiert.
- 3) Und der Schlussgriff muss mit beiden Händen stabil gehalten werden – er ist grün markiert.



Und noch etwas: Bei einigen Boulder sind die Fußtritte, auf die du treten darfst, ebenfalls festgelegt. Ist dies der Fall, wird beim jeweiligen Boulder nochmals darauf hingewiesen. Ansonsten gilt immer: Du darfst auf allen Tritten, unabhängig von der Farbe und der Größe, treten.



Boulder N°1:



Start:

Mit rechts an A7

Mit links an A7

Griffe:

D10

H10

L10

H13

L16

Top:

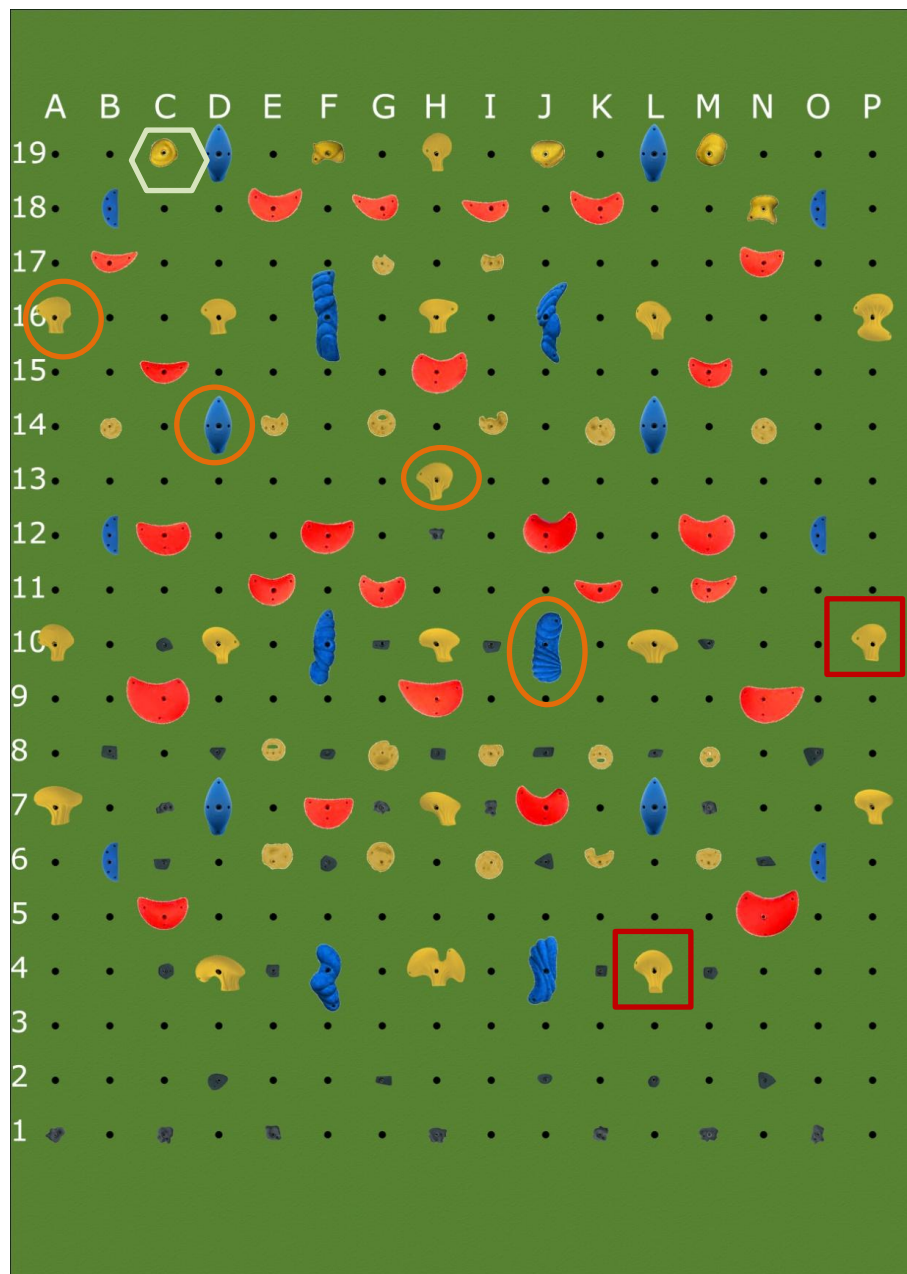
H19

Mit links an P10

L16

J19

Boulder N°3:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an L4

Griffe:

J10

H13

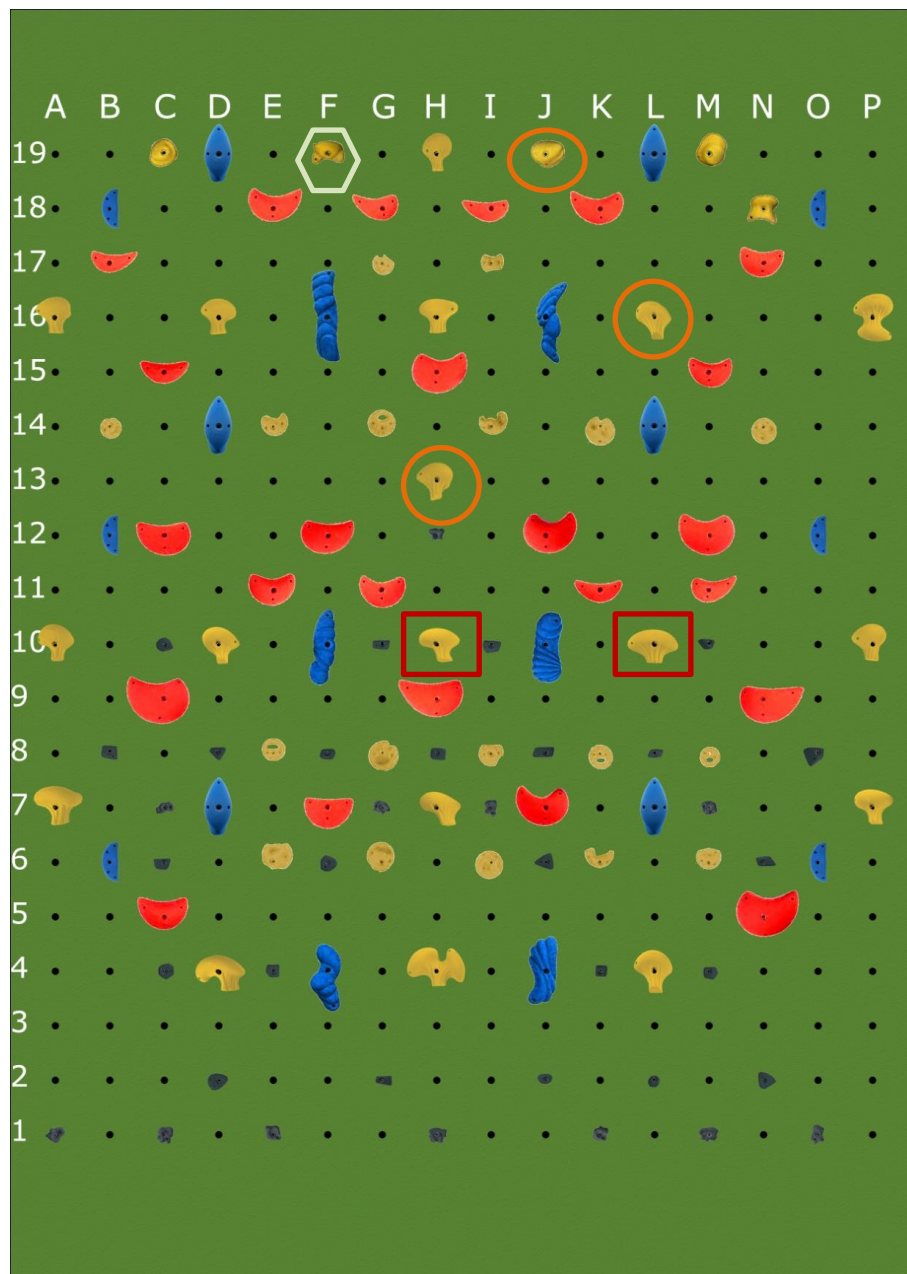
D14

A16

Top:

C19

Boulder N°4:



Start:

Mit rechts an L10

Mit links an H10

Griffe:

H13

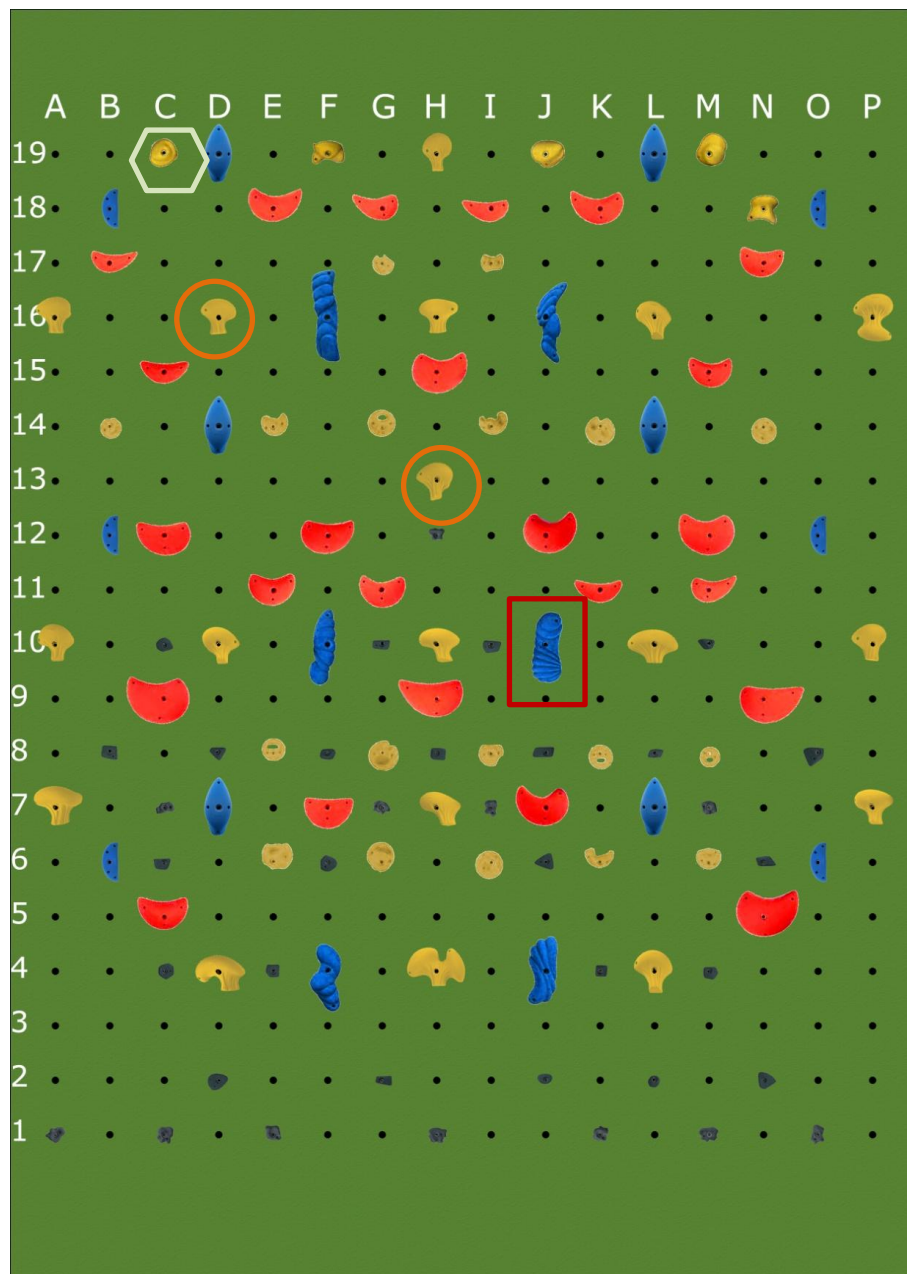
L16

J19

Top:

F19

Boulder N°5:



Start:

Mit rechts an J10

Mit links an J10

Griffe:

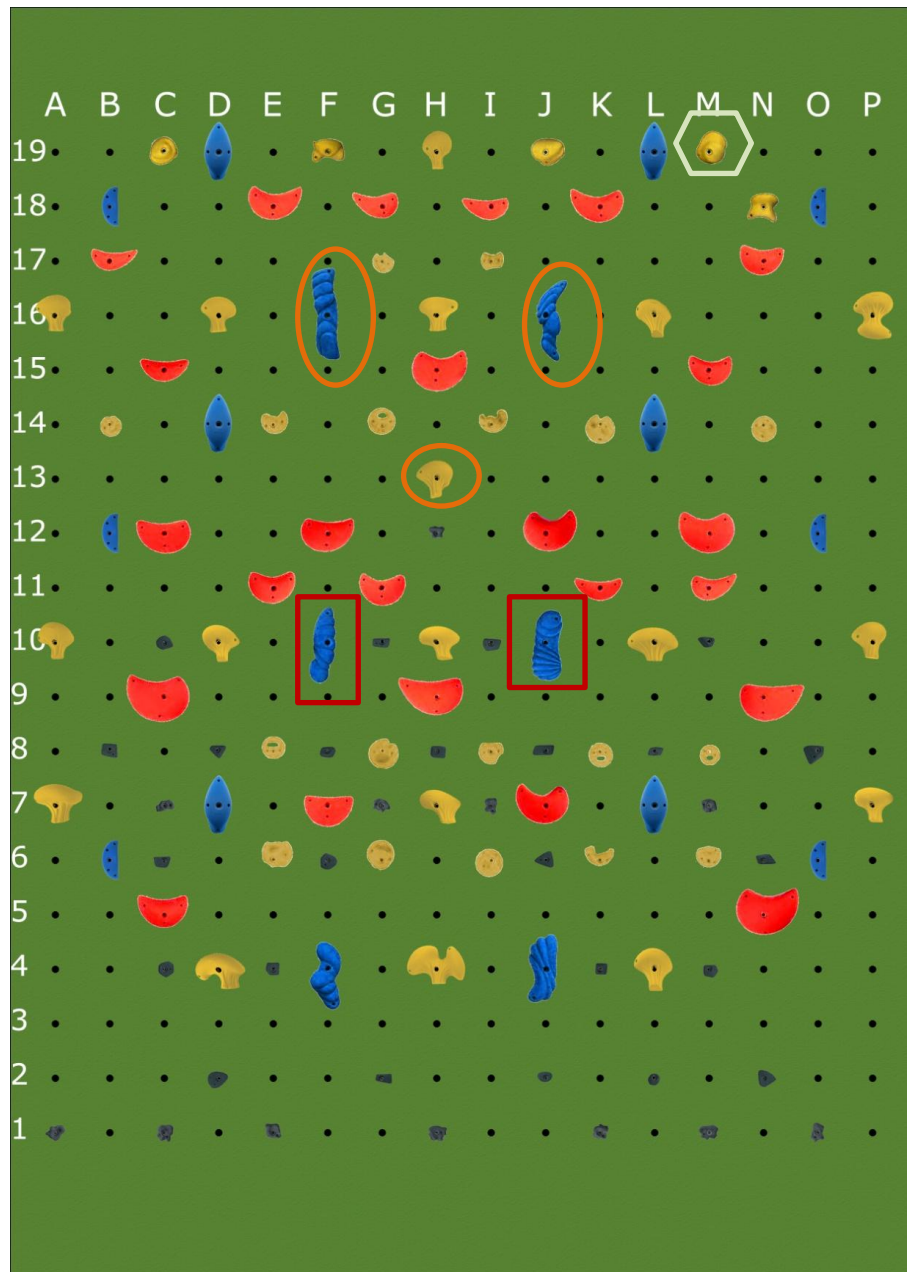
H13

D16

Top:

C19

Boulder N°6:



Start:

Mit rechts an J10

Mit links an F10

Griffe:

H13

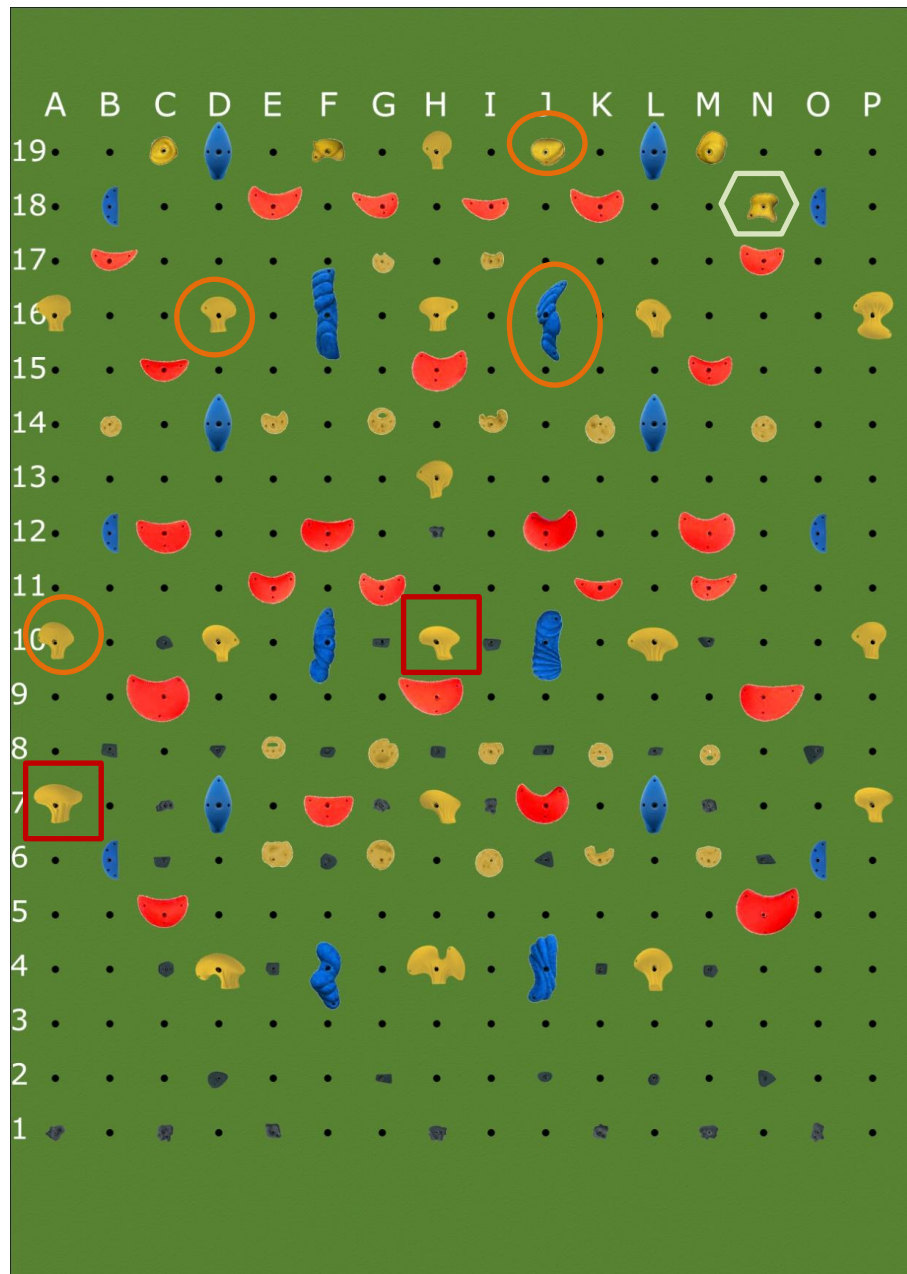
F16

J16

Top:

M19

Boulder N°7:



Start:

Mit rechts an H10

Mit links an A7

Griffe:

A10

D16

J16

J19

Top:

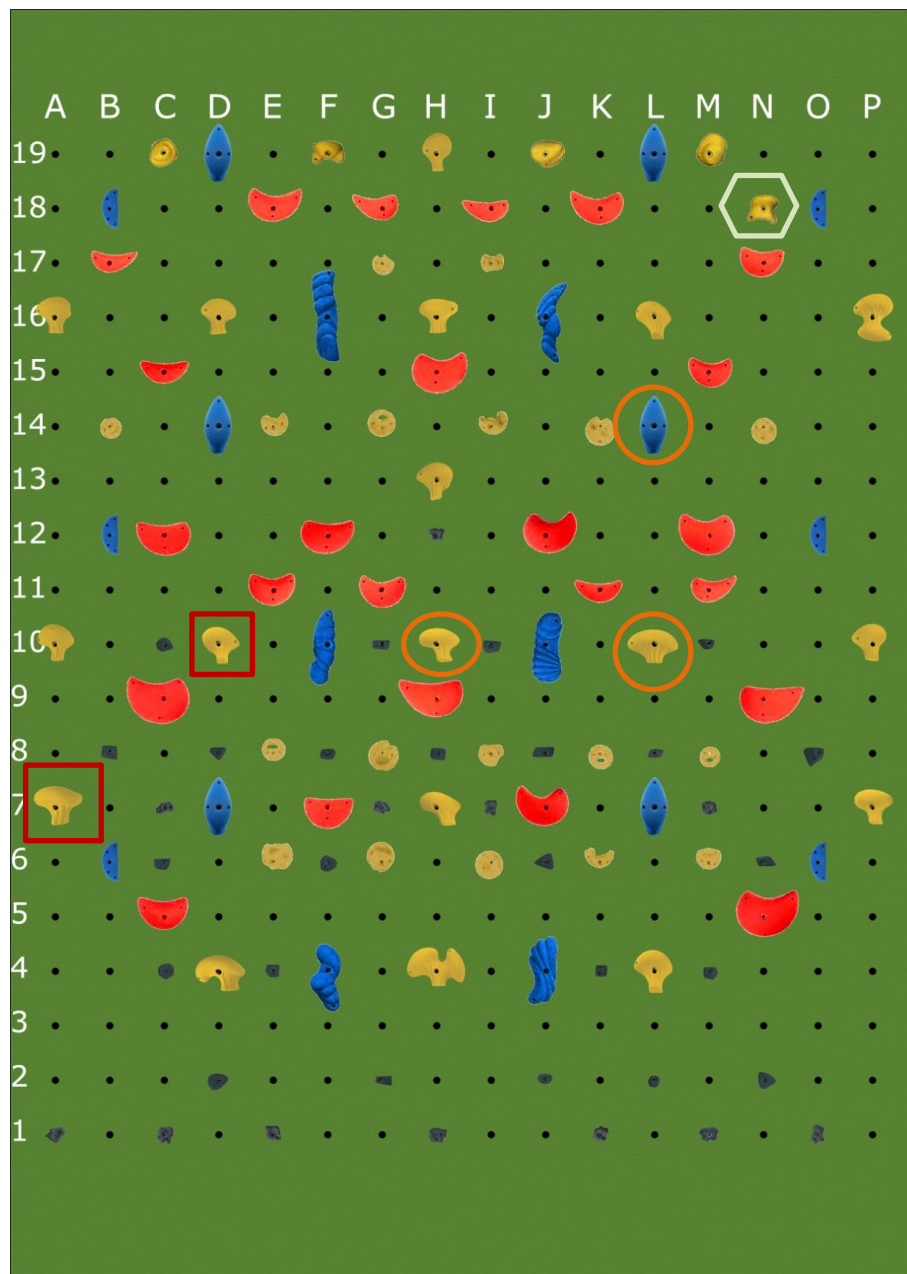
N18

Mit rechts an P10
Mit links an L7

H19

C19

Boulder N°9:



Start:

Mit rechts an D10

Mit links an A7

Griffe:

H10

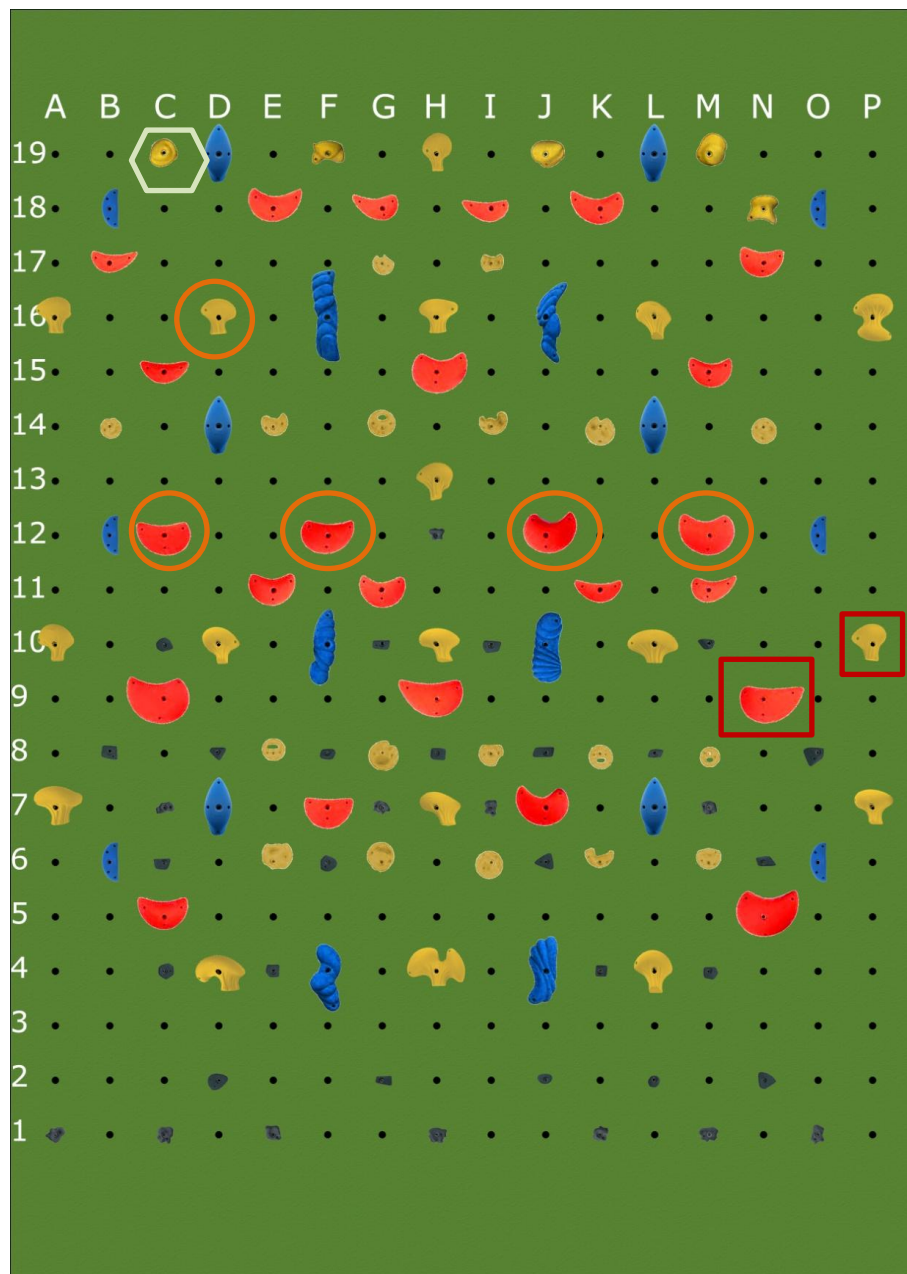
L10

L14

Top:

N18

Boulder N°10:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an N9

Griffe:

M12

J12

F12

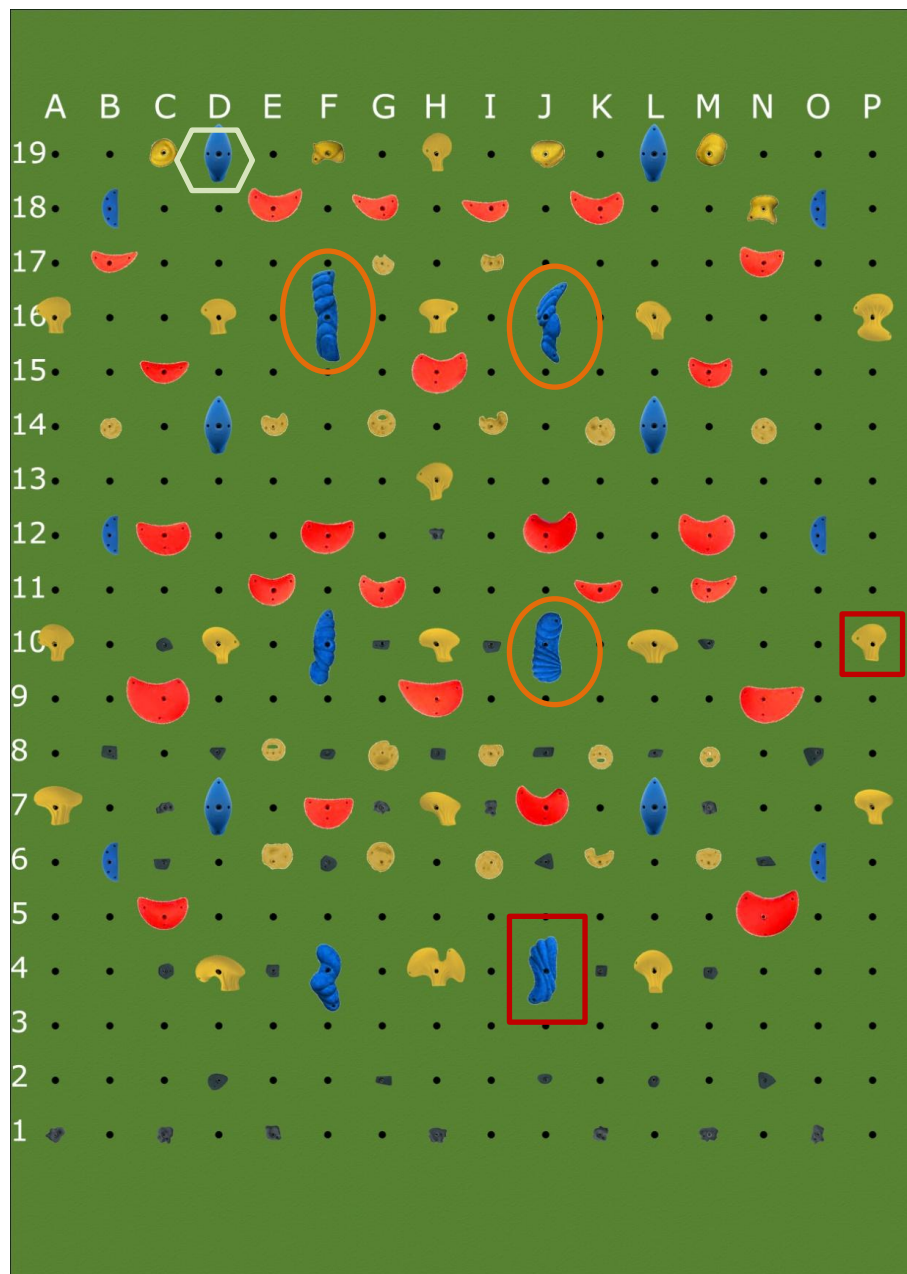
C12

D16

Top:

C19

Boulder N°11:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an J4

Griffe:

J10

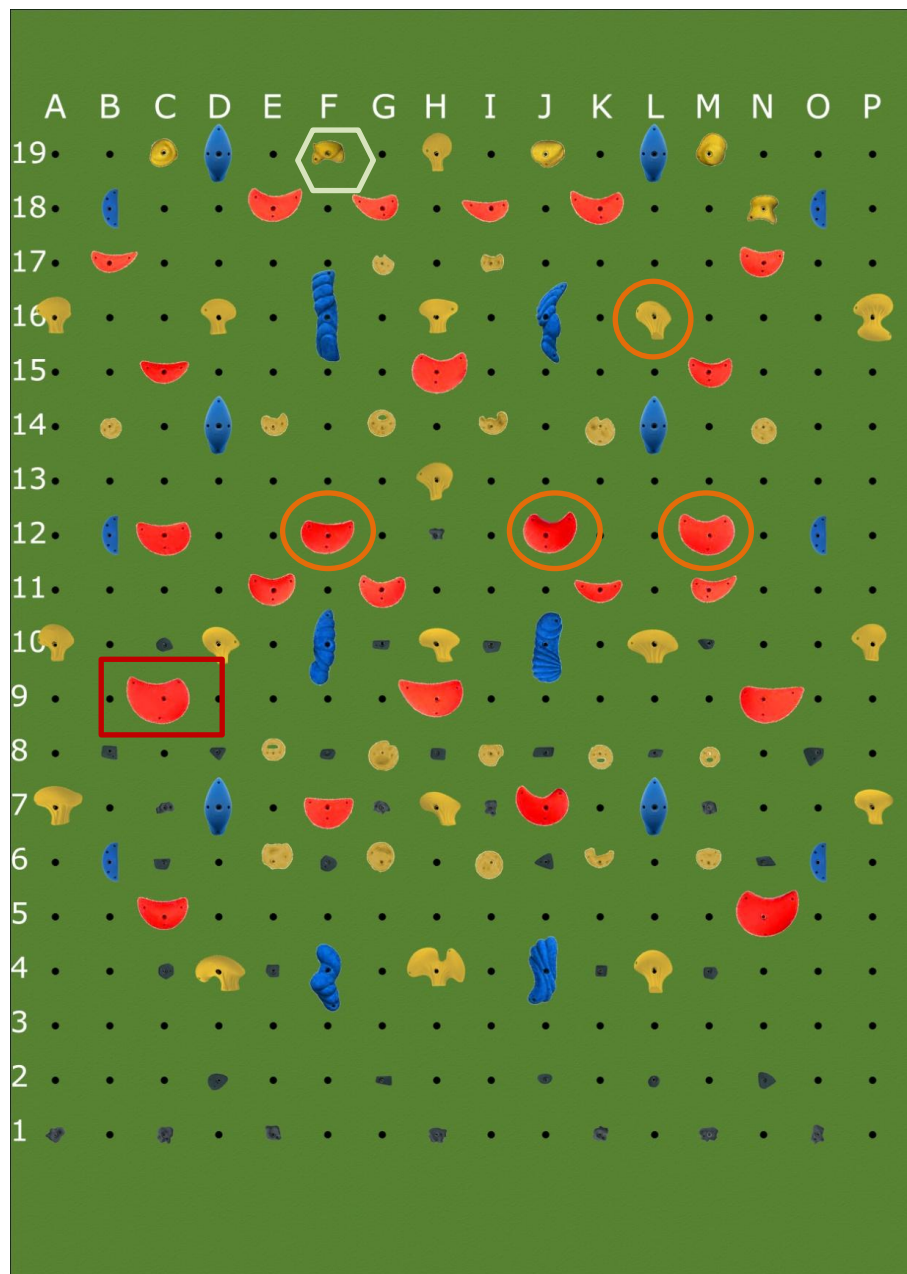
J16

F16

Top:

D19

Boulder N°12:



Start:

Mit rechts an C9

Mit links an C9

Griffe:

F12

J12

M12

L16

Top:

F19

Zusammenfassung „Greifen“

Bevor wir zum nächsten Kapitel übergehen, wollen wir nochmals die wichtigsten Punkte beim „Greifen“ zusammenfassen.

Du hast gelernt, dass jeder Boulder einen markierten Startgriff und einen definierten Schlussgriff hat. Beide müssen laut Reglement in einer stabilen Position gehalten werden.

Beim Bouldern ist es wichtig, zunächst auf die Größe der Griffe und wie gut du diese greifen kannst zu achten. Du konntest selber feststellen, dass sich die großen, gelben Henkel besonders gut greifen lassen, während die roten Aufleger und die blauen Zangengriffe schwieriger zu greifen sind.

Als kleiner Tipp für die weiteren Unterrichtseinheiten: Manchmal hilft es, wenn du deine untere Hand kurz zu deiner höheren Hand dazu nimmst, bevor du weitergreifst – dadurch wird die Distanz zum nächsten Griff verkürzt, da du den Griff mit der oberen Hand kurz als Zwischengriff benutzen kannst.





Unterrichtseinheit 2

Treten



www.schoolboard.lu

Vorbemerkungen

In diesem Kapitel sollst du deine Fußtechnik verbessern und lernen auch an kleineren Tritten sicher zu stehen. Deshalb ist es dir in dieser Unterrichtseinheit 2 ausschließlich erlaubt, deine Füße auf die schwarzen Fußtritte zu stellen.

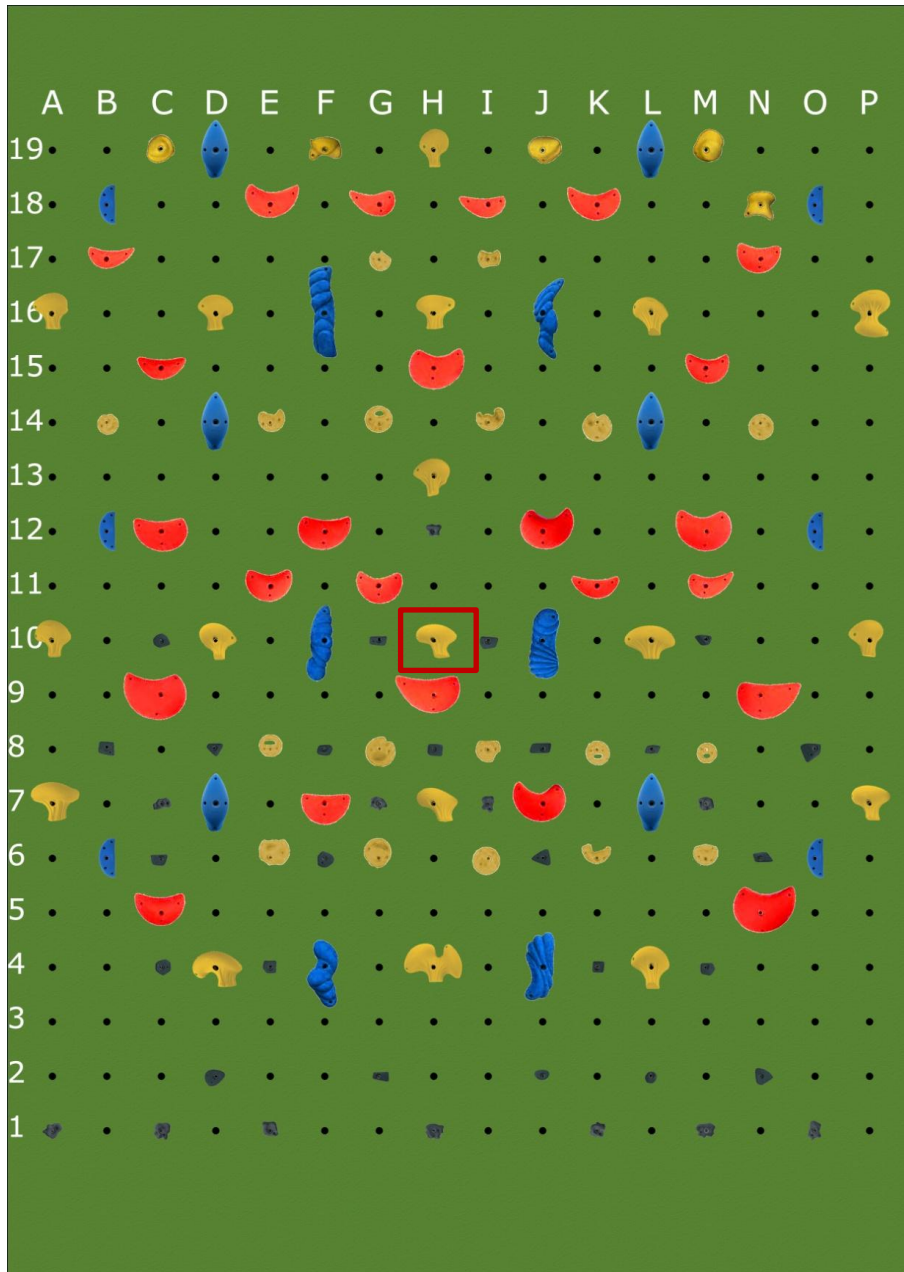


Die Grundposition des Fußes, damit du auch an kleinen Tritten sicher stehst, ist folgende: Stell deinen Fuß im Bereich der Innenseite des Ballens und der Spitze des großen Zehs auf den Fußtritt. Die Ferse wird dabei leicht nach innen und in Richtung Wand gedreht.

Versuche in dieser Unterrichtseinheit auch folgendes auszuprobieren: Bei jedem Kletterzug versuchst du erst die Füße zu stellen, und anschließend mit den Händen zu greifen – Dieses Grundprinzip lautet: „Fuß vor Hand“.



Aufgabe N°4: „Nur schwarz Treten“



Beschreibung:

Eine Minute kreuz und quer auf dem Schoolboard klettern.

Du darfst hierfür alle Griffe, aber nur die schwarzen Tritte benutzen.

Dein Partner stoppt die Zeit.

Anschließend tauscht ihr die Rollen.

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

Griffe:

Beliebig greifen, aber nur auf schwarz treten

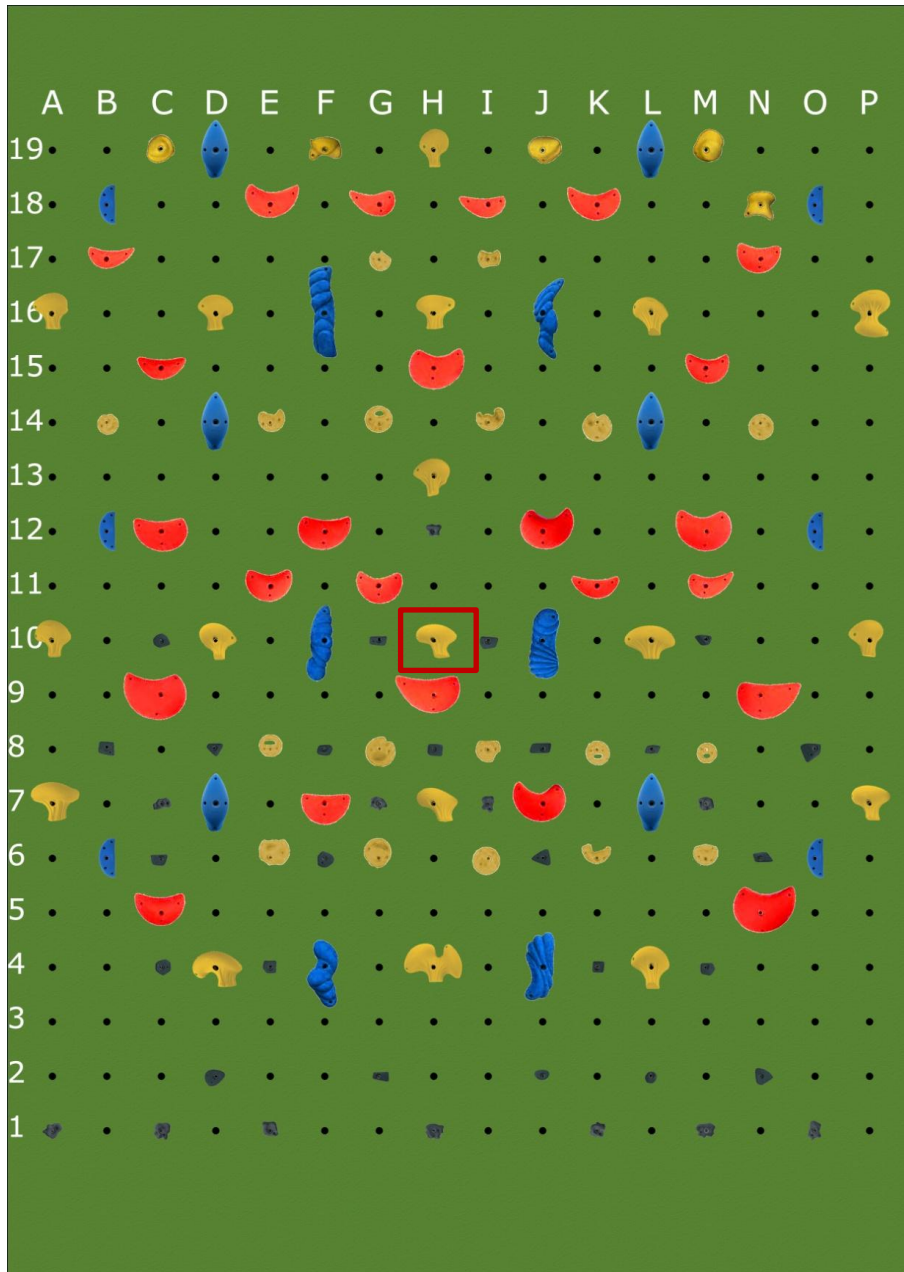
Top:

An einem beliebigen Griff

Die schwarzen Fußtritte sind ziemlich klein. Am besten stehst du im Bereich der Innenseite des Ballens und der Fußspitze. Die Ferse ist dabei leicht nach innen und in Richtung Wand gedreht.



Aufgabe N°5: „Tritt die Tritte“



Beschreibung:

Halte dich mit beiden Händen an H10 fest.

Mit dem rechten Fuß versuchst du zehn schwarze Tritte nacheinander leise und präzise anzutippen.

Anschließend das gleiche mit dem linken Fuß.

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

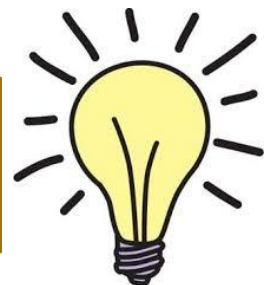
Griffe:

Nur H10

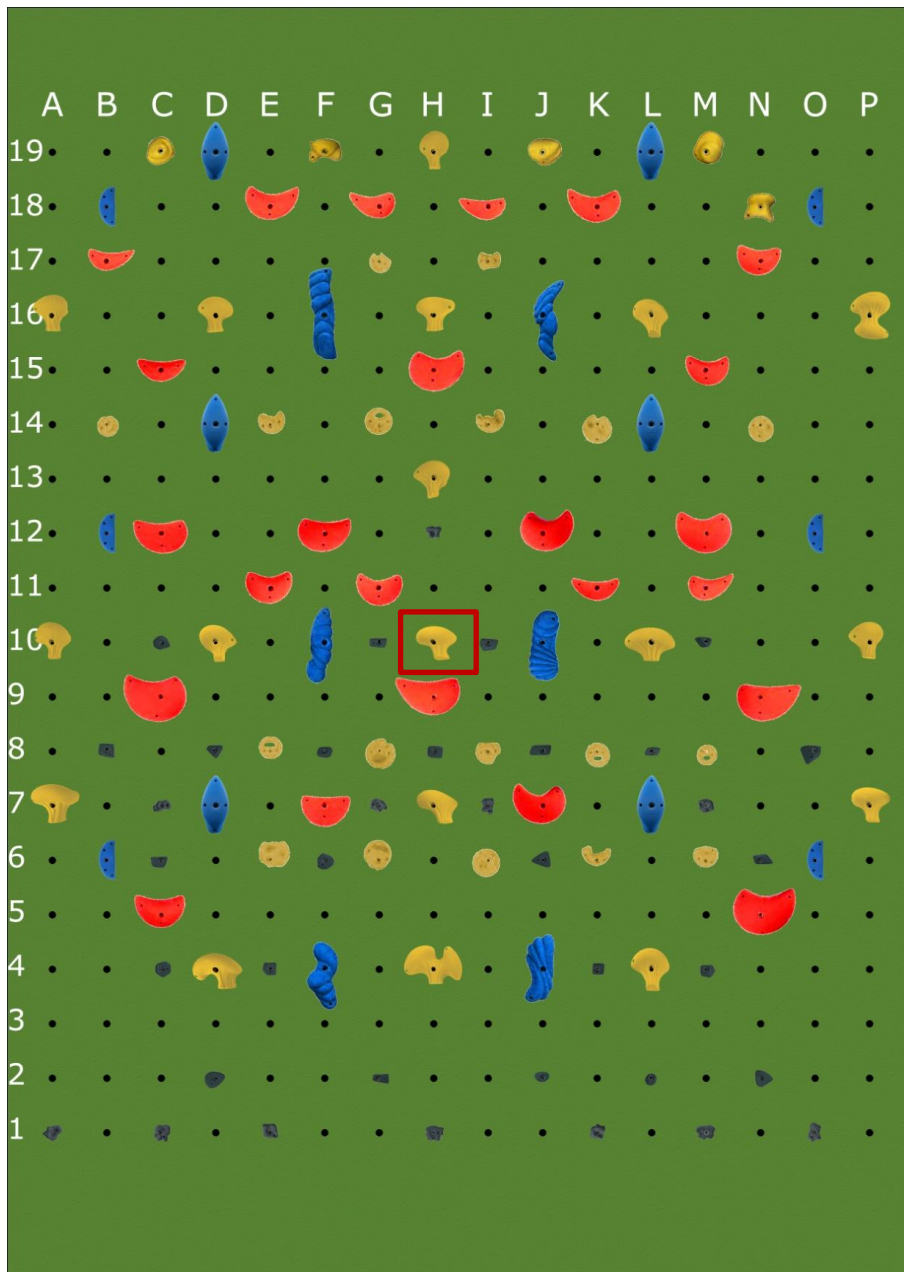
Top:

H10

Versuche deine Fußspitze leise und präzise auf die schwarzen Fußtritte zu stellen. Du kannst die Beine vor und hinter deinem Körper kreuzen, um besser an die Tritte zu gelangen.



Aufgabe N°6: „Überall Fußwechsel“



Beschreibung:

Starte an H10 und klettere 1min kreuz und quer auf dem Schoolboard.

Dabei darfst du alle Griffe benutzen, aber nur auf den schwarzen Fußtritten stehen.

Jedes Mal wenn du deinen Fuß stellst, musst du an diesem Fußtritt einen Fußwechsel ausführen.

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

Griffe:

Beliebig, aber nur schwarze Tritte

Top:

Beliebig

Ein Fußwechsel bedeutet, dass du deinen einen Fuß (z.B. den rechten) vom Tritt löst und deinen anderen (in dem Fall den linken) auf den Tritt stellst. Auch der Fußwechsel erfolgt mit der Fußspitze, in dem du deinen einen Fuß über den anderen stellst und den unteren Fuß anschließend langsam wegziehst.



Wichtige Hinweise

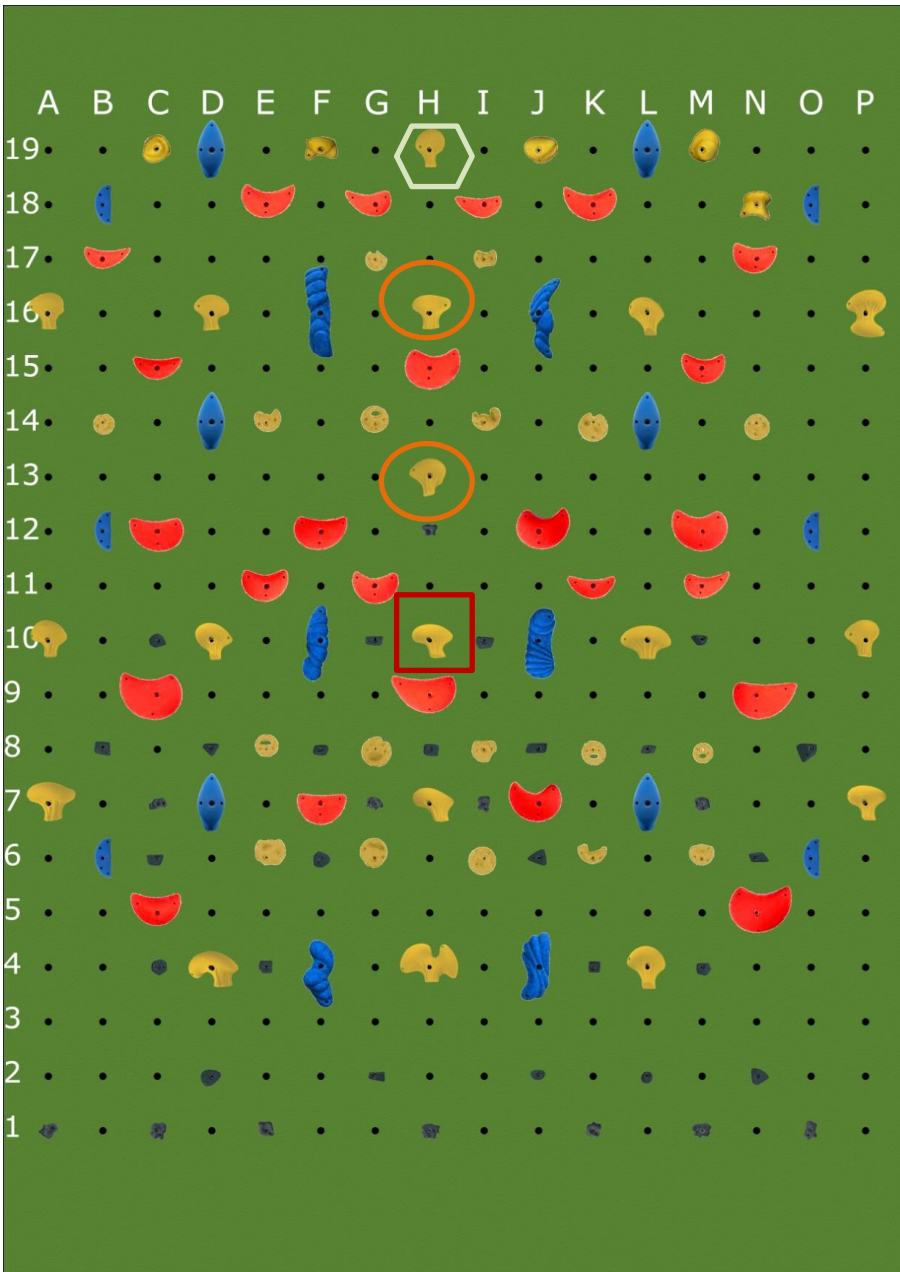
Die Besonderheit dieses Kapitels liegt, wie Anfangs bereits erläutert, darin, dass du in dieser Unterrichtseinheit nur die schwarzen Fußtritte benutzen darfst. Dies gilt nun auch für die nachfolgenden zwölf Boulder.



Mogeln ist hier ausnahmsweise beim Üben erlaubt: Wenn du also einfach nicht auf den kleinen Fußtritten stehen bleibst, darfst du beim Ausprobieren auch den einen oder anderen nicht schwarzen Fußtritt mitbenutzen.



Boulder N°13:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

Griffe:

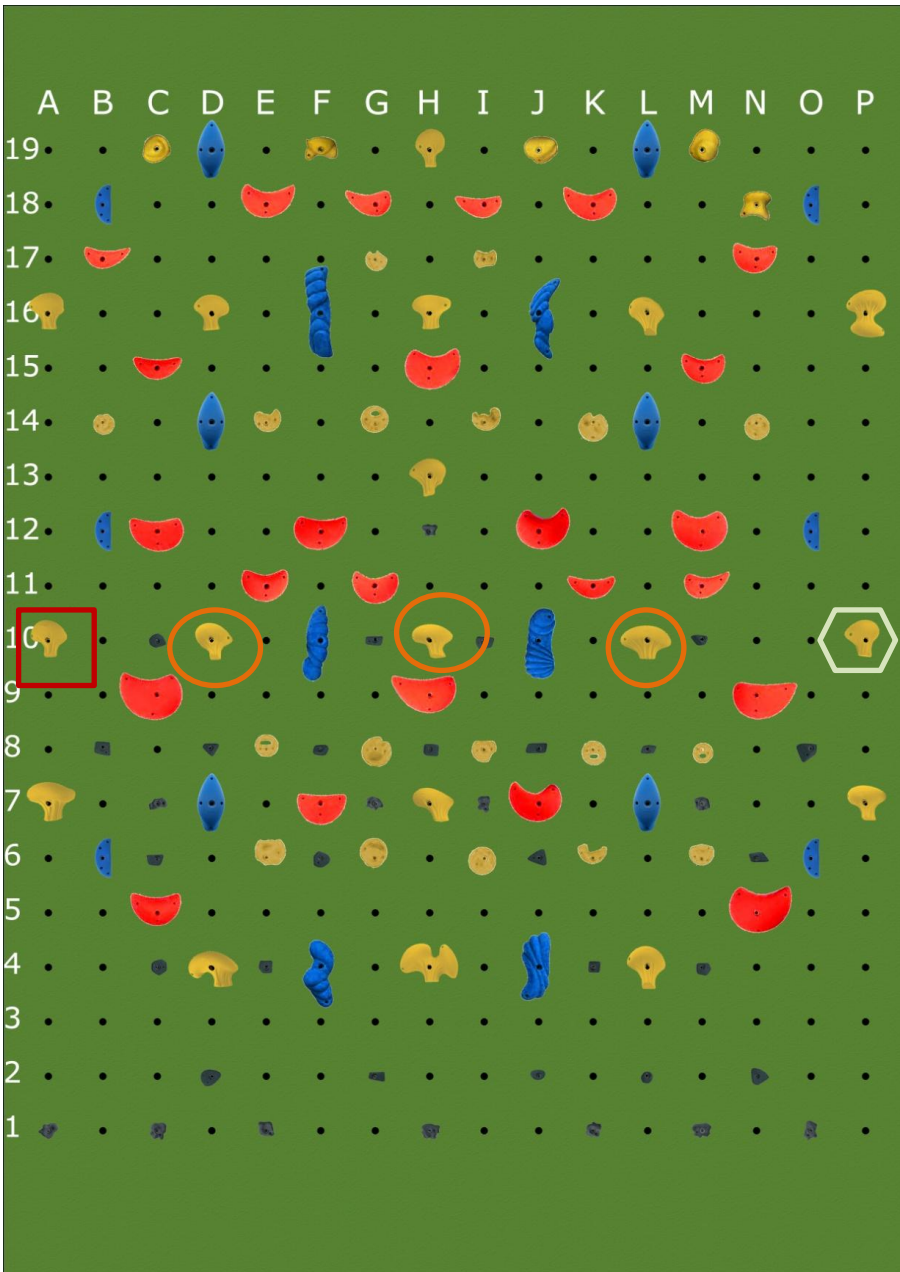
H13

H16

Top:

H19

Boulder N°14:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an A10

Mit links an A10

Griffe:

D10

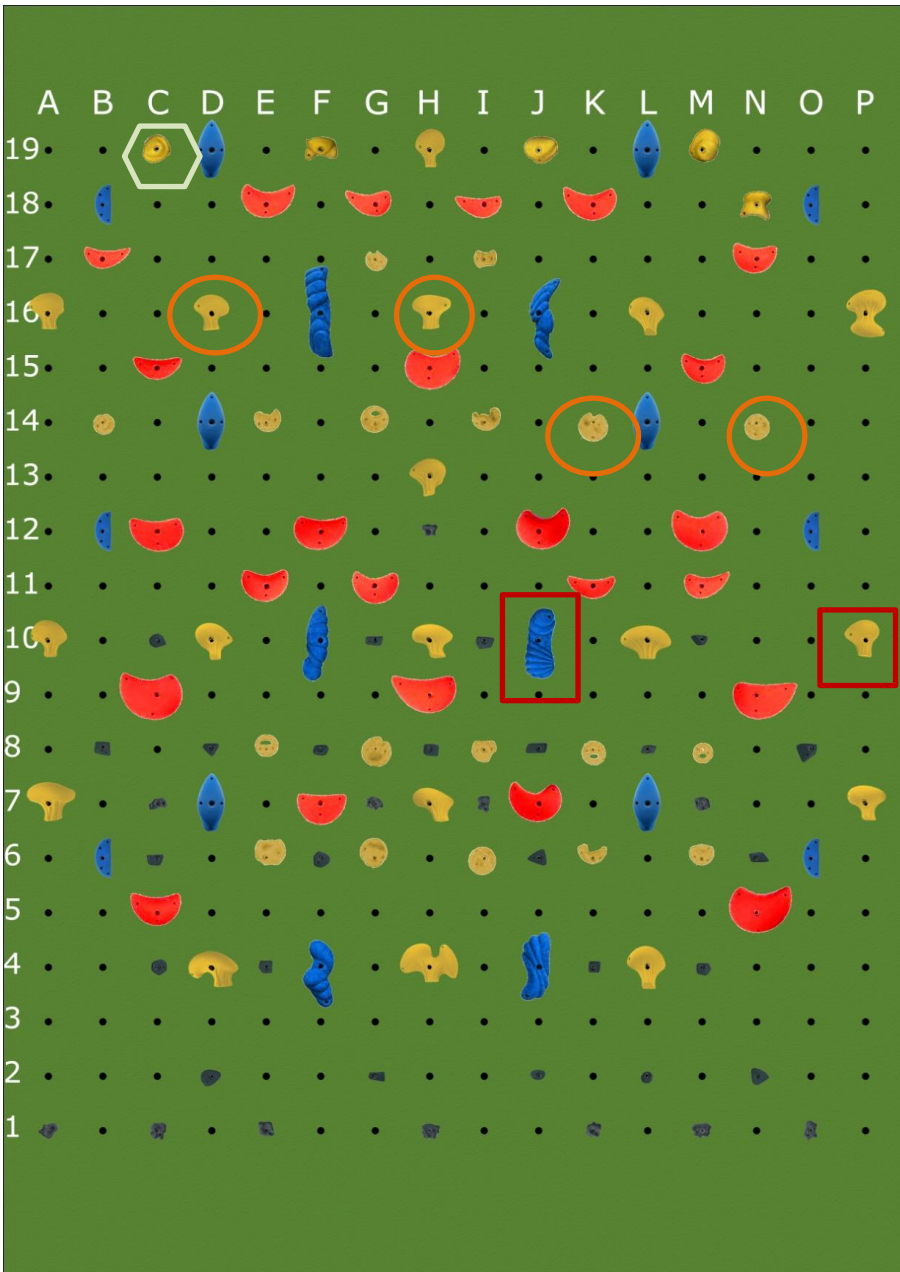
H10

L10

Top:

P10

Boulder N°15:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an P10

Mit links an J10

Griffe:

N14

K14

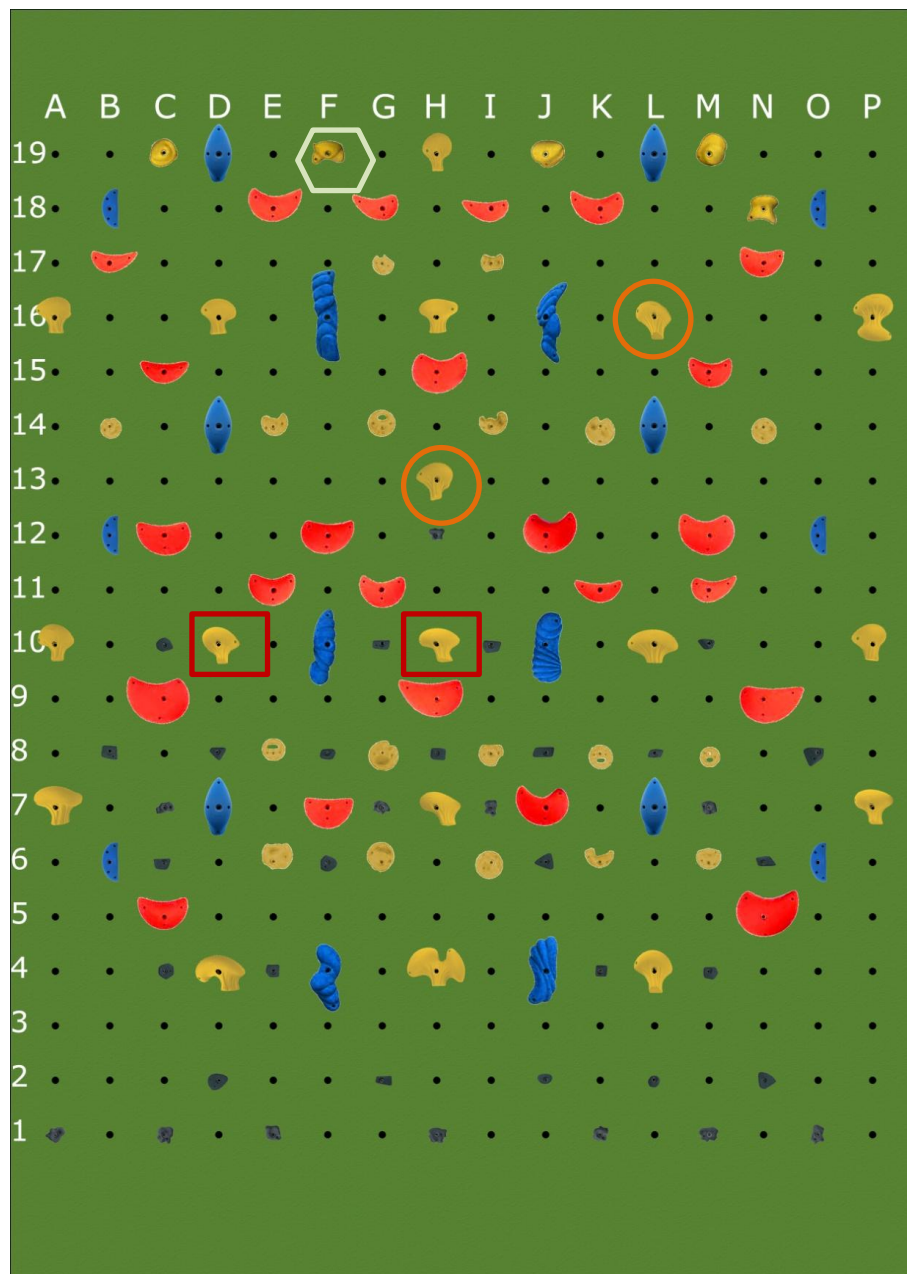
H16

D16

Top:

C19

Boulder N°16:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an D10

Griffe:

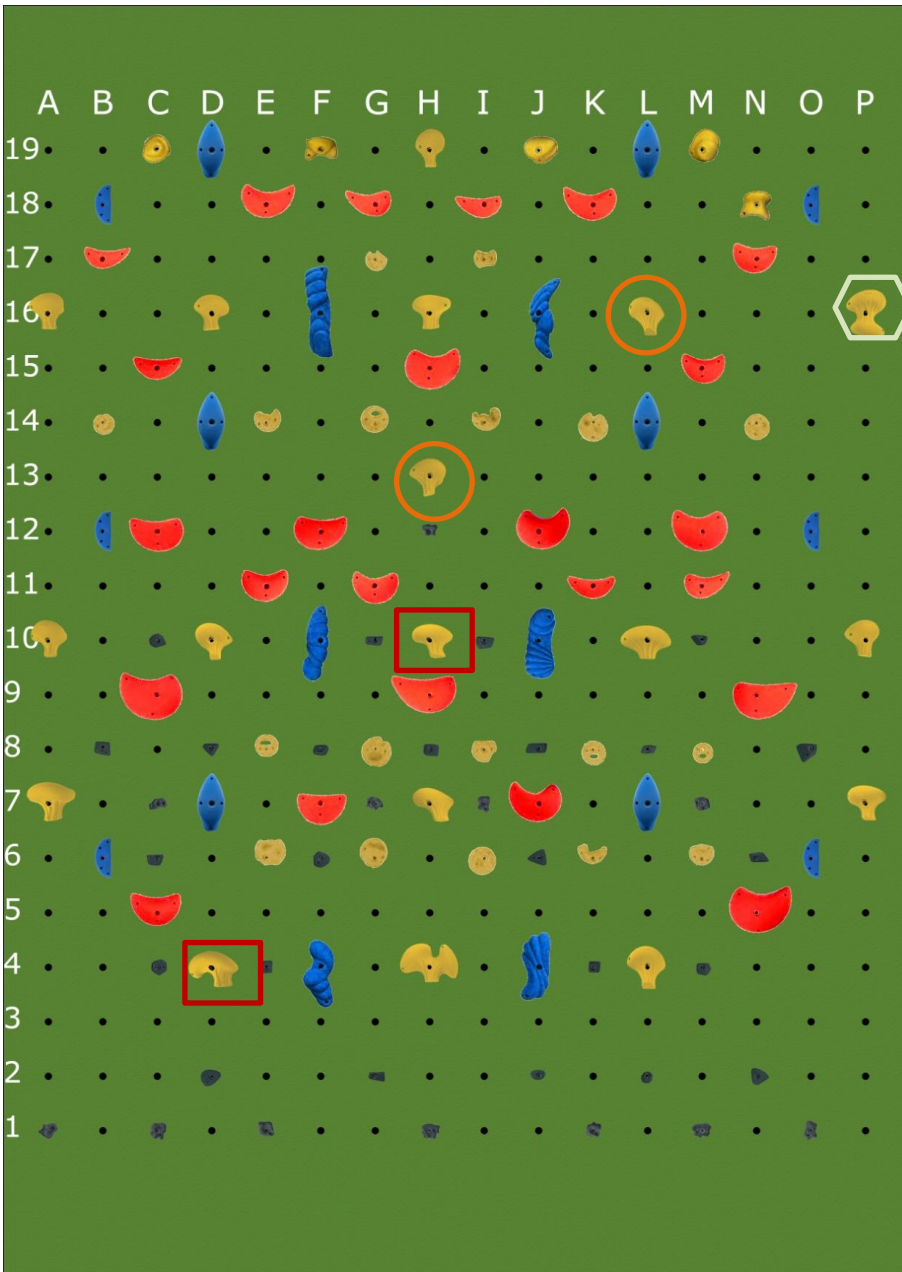
H13

L16

Top:

F19

Boulder N°17:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an D4

Griffe:

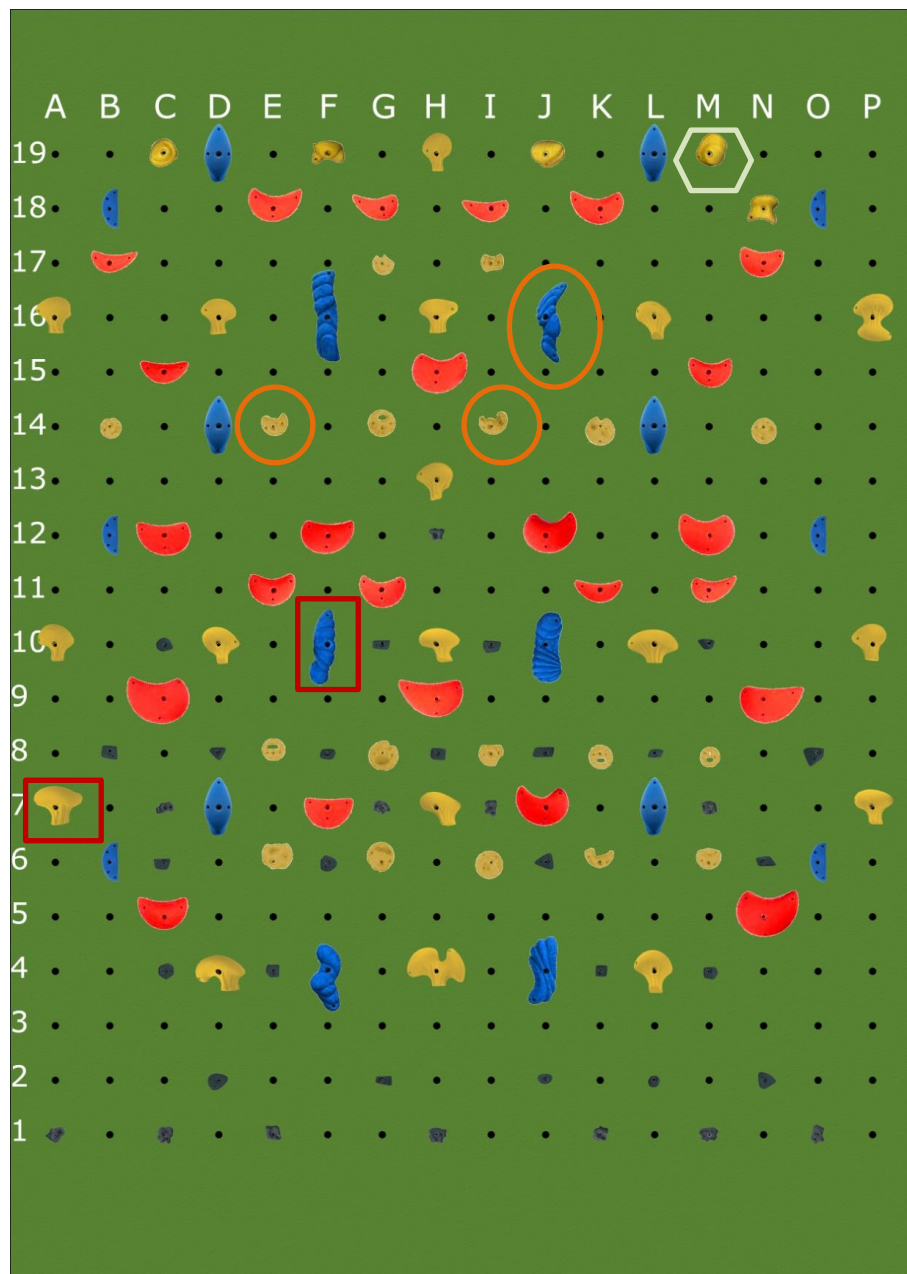
H13

L16

Top:

P16

Boulder N°18:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an F10

Mit links an A7

Griffe:

E14

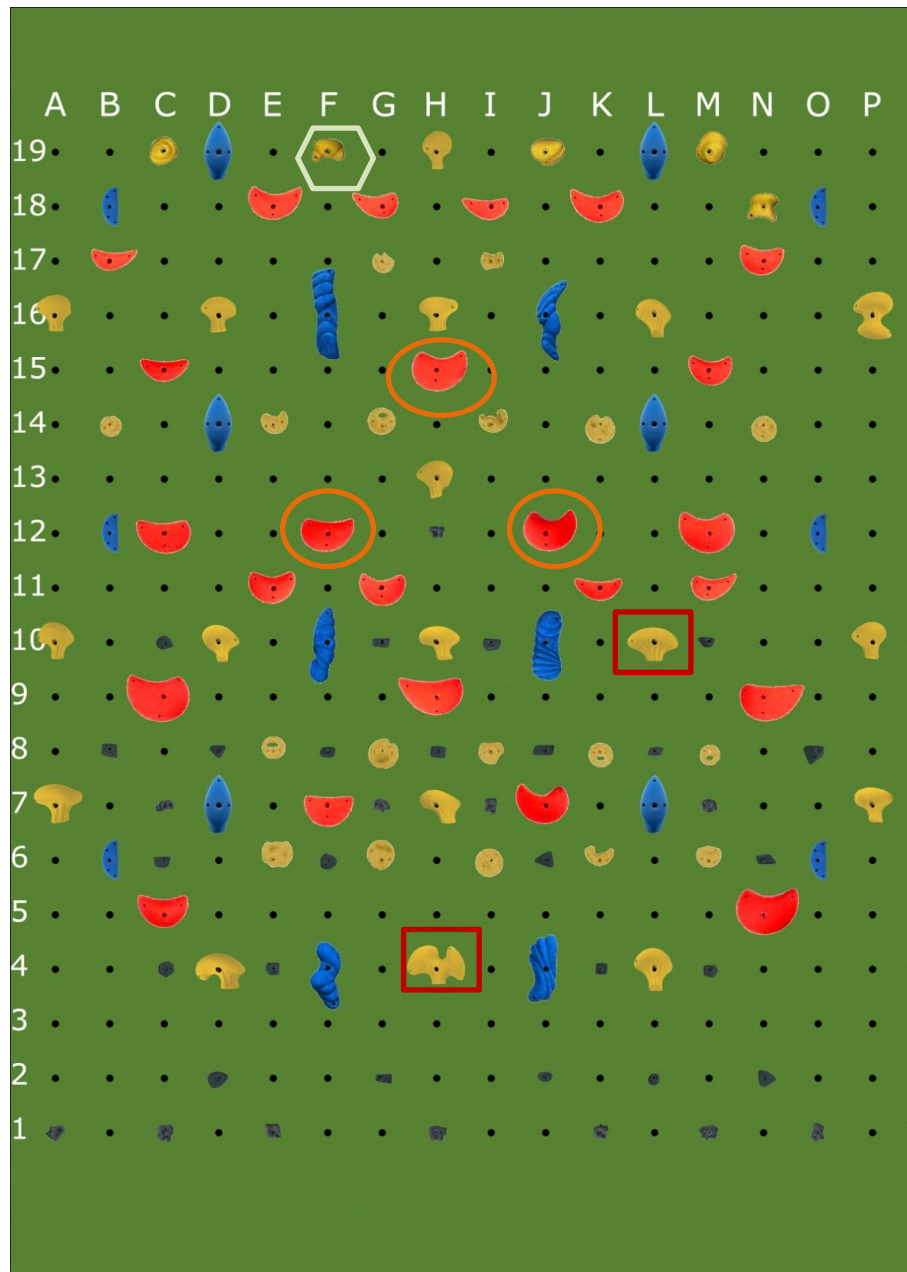
I14

J16

Top:

M19

Boulder N°19:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an L10

Mit links an H4

Griffe:

J12

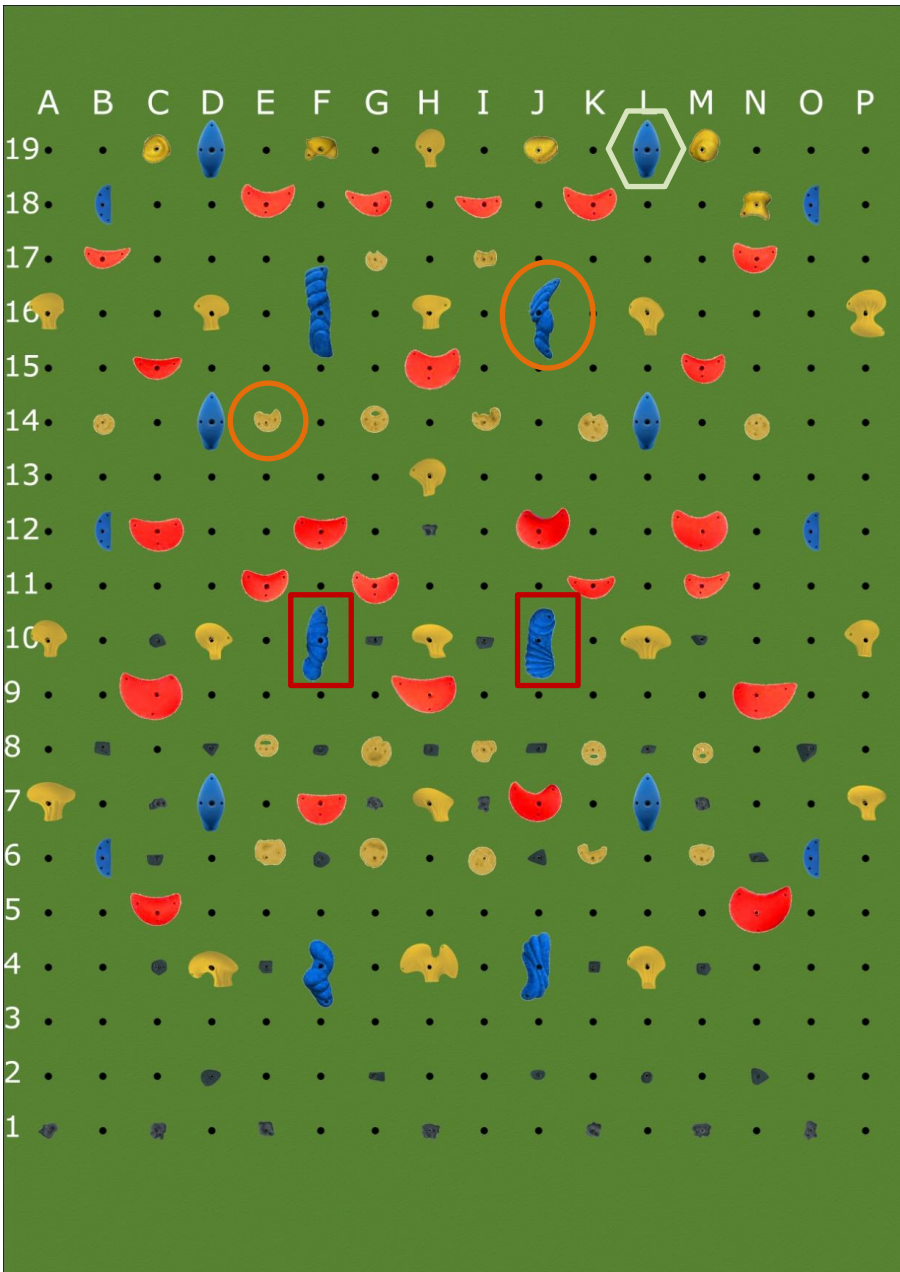
F12

H15

Top:

F19

Boulder N°20:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an J10

Mit links an F10

Griffe:

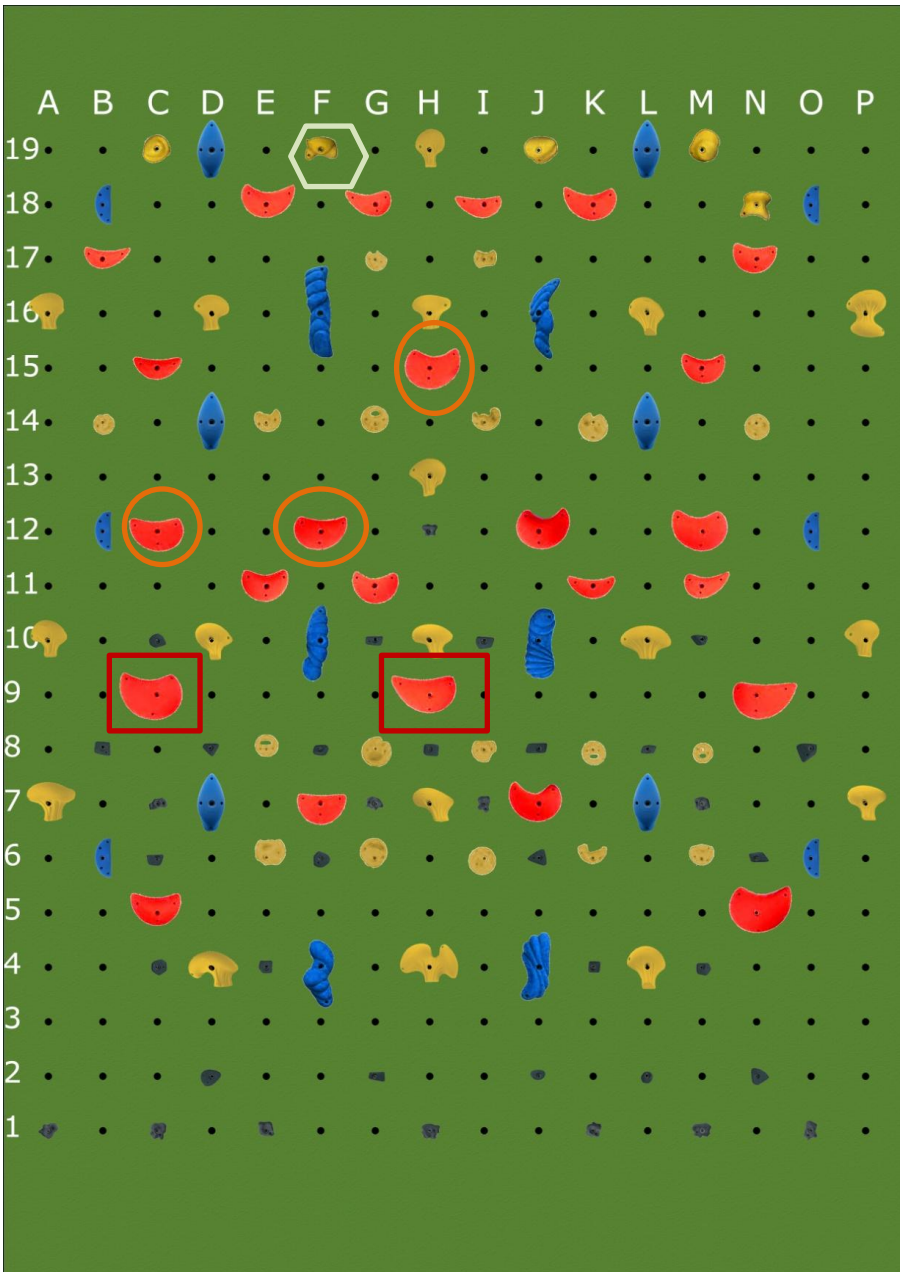
E14

J16

Top:

L19

Boulder N°21:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an H9

Mit links an C9

Griffe:

C12

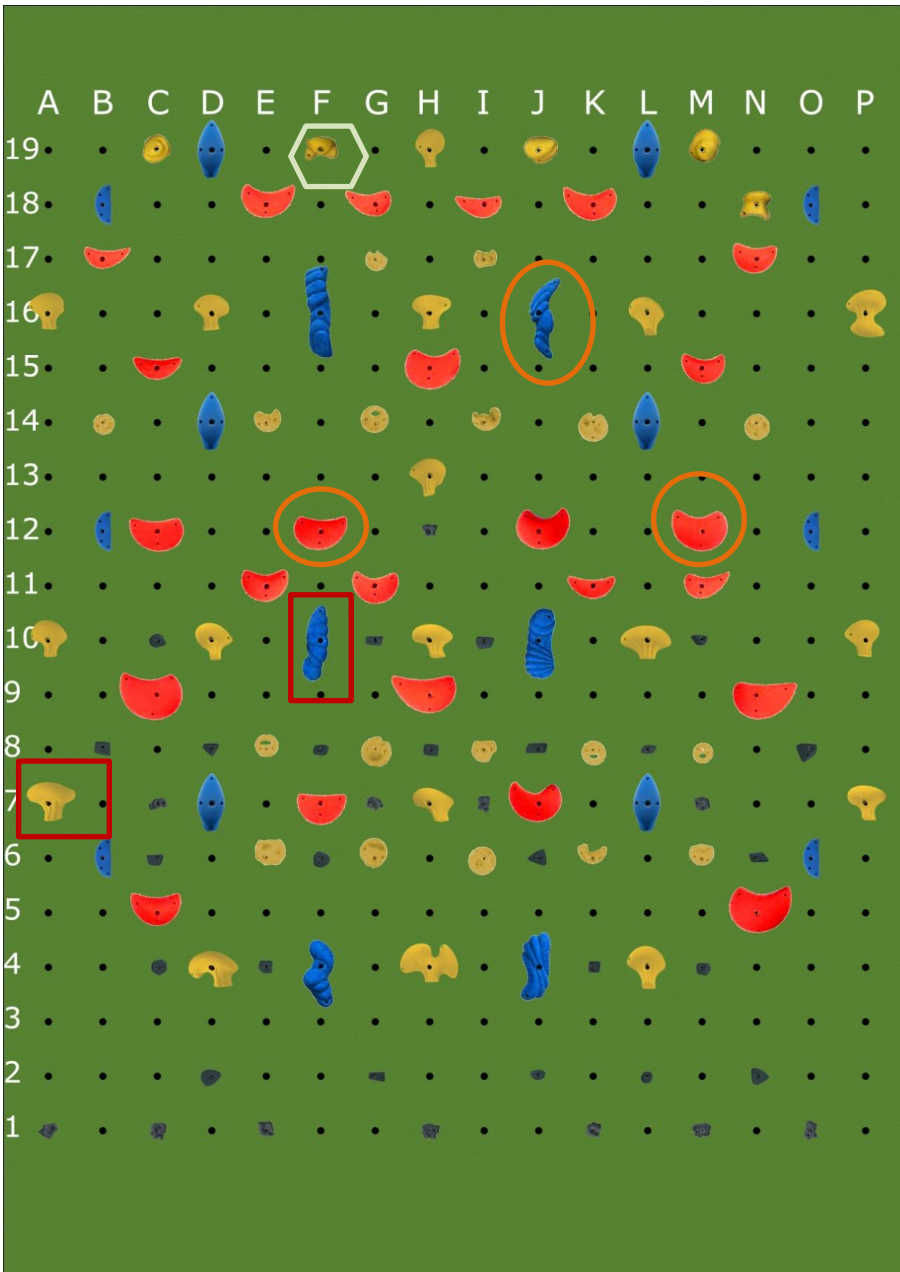
F12

H15

Top:

F19

Boulder N°22:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an F10

Mit links an A7

Griffe:

F12

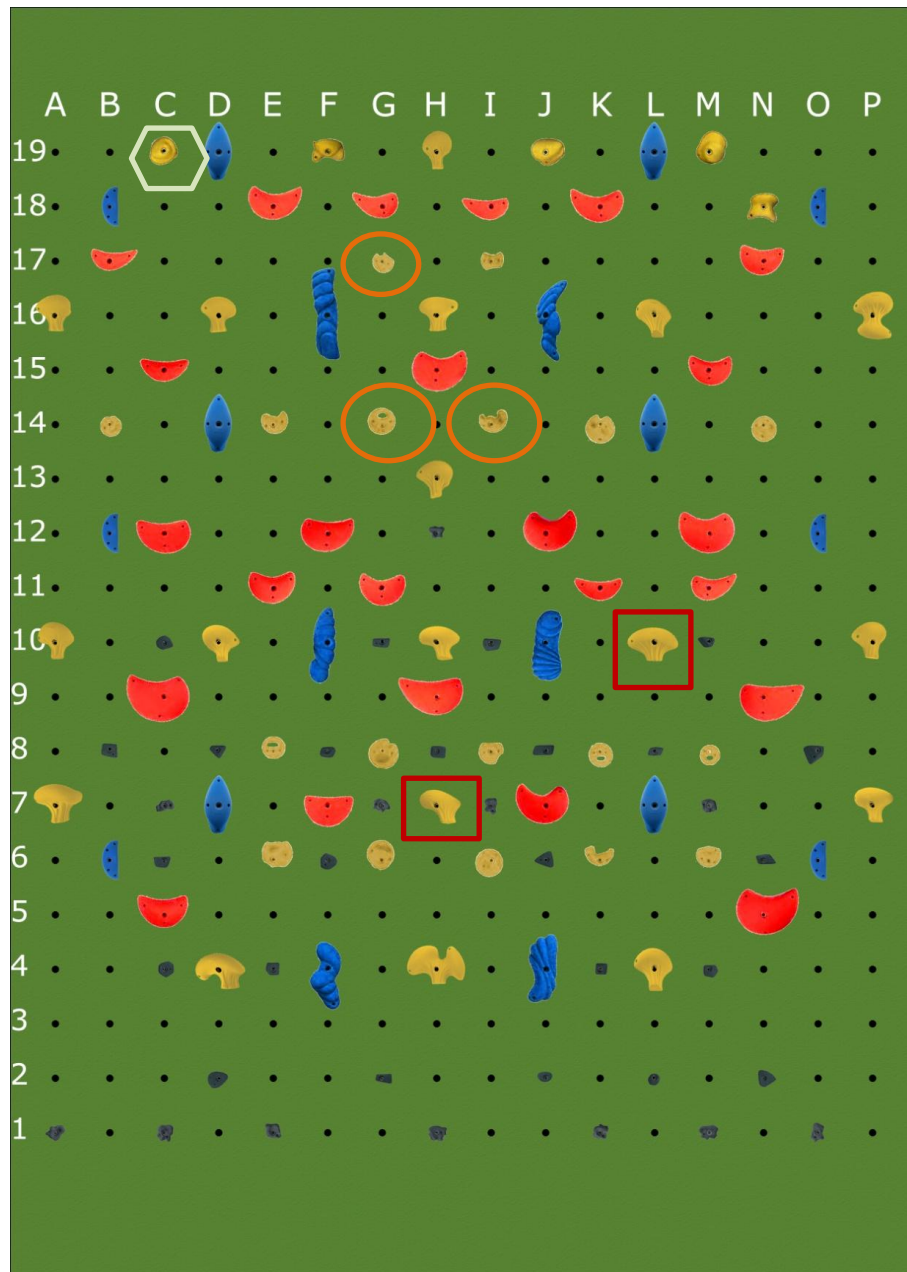
M12

J16

Top:

F19

Boulder N°23:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an **L10**

Mit links an **H7**

Griffe:

I14

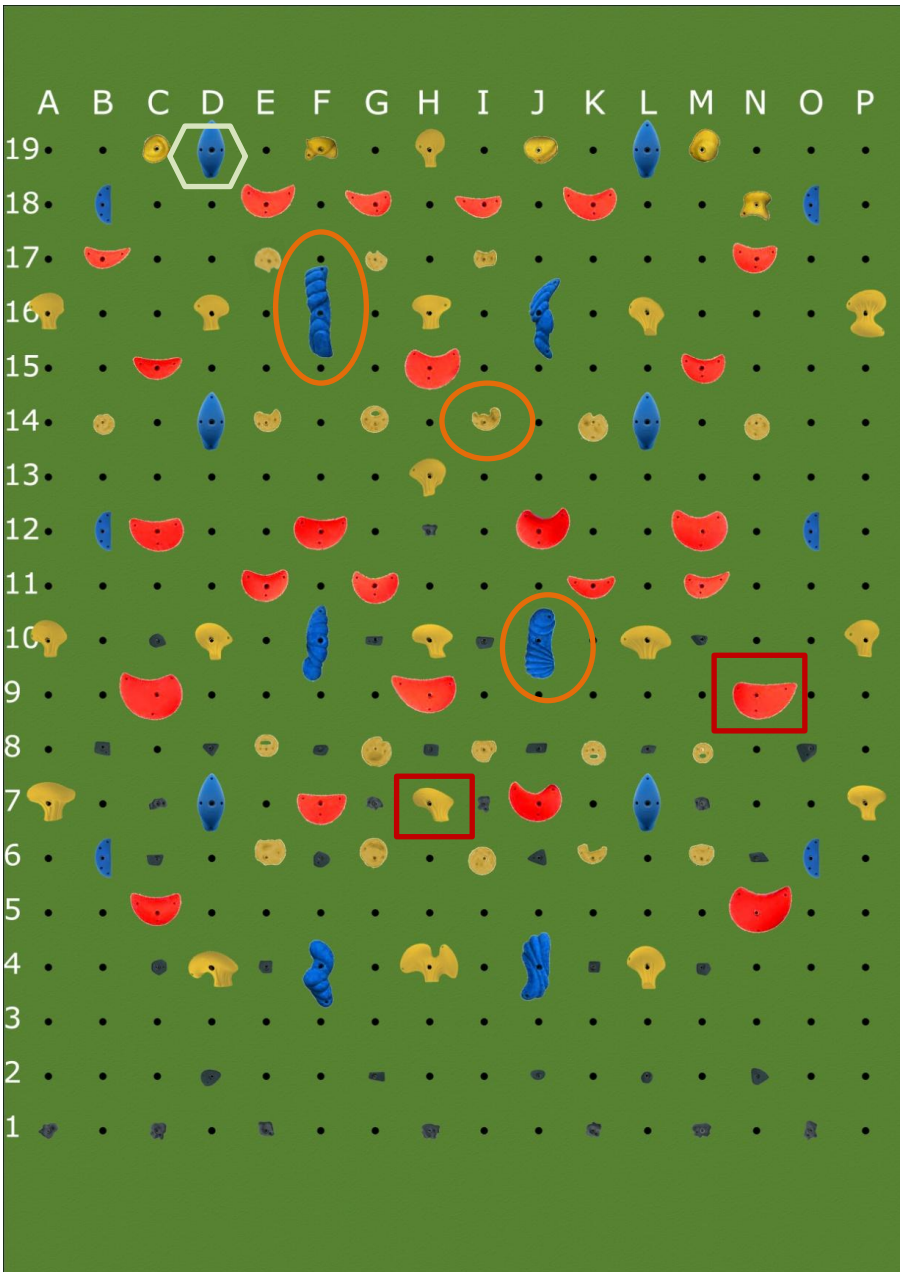
G14

E17

Top:

C19

Boulder N°24:



Bemerkung:

Nur auf schwarz treten

Start:

Mit rechts an **N9**

Mit links an **H7**

Griffe:

J10

I14

F16

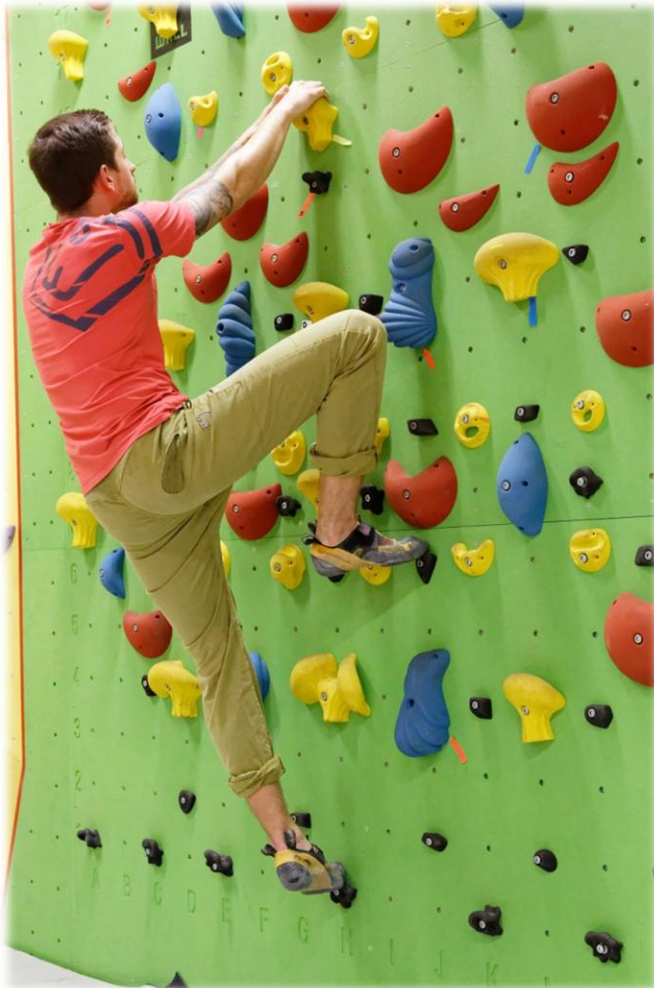
Top:

D19

Zusammenfassung „Treten“

Wir haben in dieser Unterrichtseinheit gelernt, dass die Grundposition des Fußes beim Treten im Bereich der Innenseite des Ballens und der Fußspitze liegt. Mit diesem Teil des Fußes kannst du präzise Treten und möglichst viel Druck auf die kleinen Fußtritte ausüben, wodurch dein Fuß auch an sehr kleinen Fußtritten nicht wegrutscht.

Du hast auch gelernt, dass es hilfreich ist, zuerst deine Füße präzise zu stellen bevor du anschließend mit den Händen weiter greifst. Dieses Prinzip lautet „Fuß vor Hand“ und hilft dir in der Bewegung, weniger aus den Armen zu ziehen als vielmehr aus den Beinen zu drücken – das spart natürlich Kraft in den Armen.





Unterrichtseinheit 3

Körperposition



www.schoolboard.lu

Vorbemerkungen

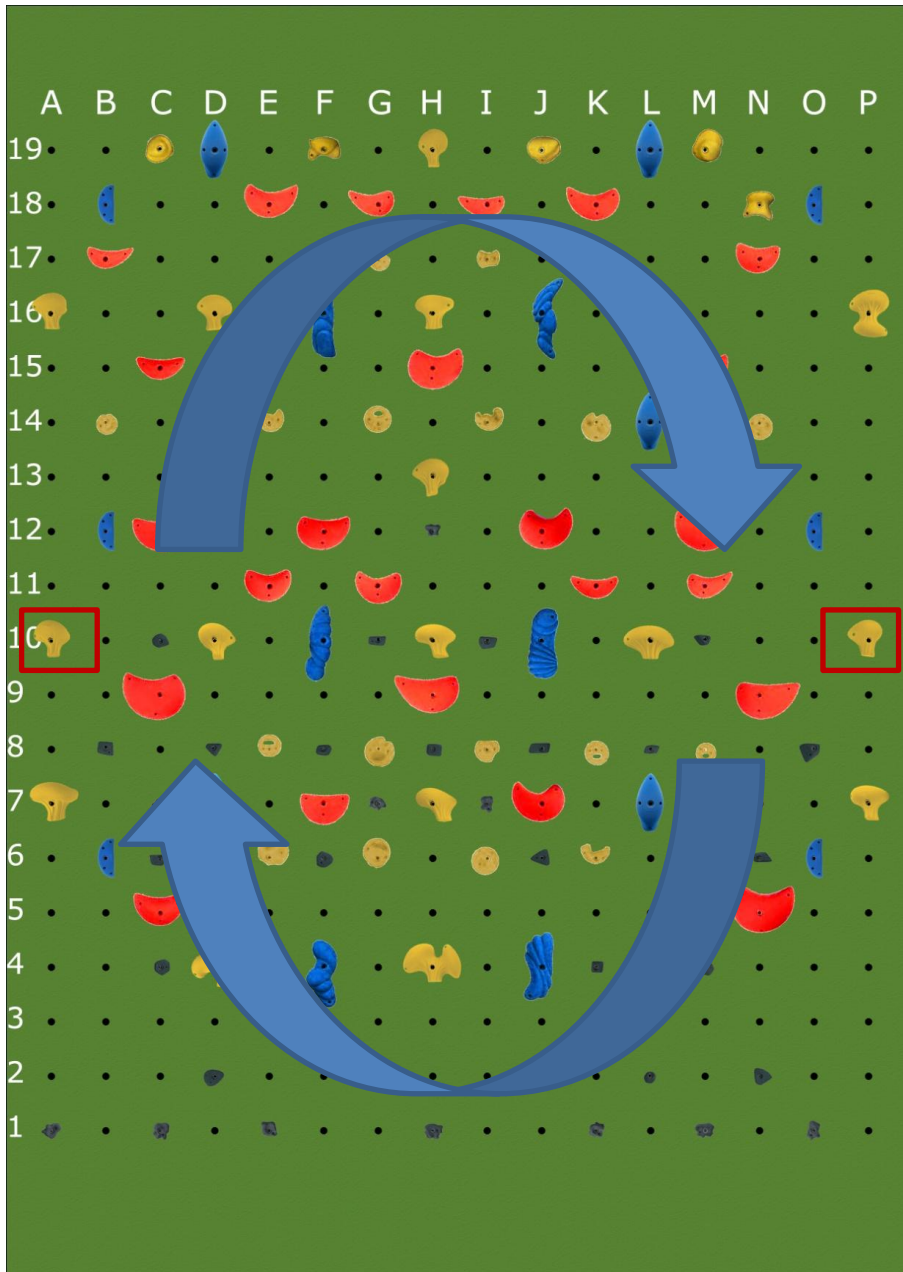
In diesem Kapitel sollst du zwei wichtige Eigenschaften einer guten Körperposition an der Boulderwand kennenlernen und ausprobieren.

Erstens sollst du beim Klettern stets versuchen, deinen Nabel und damit deinen Körperschwerpunkt möglichst weit unter den Klettergriff, den du greifst, zu bringen. Du sollst also versuchen, möglichst „tief“ zu bleiben. Dadurch wird es dir noch besser gelingen, dich an den Griffen festzuhalten. Um tief unter den Klettergriff zu gelangen, musst du in deinen Armen nachgeben bzw. diese strecken und zeitgleich die Knie beugen.

Zweitens sollst du nicht nur versuchen, tief zu bleiben, sondern auch möglichst nahe mit deinem Nabel an die Kletterwand gelangen. Dies gelingt dir am besten, wenn du mit „offener Hüfte“ kletterst. Das bedeutet, dass du beim Beugen der Beine deine Knie nach außen drehst – dadurch öffnet sich der Hüftwinkel.



Aufgabe N°7: „Im Uhrzeigersinn“



Beschreibung:

Halte dich an A10 und dein Partner an P10 fest.

Versucht nun zu zweit im Uhrzeigersinn zu klettern.

Achtung: Beim Überklettern deines Partners musst du besonders gut aufpassen und dich gut festhalten.

Start:

Du A10

Dein Partner P10

Griffe:

Beliebig greifen und treten

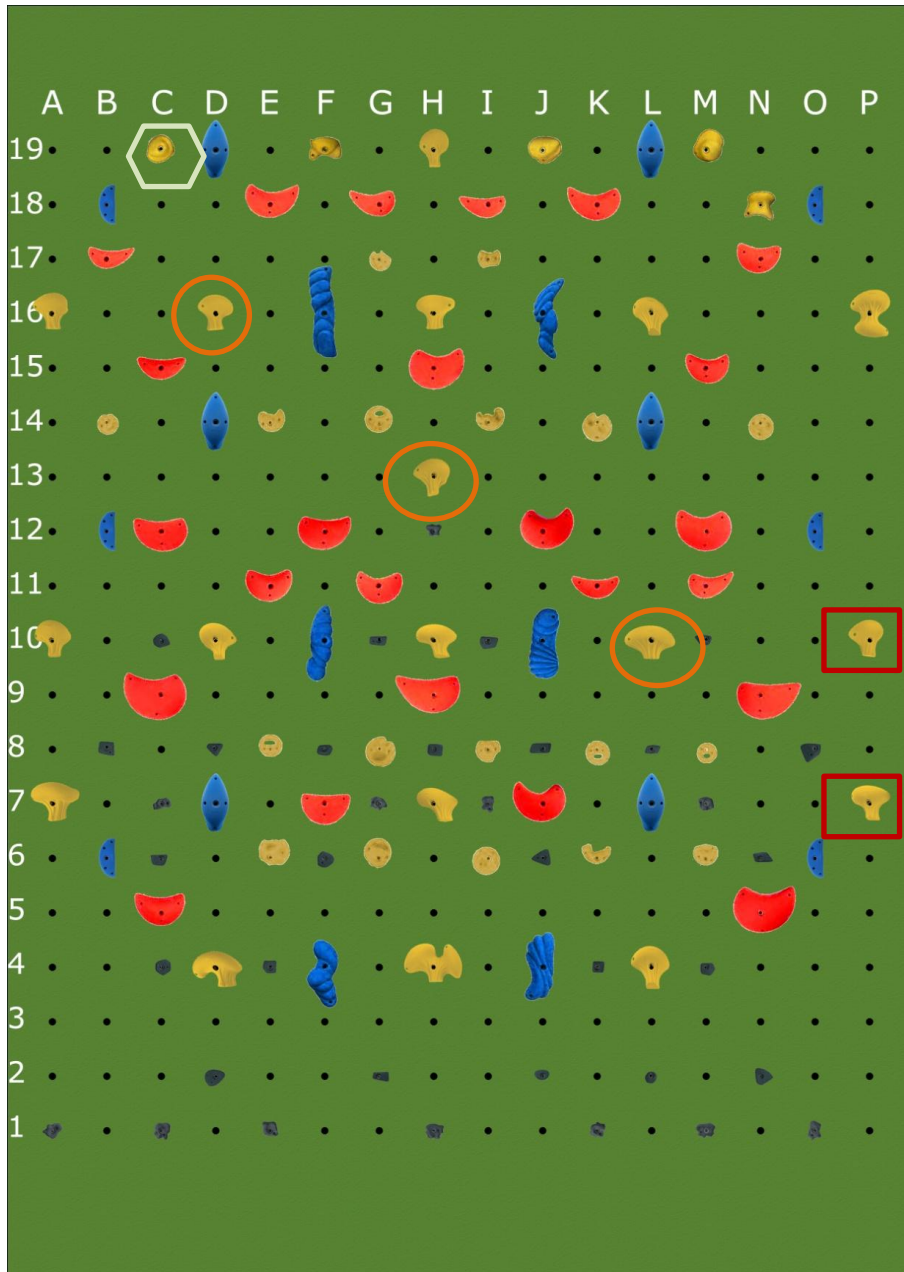
Top:

An einem beliebigen Griff

Versuche stets möglichst tief mit deinem Körper zu bleiben und deine Arme zu strecken. Eine geöffnete Hüfte hilft dir dabei nahe an die Wand zu kommen.



Aufgabe N°8: „Tief bleiben“



Beschreibung:

Starte an P7 und P10 und klettere hoch zu C19.

Dazwischen musst du jeden Griff mit beiden Händen gleichzeitig greifen und dabei deine Arme strecken und deinen Körper absenken.

Start:

Mit rechts an P10

Mit links an P7

Griffe:

L10

H13

D16

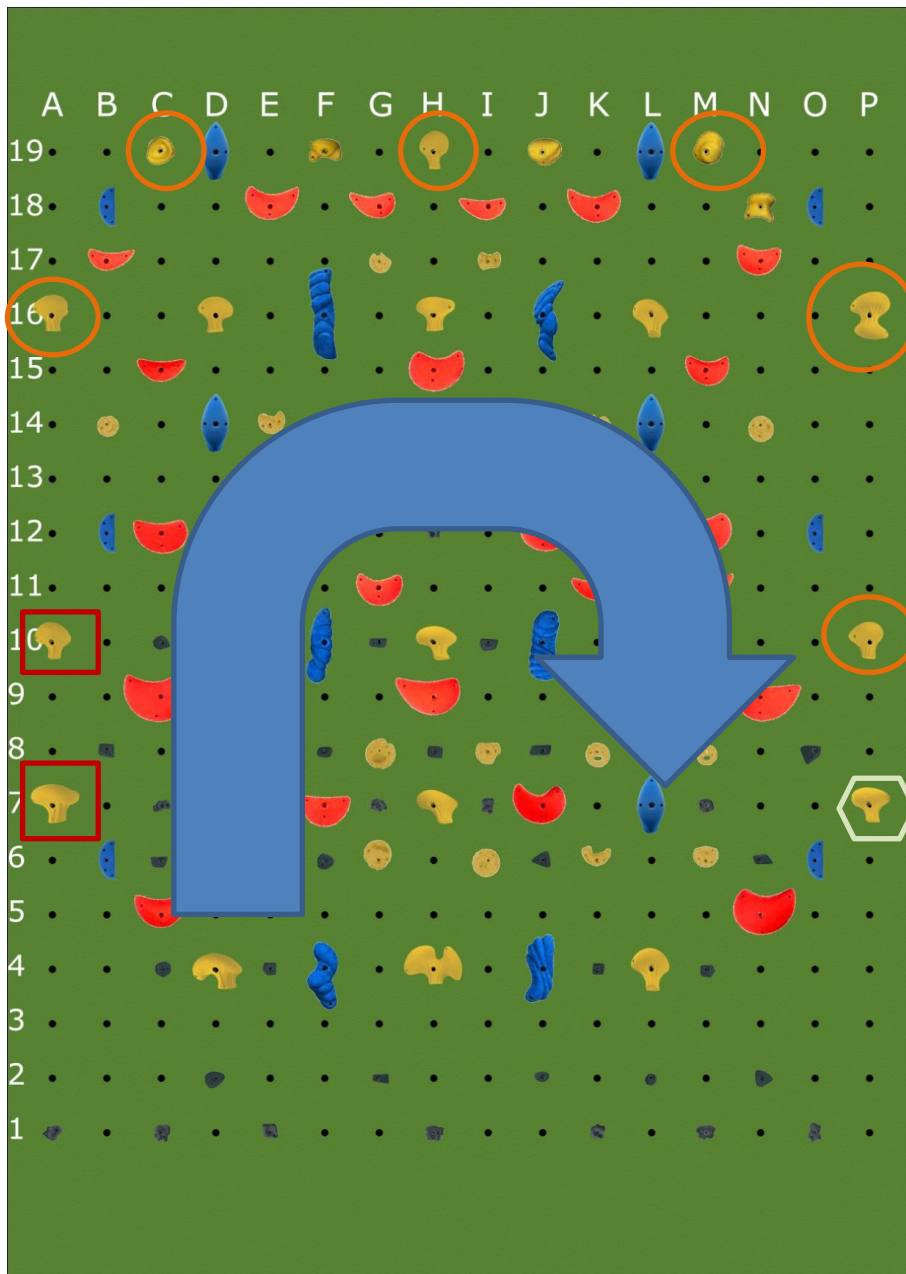
Top:

C19

Versuche bei dieser Aufgabe deinen Körper unter den Griff zu positionieren, sodass du in einer stabilen Position stehst. Anschließend sollst du deine Hüfte öffnen, damit du nahe an die Wand kommst.



Aufgabe N°9: „Das umgedrehte U“



Beschreibung:

Starte an A7 und A10 und klettere zunächst hoch, dann nach rechts und dann wieder ab zu P7.

Start:

Mit rechts an A10

Mit links an A7

Griffe:

A16

C19

H19

M19

P16

P10

Top:

P7

Erinnere dich an das Kapitel „Treten“ und das Prinzip „Fuß vor Hand“. Beim Hochklettern sollst du also erst die Füße stellen und dann mit den Händen greifen. Beim Abklettern ist die Reihenfolge umgedreht: Erst tiefer greifen, dann Füße stellen.



Wichtige Hinweise

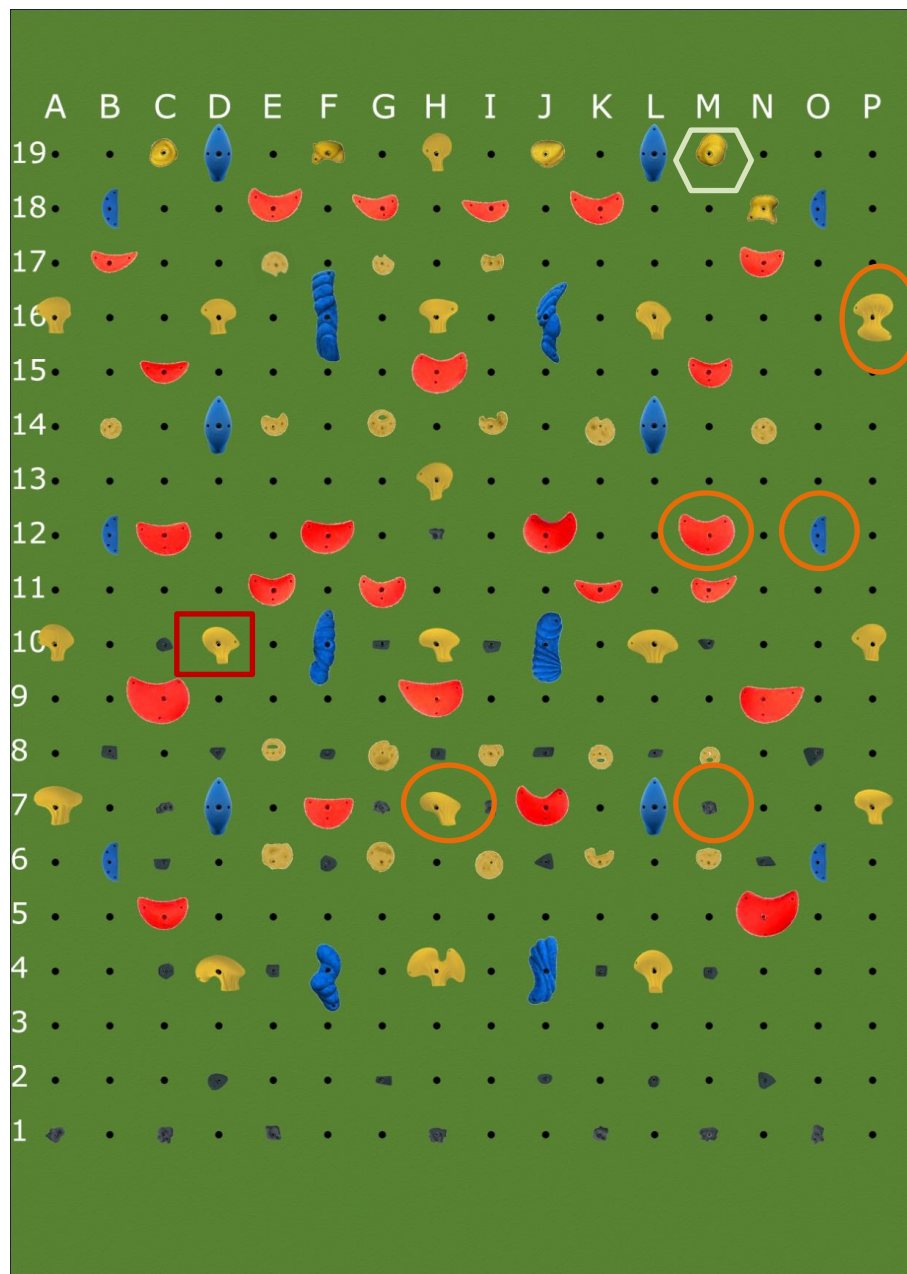
Mittlerweile hast du deine ersten Erfahrungen im Bouldern hinter dir und erste Fortschritte können sich bemerkbar machen.

Infolgedessen werden die nachfolgenden Boulder auch zunehmend anspruchsvoller.

Versuche diese Boulder als Herausforderung zu betrachten und an ihnen mitzuwachsen. Irgendwann wird es dir gelingen, auch diese, bereits etwas schwierigeren Boulder zu klettern.



Boulder N°25:



Start:

Mit rechts an D10

Mit links an D10

Griffe:

H7

M7

O12

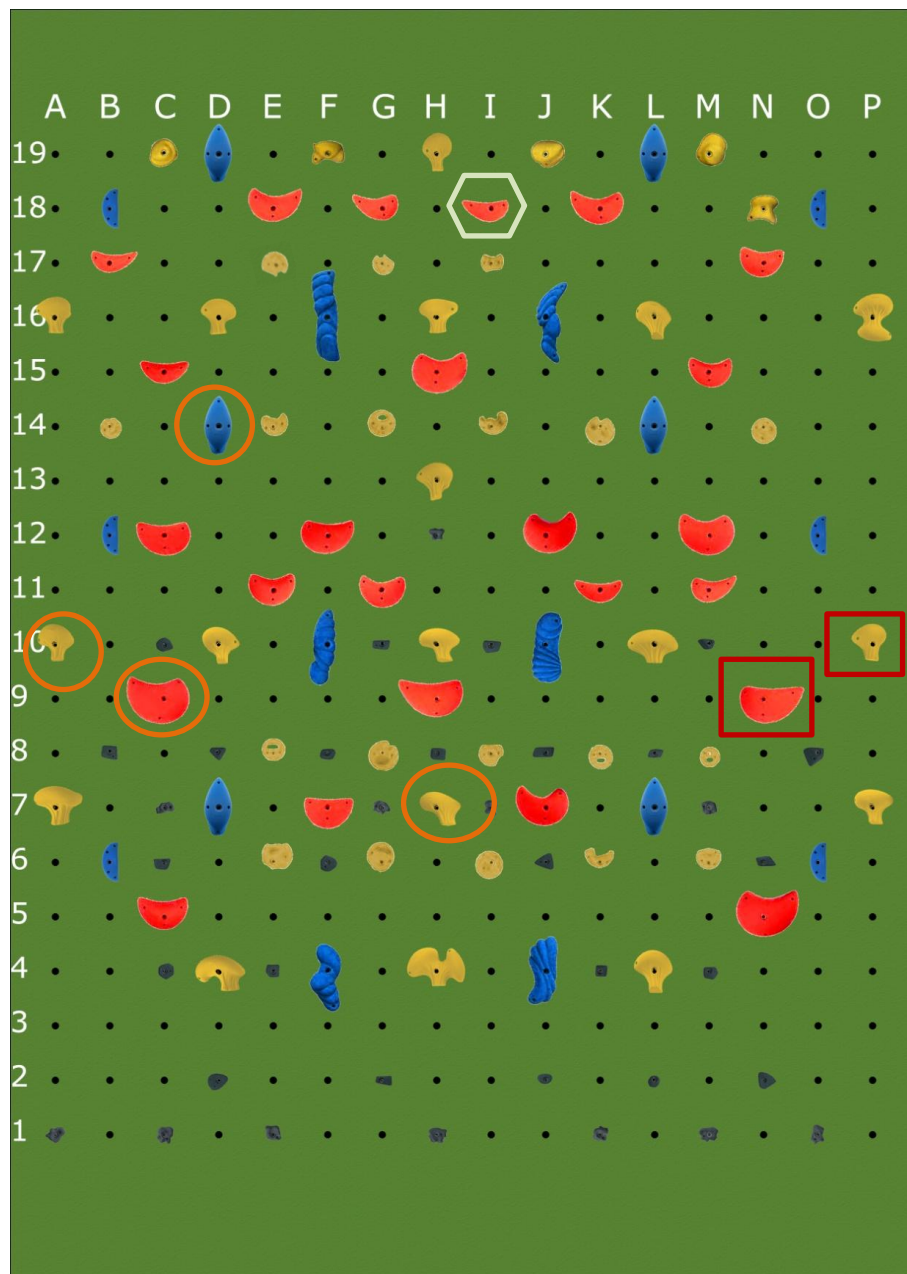
M12

P16

Top:

M19

Boulder N°26:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an N9

Griffe:

H7

C9

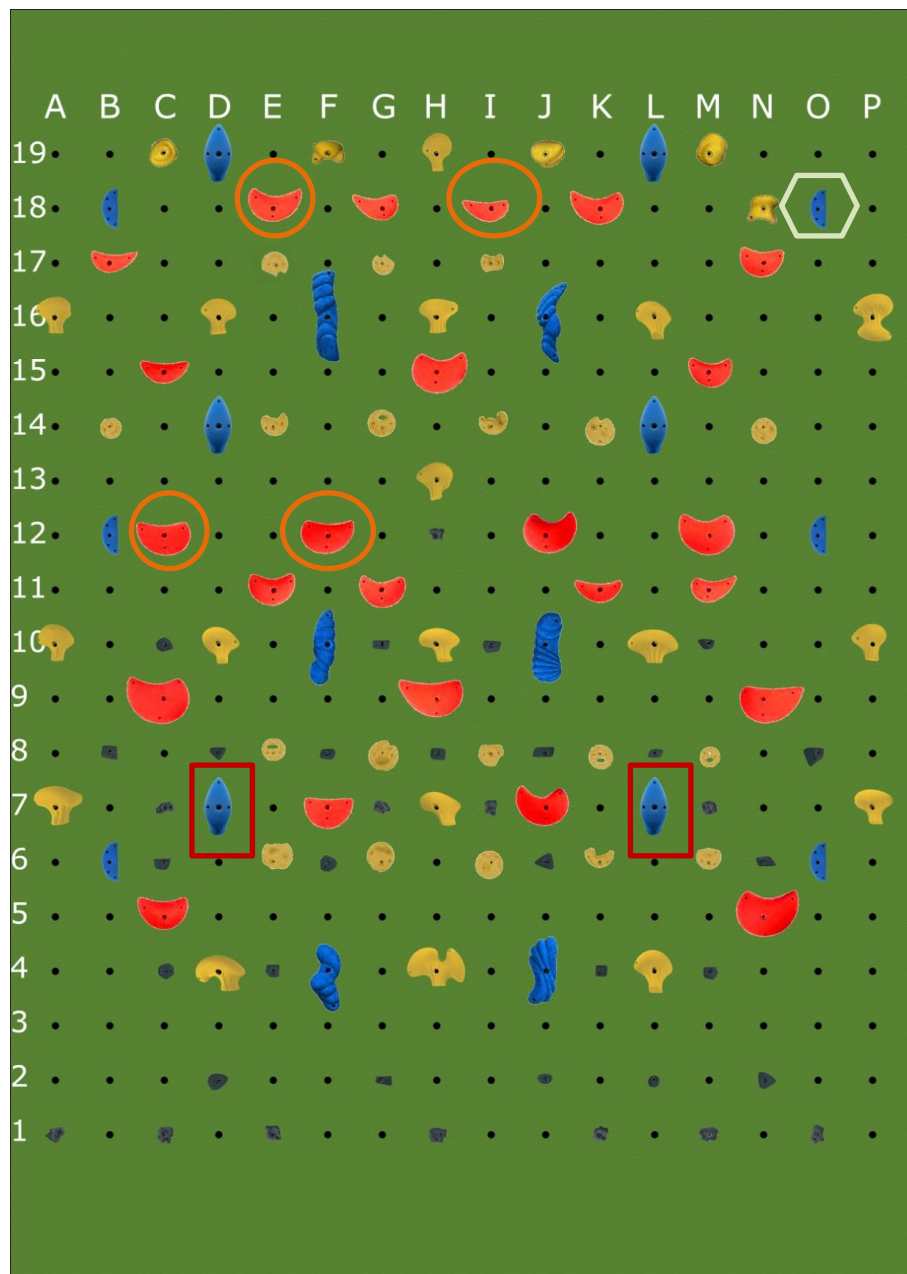
A10

D14

Top:

I18

Boulder N°27:



Start:

Mit rechts an L7

Mit links an E7

Griffe:

F12

C12

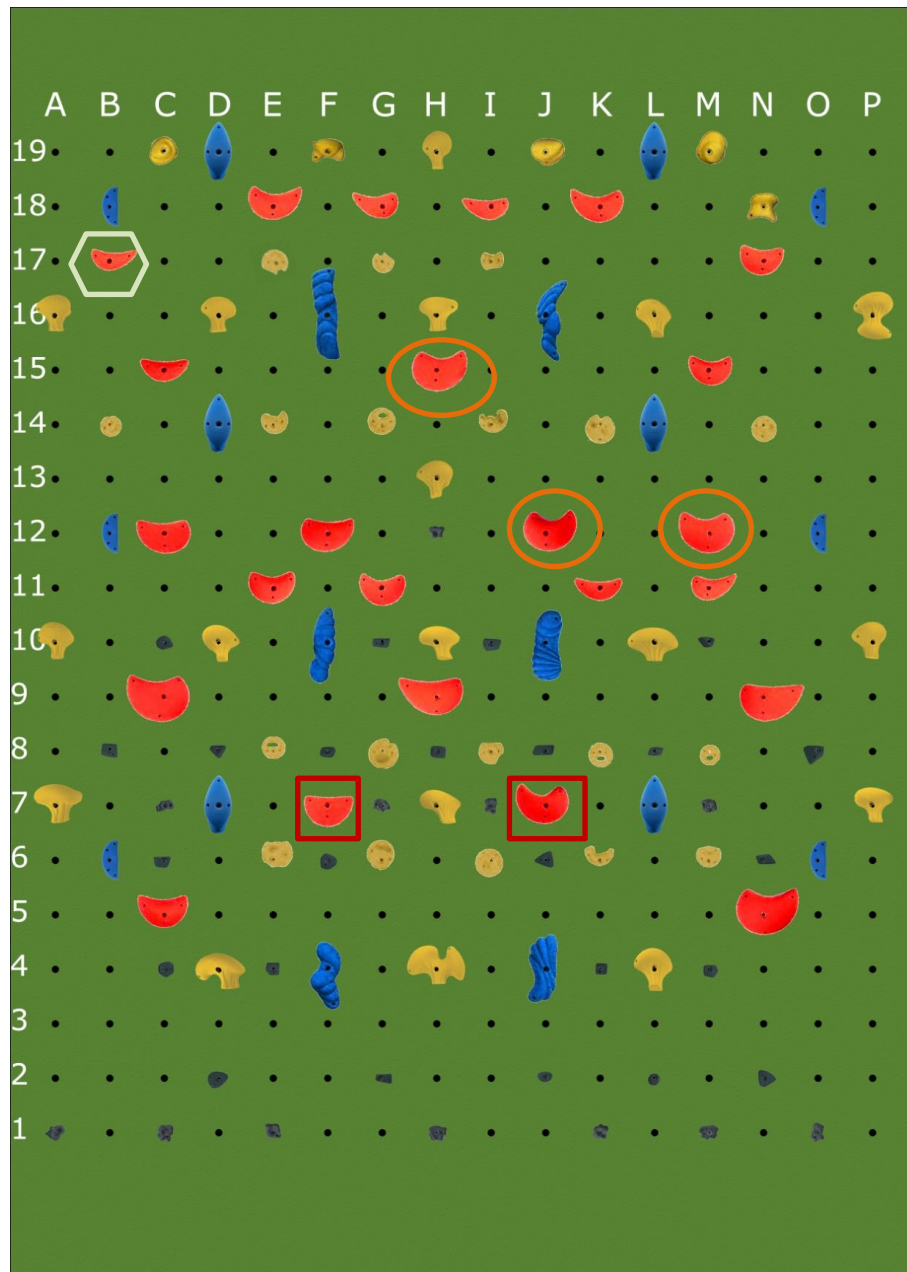
E18

I18

Top:

O18

Boulder N°28:



Start:

Mit rechts an J7

Mit links an F7

Griffe:

M12

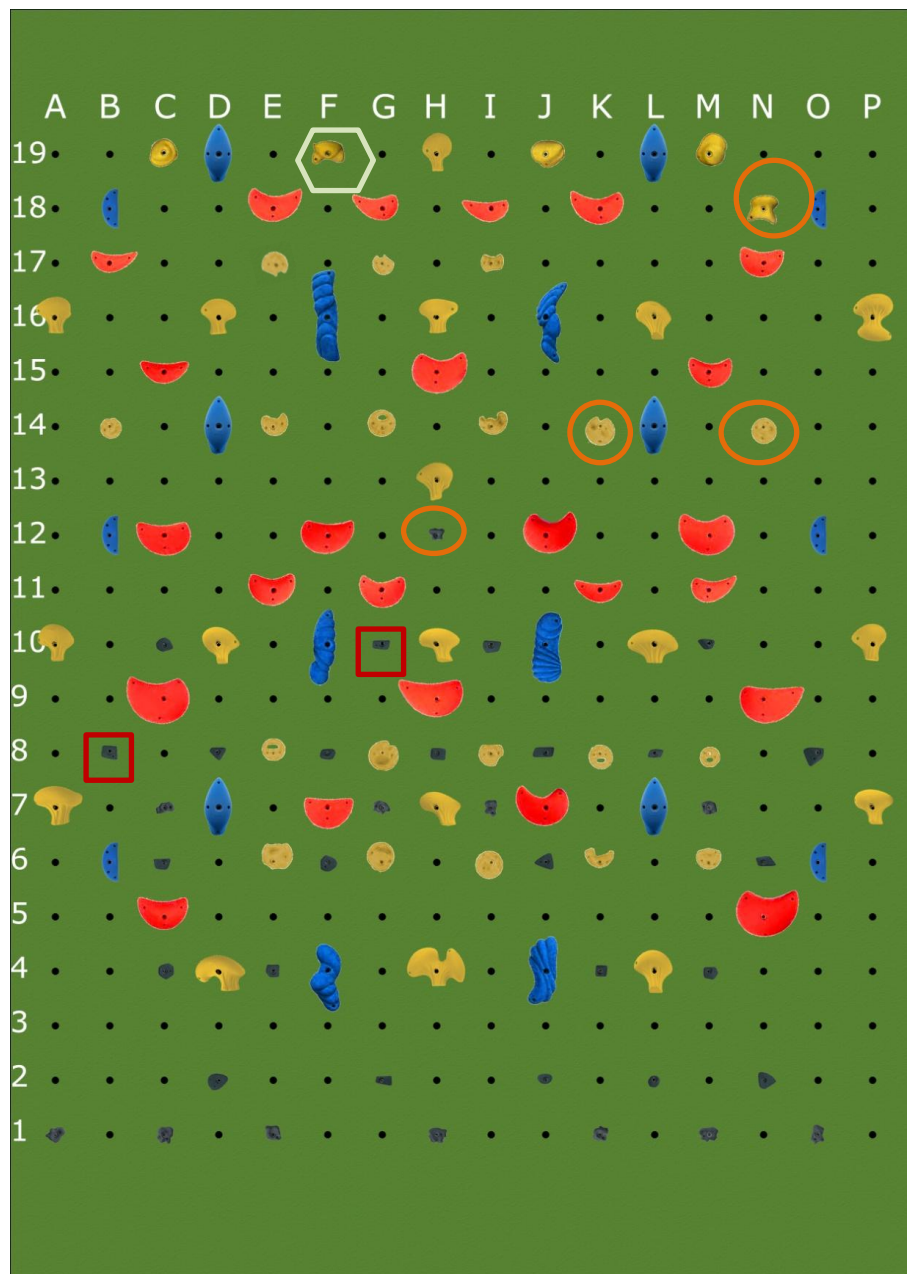
J12

H15

Top:

B17

Boulder N°29:



Start:

Mit rechts an G10

Mit links an B8

Griffe:

H12

K14

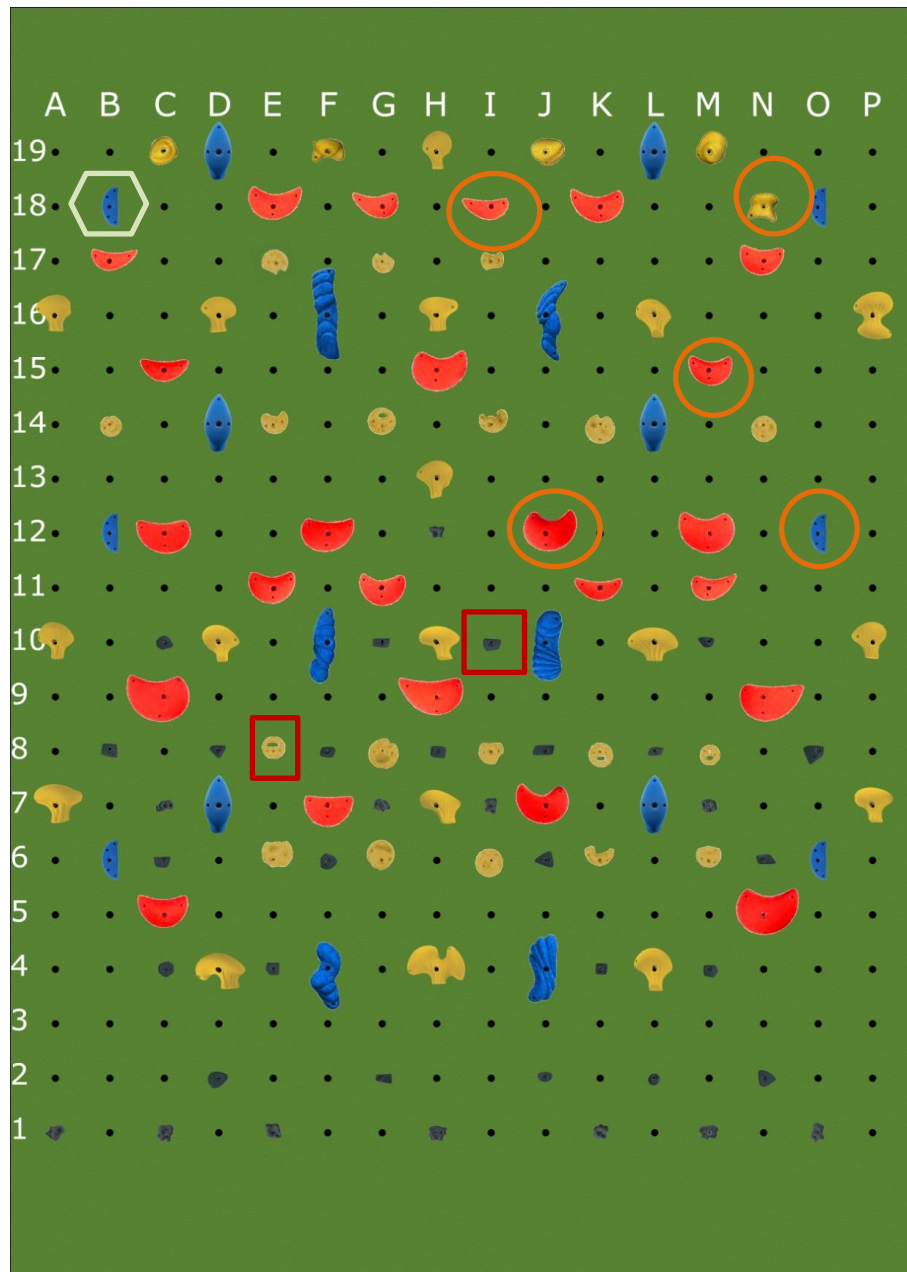
N14

N18

Top:

F19

Boulder N°30:



Start:

Mit rechts an I10

Mit links an E8

Griffe:

J12

O12

M15

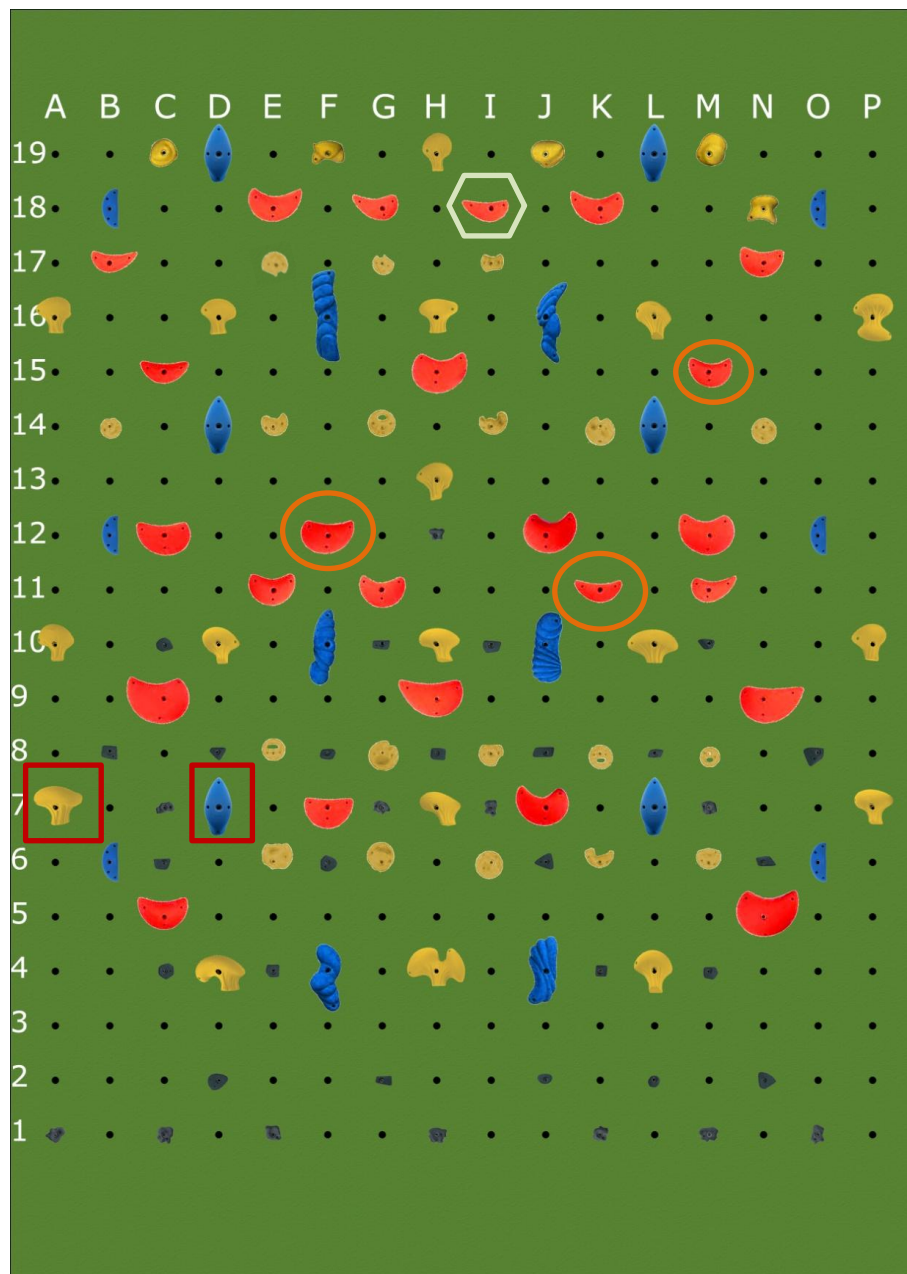
N18

I18

Top:

B18

Boulder N°31:



Start:

Mit rechts an D7

Mit links an A7

Griffe:

F12

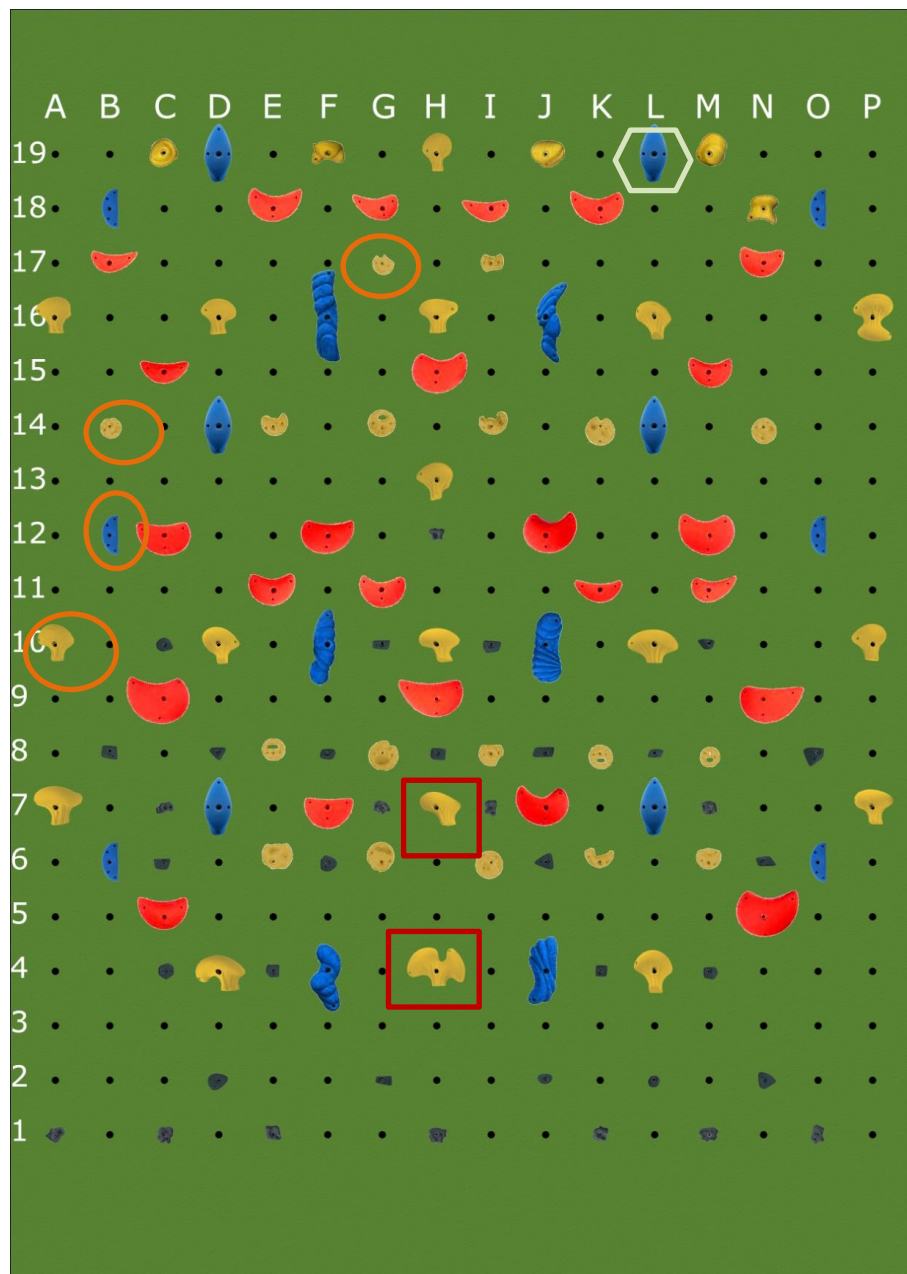
K11

M15

Top:

I18

Boulder N°32:



Start:

Mit rechts an H7

Mit links an H4

Griffe:

A10

B12

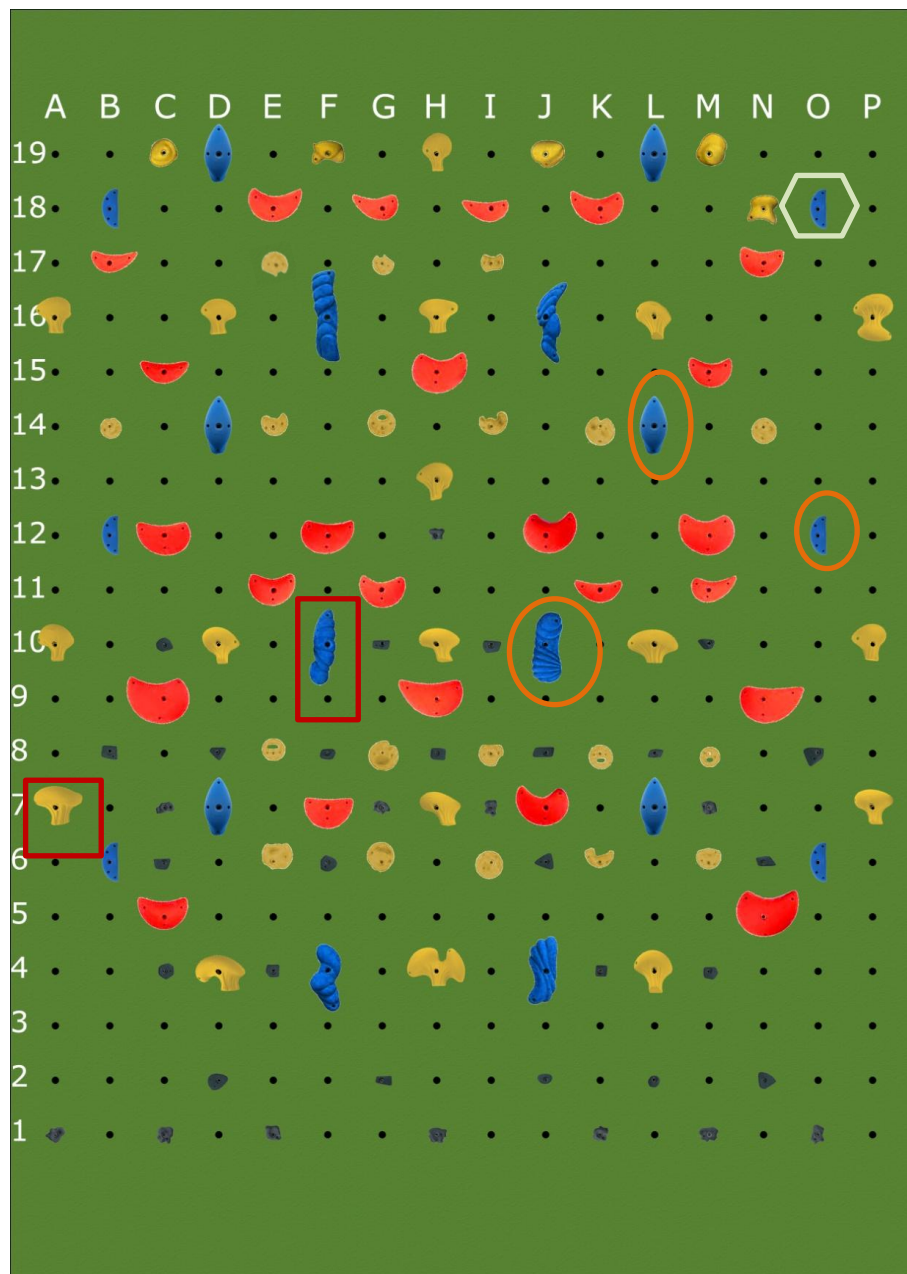
B14

E17

Top:

L19

Boulder N°33:



Start:

Mit rechts an F10

Mit links an A7

Griffe:

J10

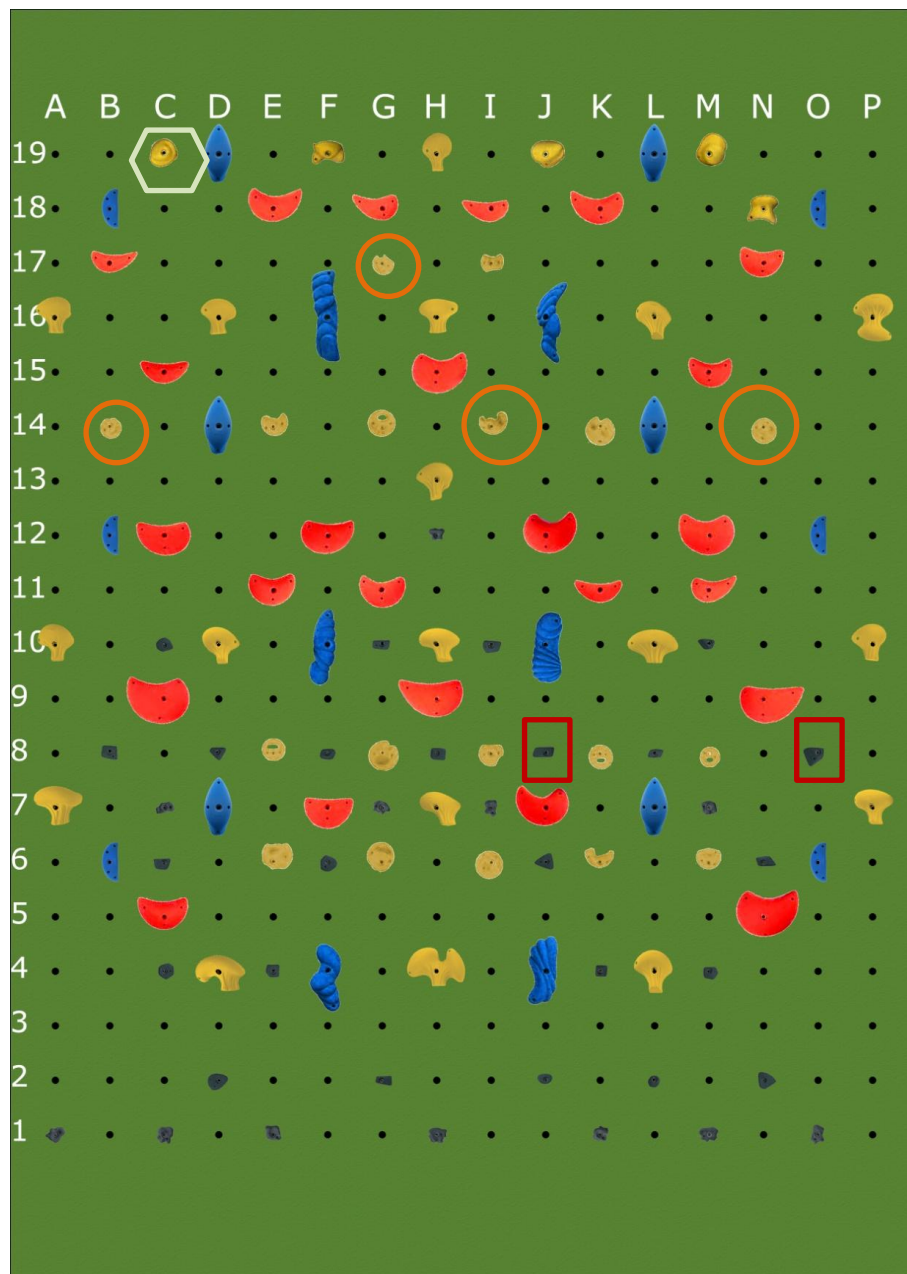
O12

L14

Top:

O18

Boulder N°34:



Start:

Mit rechts an O8

Mit links an J8

Griffe:

N14

I14

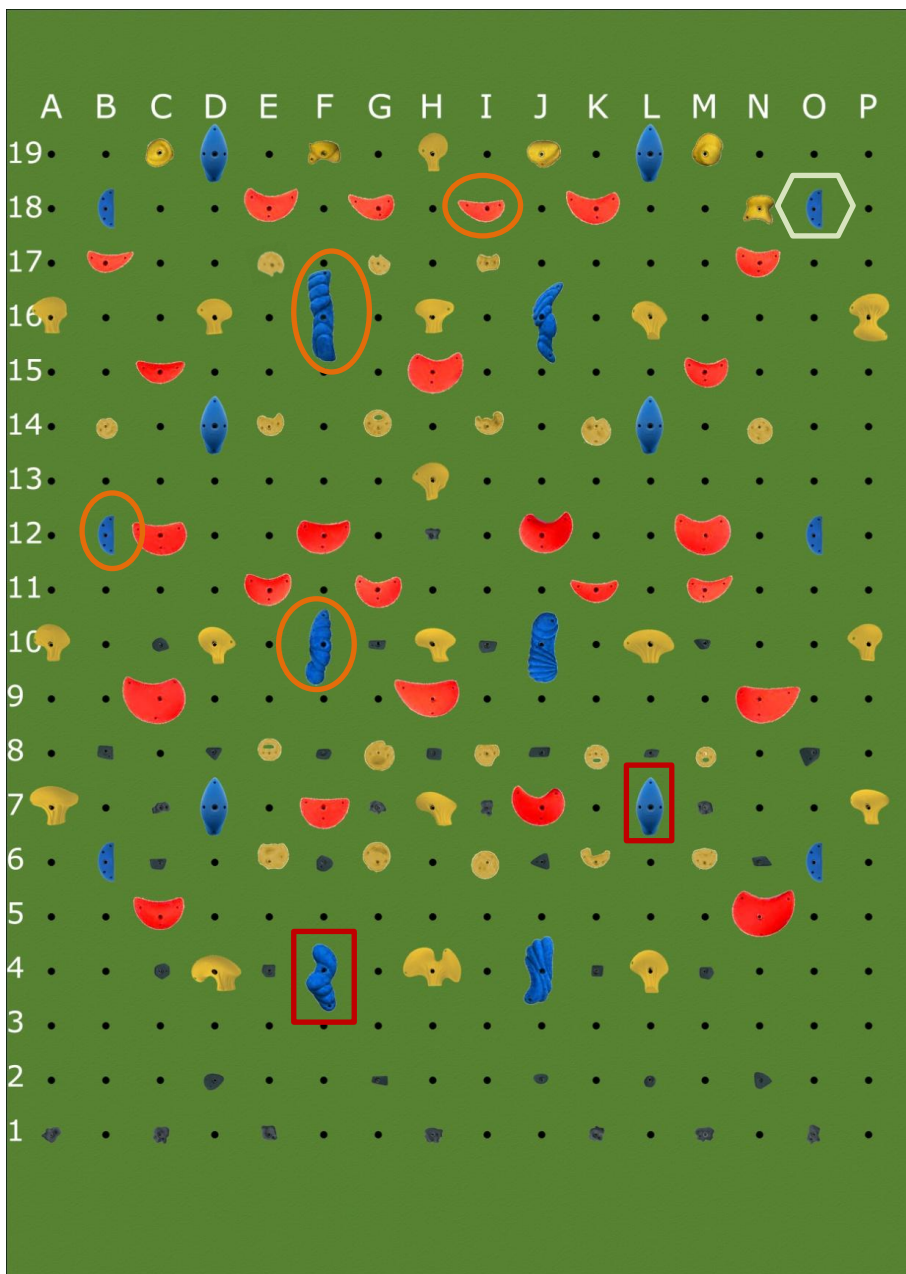
B14

E17

Top:

C19

Boulder N°35:



Start:

Mit rechts an L7

Mit links an F4

Griffe:

F10

B12

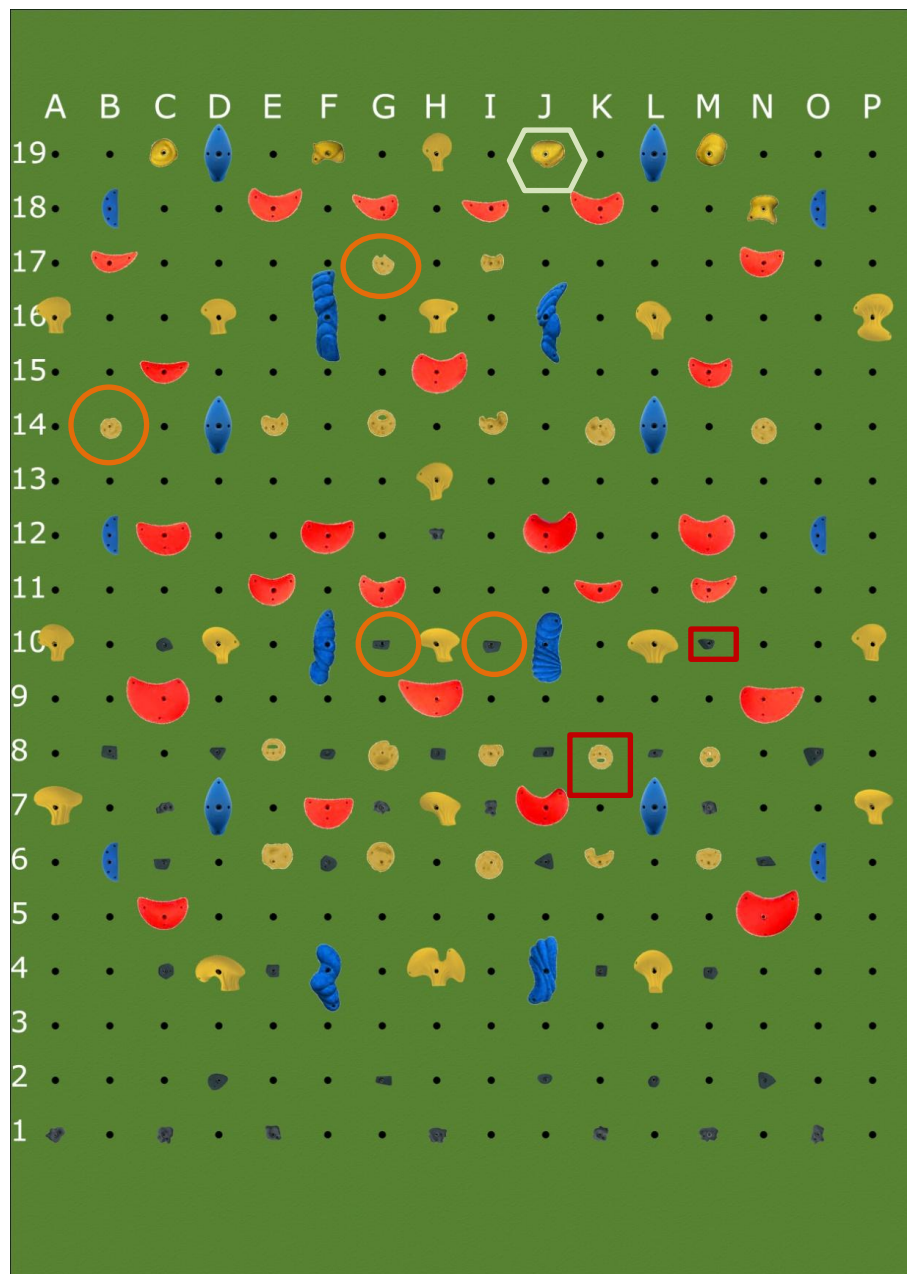
F16

118

Top:

018

Boulder N°36:



Start:

Mit rechts an **M10**

Mit links an **K8**

Griffe:

I10

G10

B14

E17

Top:

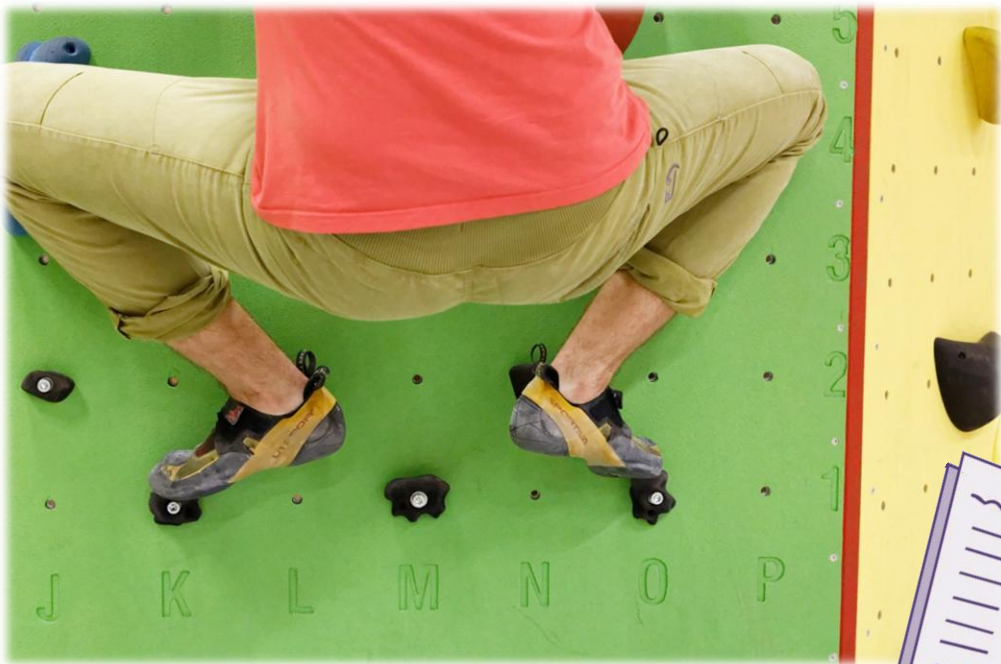
J19

Zusammenfassung „Körperposition“

Merke dir für die nächste Unterrichtseinheit, dass es wichtig ist, den Körper tief und nahe an die Wand zu bringen. Dies gelingt dir dadurch, dass du mit offener Hüfte kletterst und dabei deine Arm gestreckt hast.

Durch das Öffnen der Hüfte und das Strecken der Arme gelingt es dir, dich unter den Griff zu bewegen, wodurch dieser leichter für dich zu halten ist. Nochmals zur Wiederholung: Eine offene Hüfte bedeutet, dass du beim Beugen der Beine deine Knie, vergleichbar mit einem Frosch, nach außen drehst.

Die Position der offenen Hüfte wird auch im nächsten Kapitel der Körperwelle eine wichtige Rolle spielen.





Unterrichtseinheit 4

Körperwelle



www.schoolboard.lu

Vorbemerkungen

Die Körperwelle ist der erste Schritte in Richtung dynamisches Klettern. Im Gegensatz zum statischen Klettern, wo jeder Kletterzug sehr kontrolliert durchgeführt wird, wird beim dynamischen Klettern der Schwung ausgenutzt.



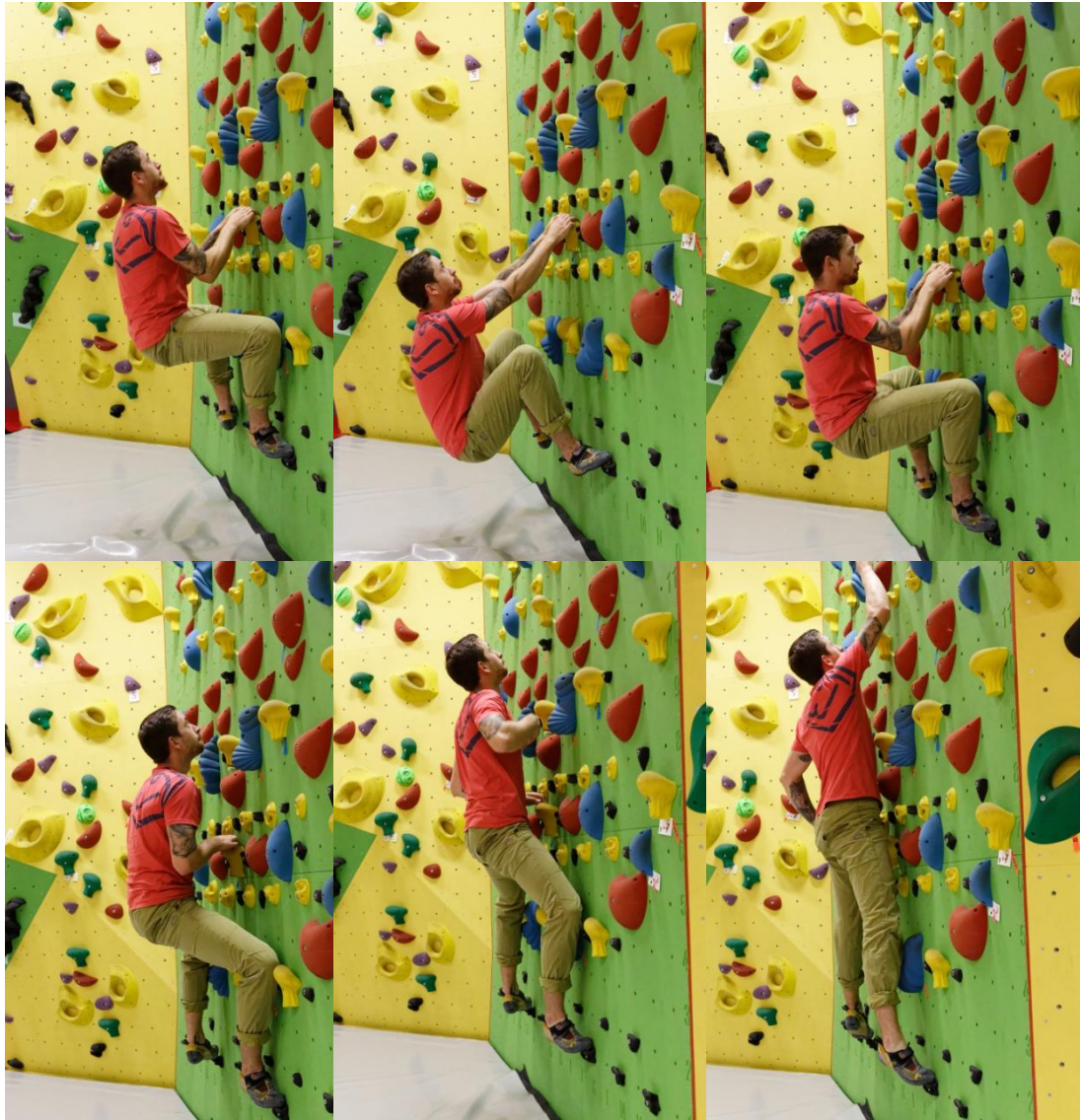
Beim Greifen eine Körperwelle auszuführen bedeutet nun also, dass nicht nur der Arm mit der Hand greift, sondern der gesamte Körper an der Bewegung teilnimmt.

Bevor du also greifst, erfolgt zunächst eine kurze Ausholbewegung in die andere Richtung, also nach unten in Richtung Matte. Dabei musst du deine Beine beugen, die Hüfte öffnen und die Arme strecken.

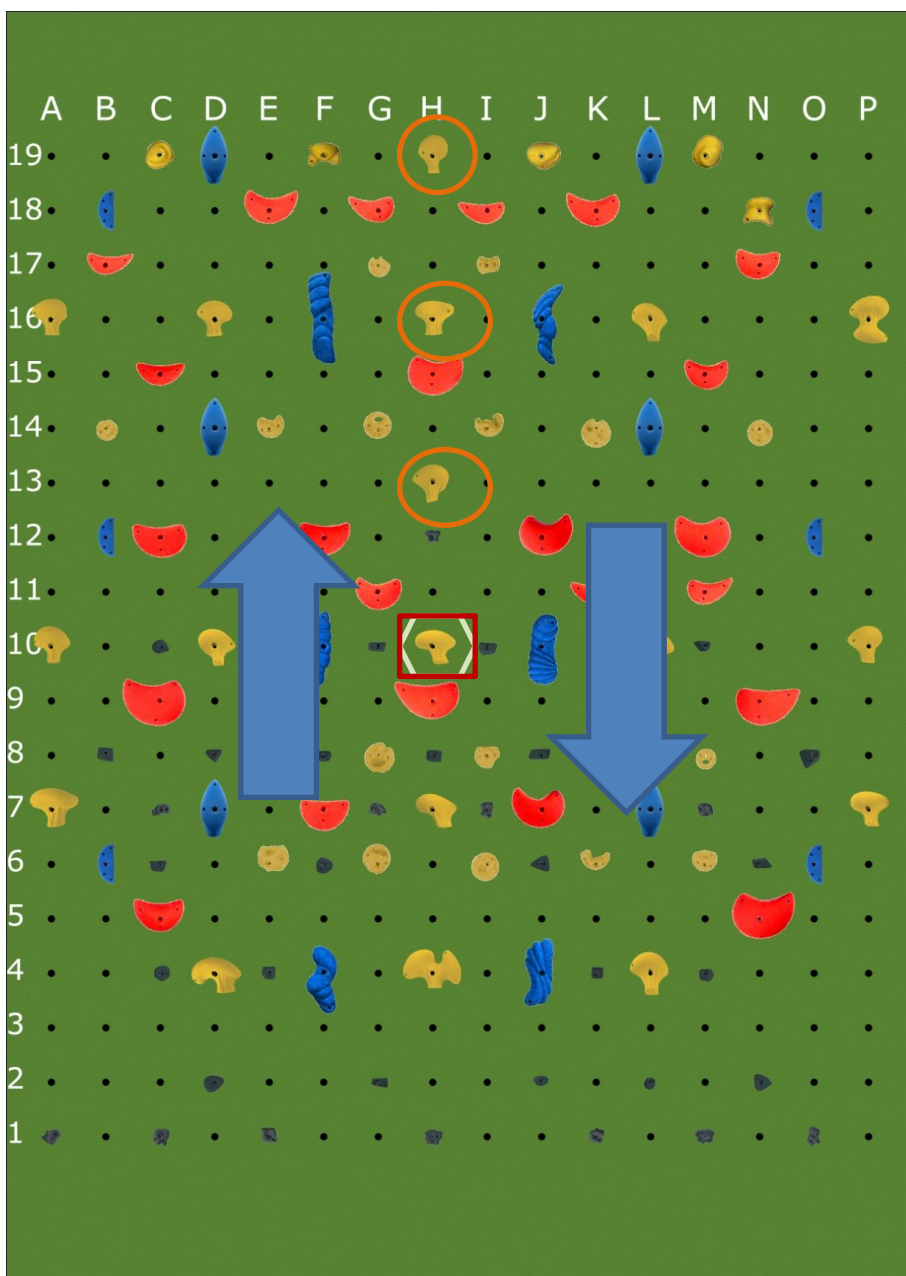
Jetzt folgt die Wellenbewegung: Wie bei einer Welle werden zunächst die Knie in Richtung Wand gebracht (dies geschieht durch eine Streckung im Kniegelenk), gefolgt von der Hüfte und dem Brustkorb. Erst im letzten Augenblick dieser Welle beugst du deine Arme und greifst den Griff.

Ob du die Welle richtig gemacht hast, merkst du daran, dass du im „Null-Punkt“ greifen konntest. Der Null-Punkt ist der Umkehrpunkt der Bewegung, also der Punkt an dem du das Gefühl hast, fast wieder nach hinten auf die Matte zu fallen. Wenn du in diesem Zeitpunkt zugreifst, ist das Greifen besonders „weich“, das bedeutet, dass du wenig Kraft für das Greifen benötigst.

Die Körperwelle



Aufgabe N°10: „In die Hände klatschen“



Beschreibung:

Starte an H10, klettere hoch zu H19 und wieder zurück zu H10. Vor jedem Greifen musst du einmal in die Hände klatschen.

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

Griffe:

H13

H16

H19

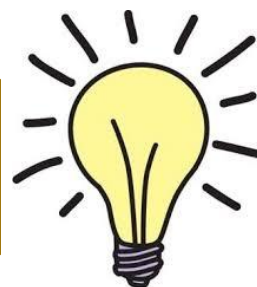
H16

H13

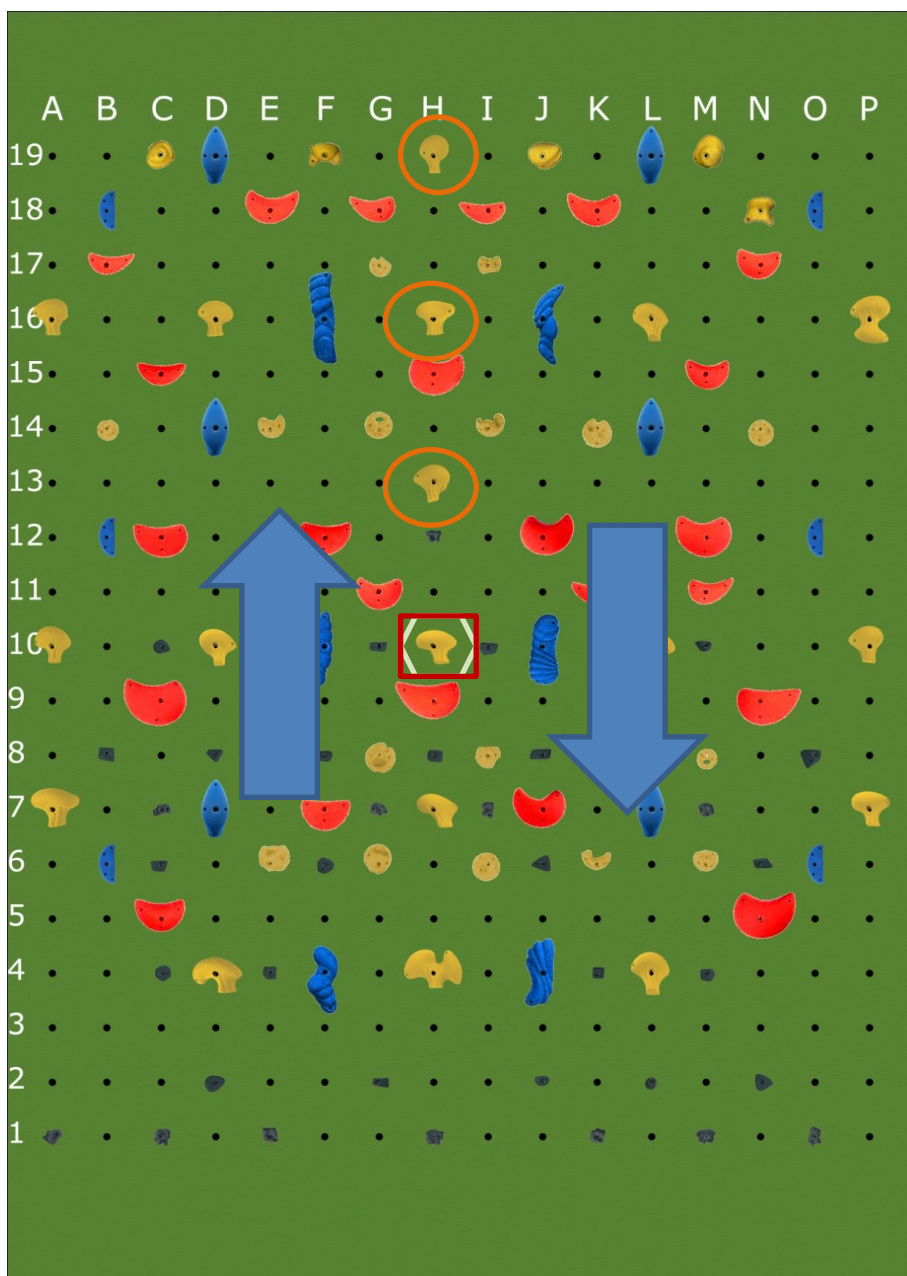
Top:

H10

Damit es dir gelingt, mehrmals in die Hände zu klatschen, ist es wichtig, dass du deinen Körper in einer Art „Welle“ in Richtung Wand bringst: Erst die Knie, dann die Hüfte und im letzten Moment deine Arme – genau in diesem Augenblick sollst du versuchen, in die Hände zu klatschen.



Aufgabe N°11: „Mit einer Hand“



Beschreibung:

Starte mit der rechten Hand an H10, klettere mit einer Hand hoch zu H19 und wieder zurück zu H10.

Start:

Mit rechts an H10

Griffe:

H13

H16

H19

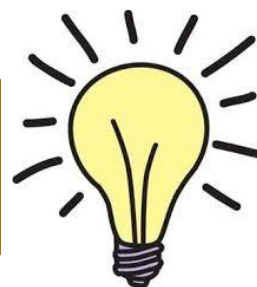
H16

H13

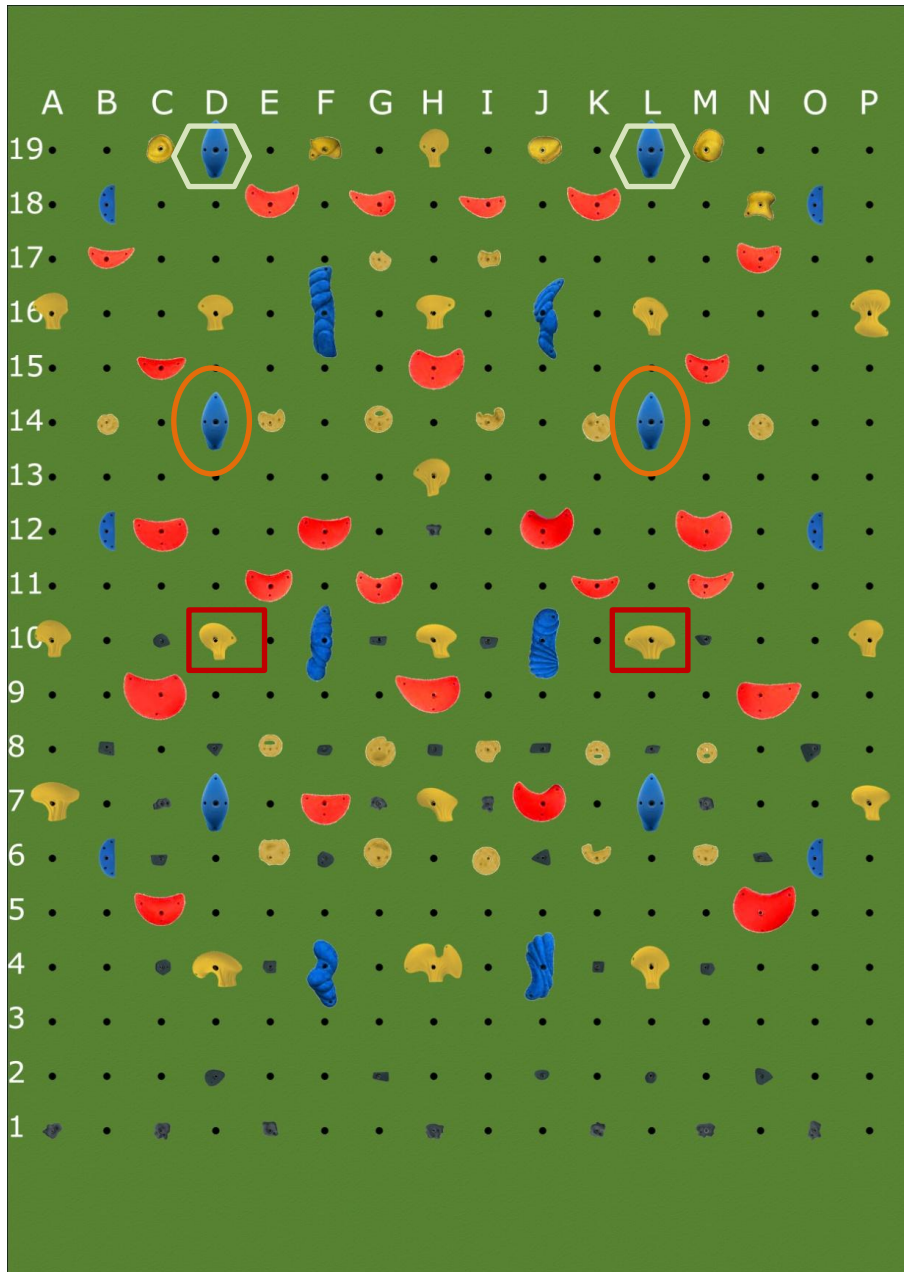
Top:

H10

Versuche diese Aufgabe auch mit deiner vermeintlich schwächeren Hand.



Aufgabe N°12: „Synchron“



Beschreibung:

Starte an D10 und L10.

Versuche gleichzeitig mit rechts und links auf D14 und L14 zu greifen.

Versuche erneut mit beiden Händen gleichzeitig auf D19 und L19 zu greifen.

Start:

Mit rechts an L10

Mit links an D10

Griffe:

Zeitgleich auf D14 und L14

Zeitgleich auf D19 und L19

Top:

D19 und L19

Diese Aufgabe ist bereits ziemlich schwierig und funktioniert am besten, wenn du eine gute Körperwelle anwendest. Dadurch kannst du im „toten Punkt“ greifen, also dem Moment, wo du glaubst, fast wieder nach hinten zu fallen.



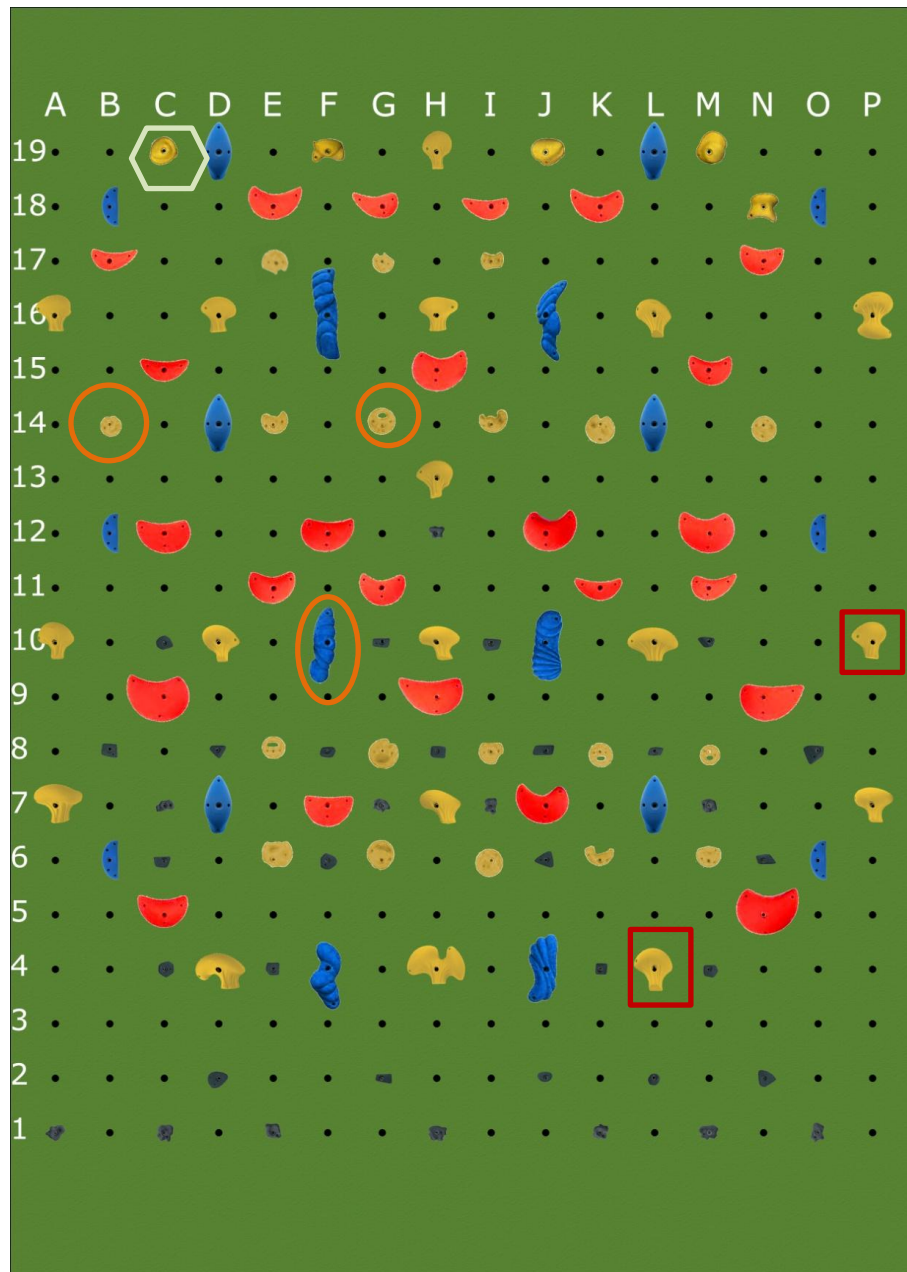
Wichtige Hinweise

Auf geht's zu den Boulder.

Versuche beim Klettern dieser Boulder eine Körperwelle anzuwenden. Dies ist ziemlich schwierig und benötigt viel Zeit. Bereits eine kleine Wellenbewegung aber hilft dir bei weiten Zügen oder beim Weitergreifen sehr viel. Du wirst feststellen, dass du mit der Körperwelle auf einmal Boulder schaffst, die vorher für dich noch nicht möglich waren.



Boulder N°37:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an L4

Griffe:

F10

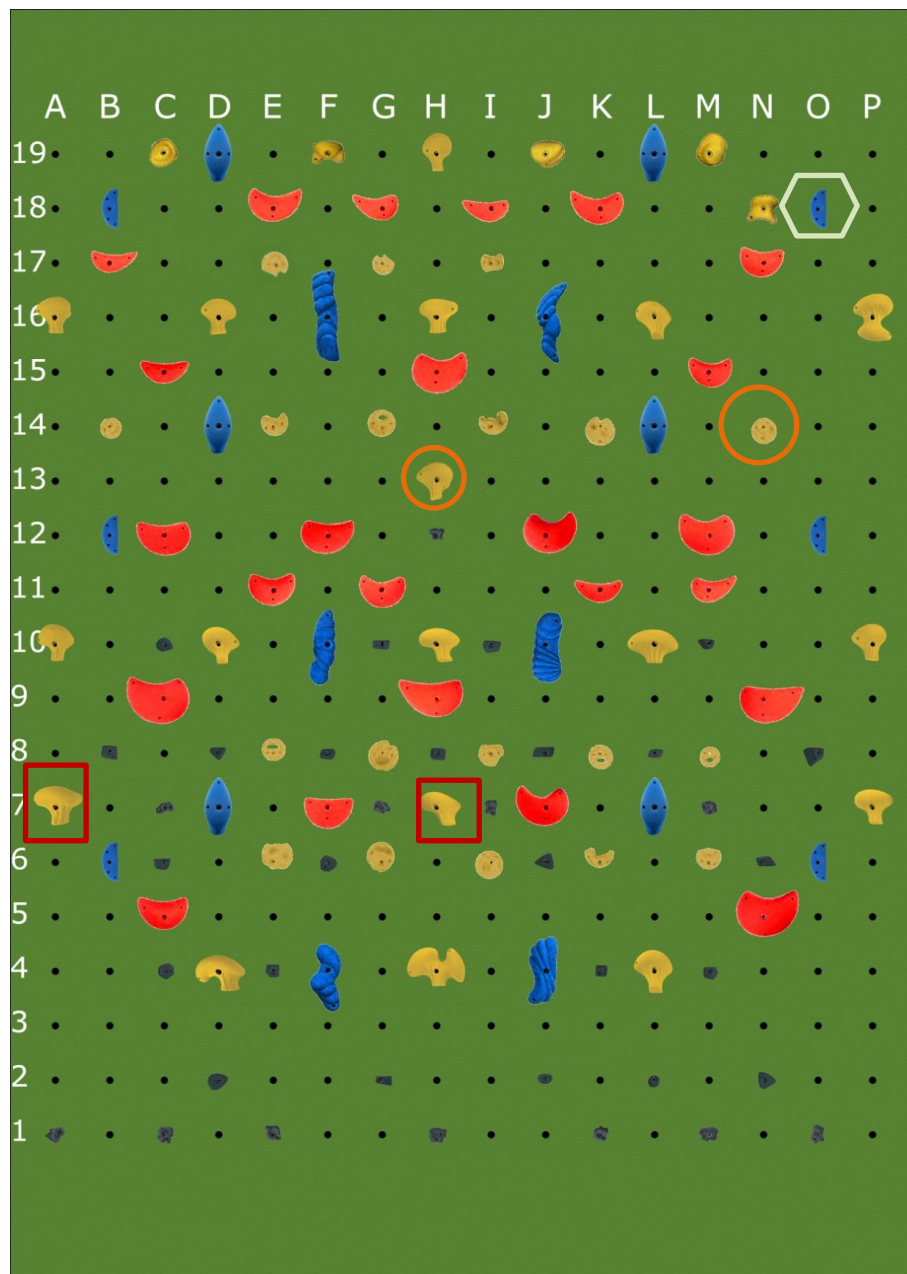
G14

B14

Top:

C19

Boulder N°38:



Start:

Mit rechts an H7

Mit links an A7

Griffe:

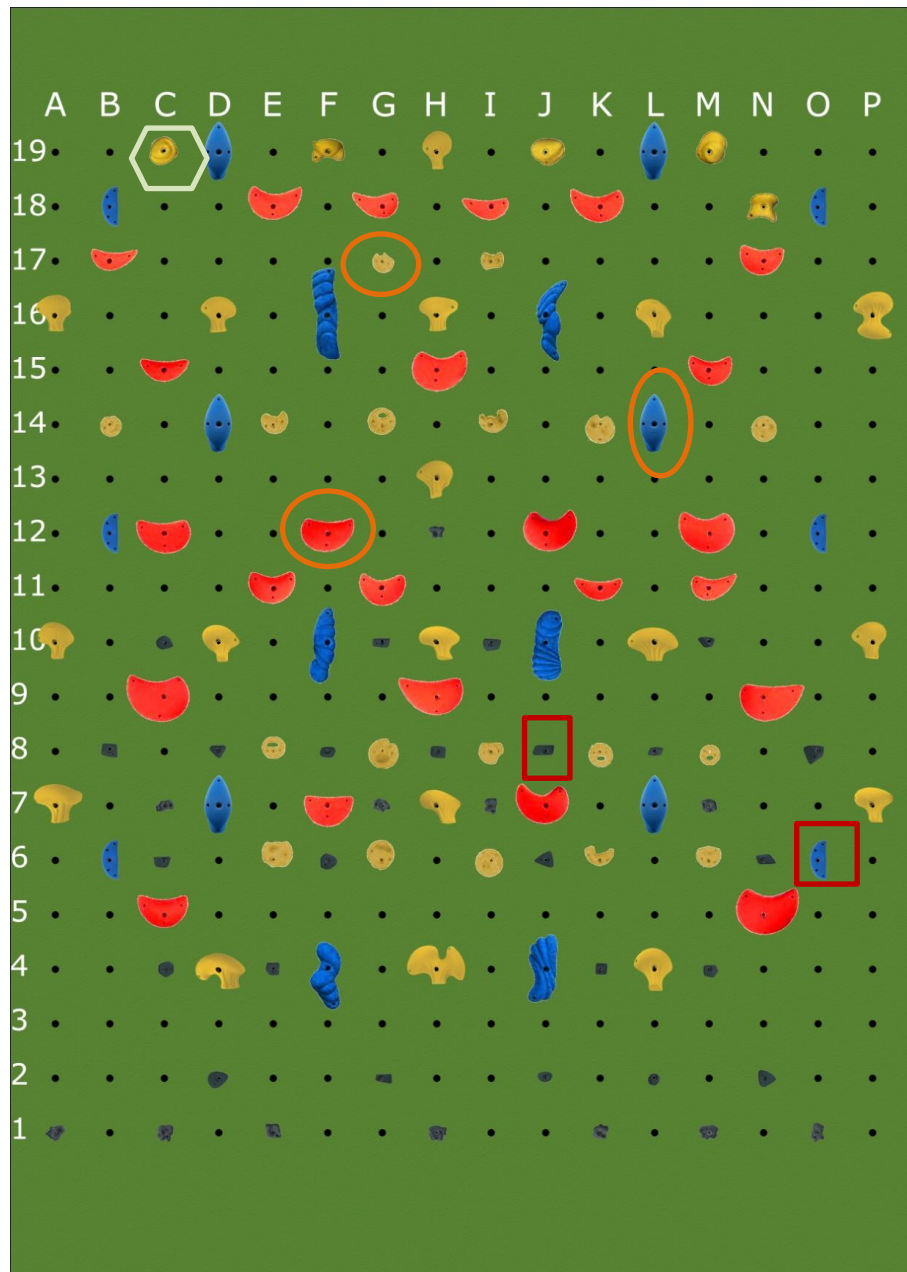
H13

N14

Top:

O18

Boulder N°39:



Start:

Mit rechts an O6

Mit links an J8

Griffe:

L14

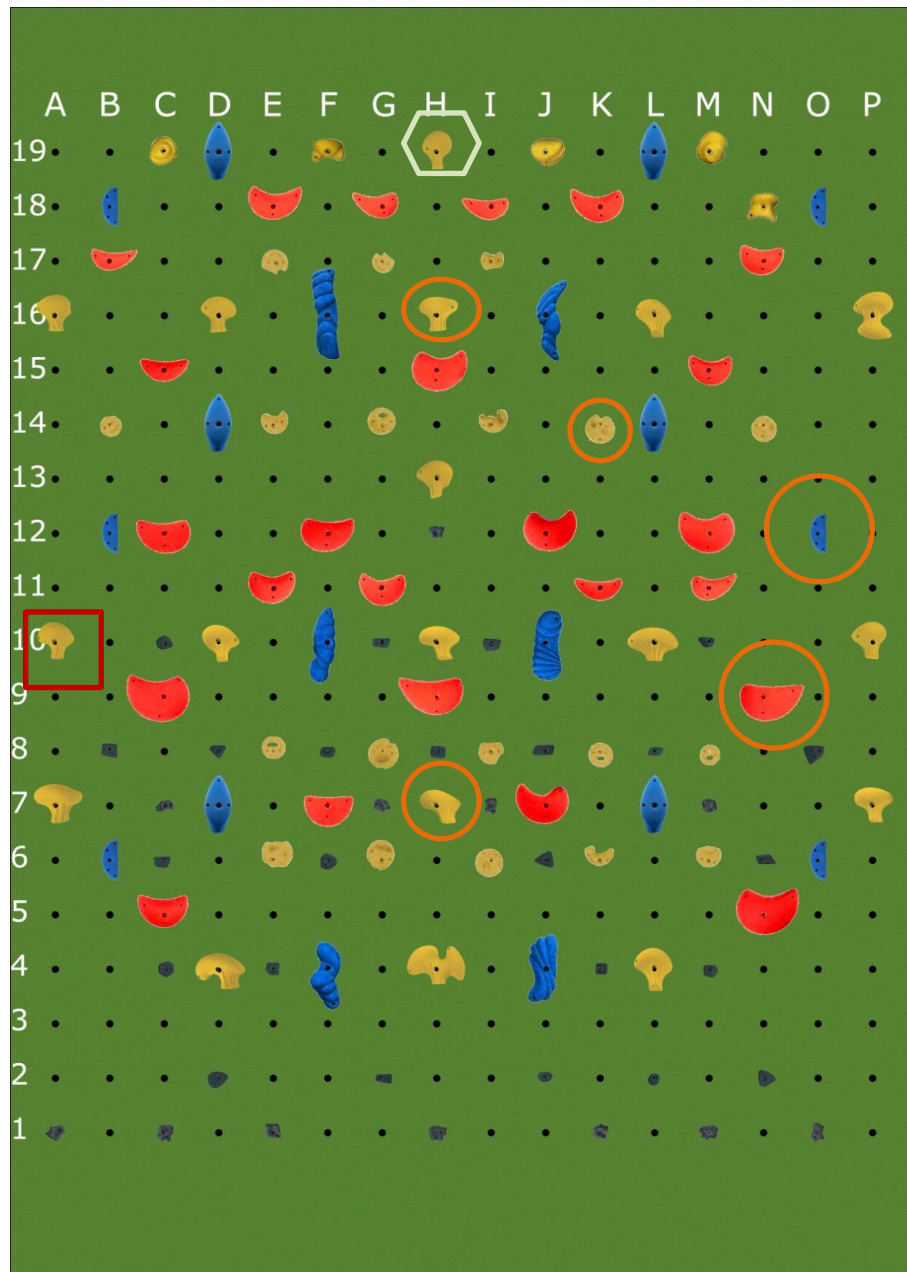
F12

E17

Top:

C19

Boulder N°40:



Start:

Mit rechts an A10

Mit links an A10

Griffe:

H7

N9

O12

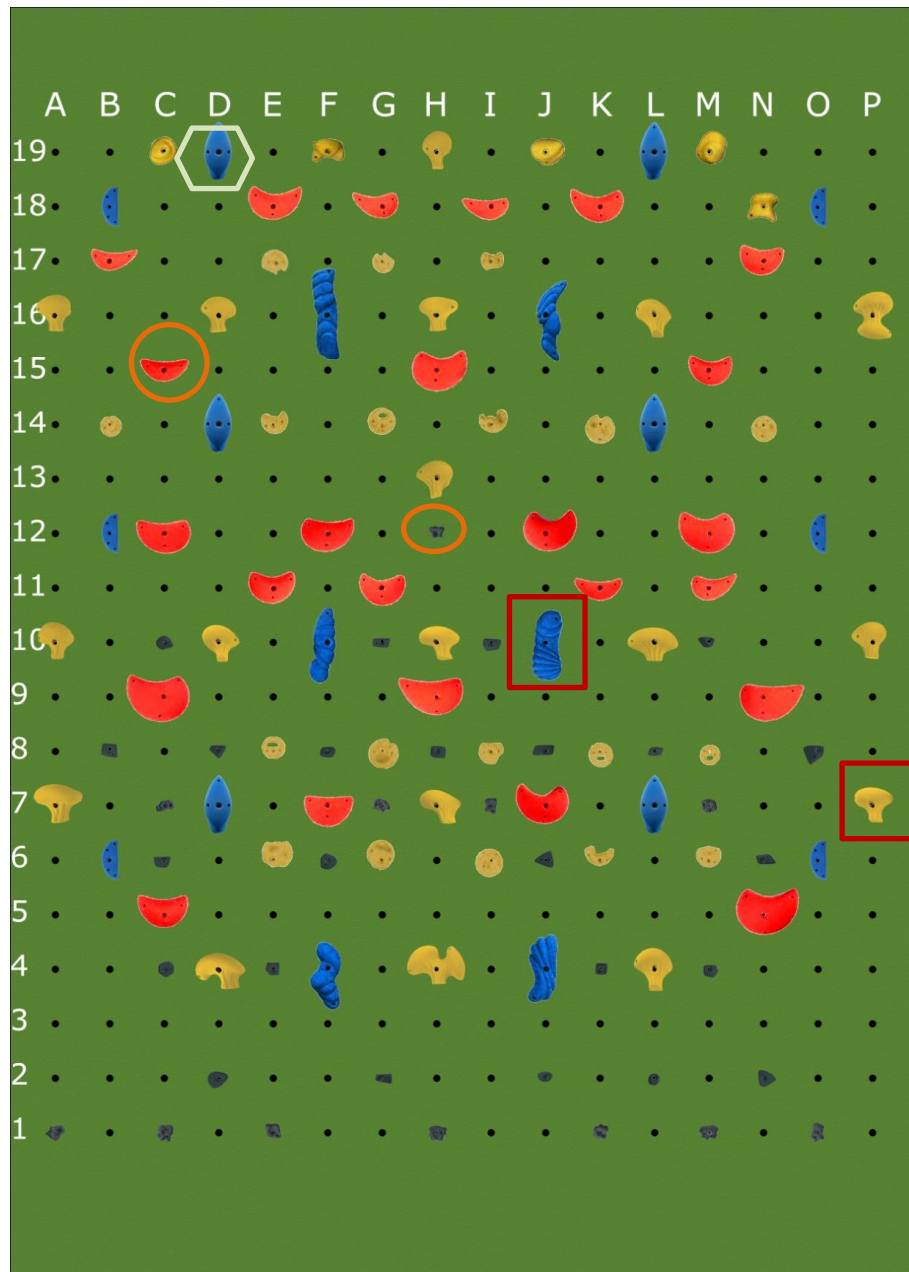
K14

H16

Top:

H19

Boulder N°41:



Start:

Mit rechts an P7

Mit links an J10

Griffe:

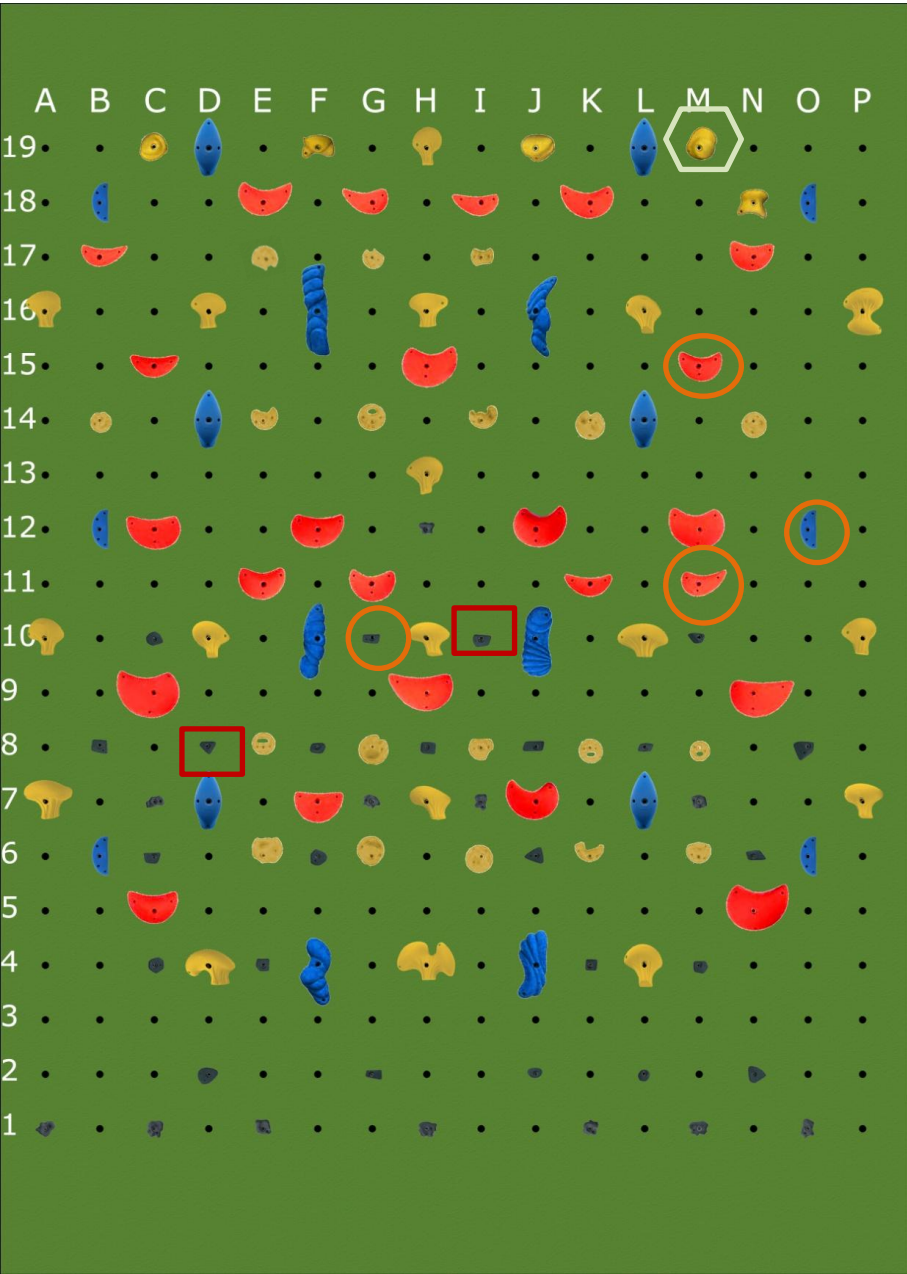
H12

C15

Top:

D19

Boulder N°42:

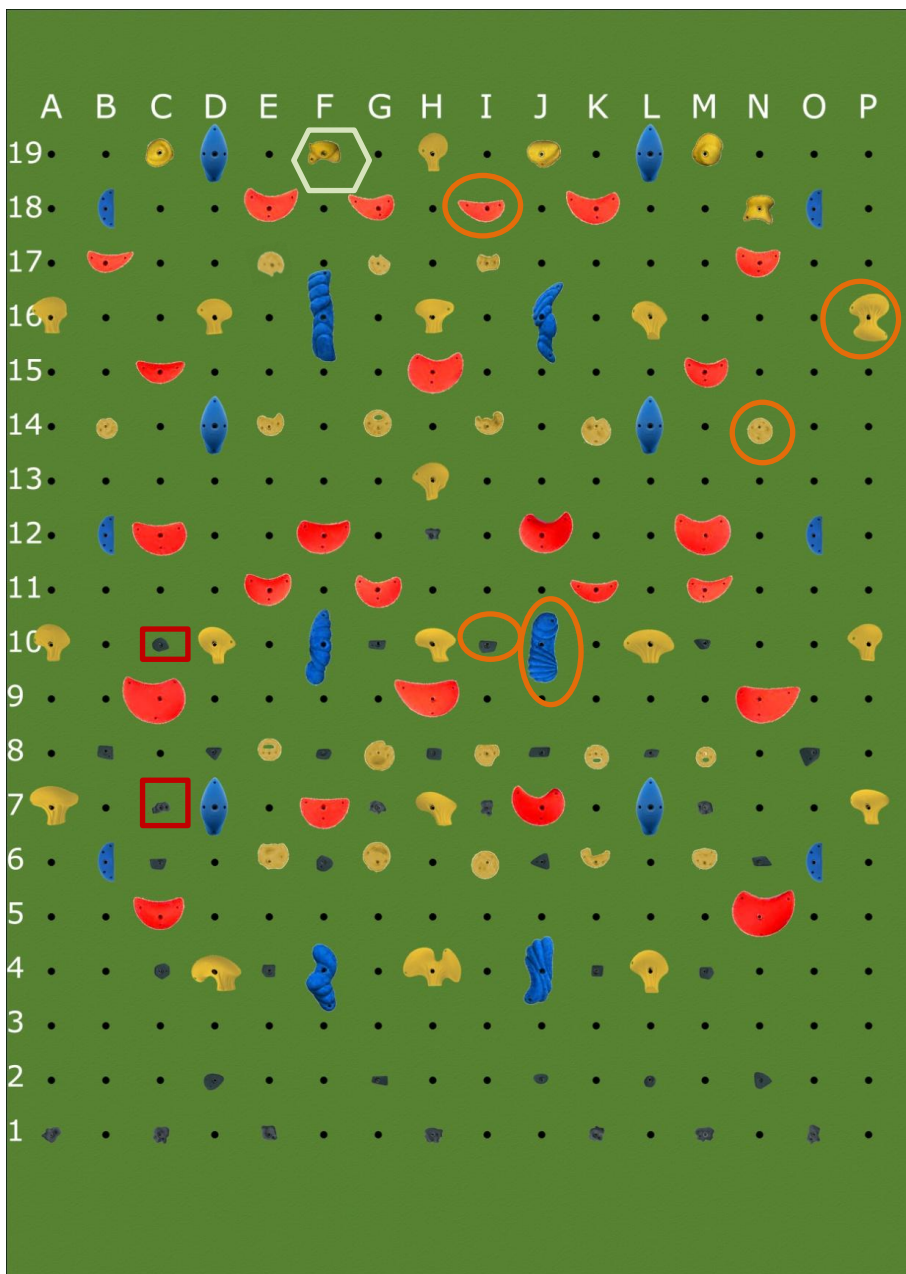


Start:
Mit rechts an I10
Mit links an D8

Griffe:
G10
M11
O12
M15

Top:
M19

Boulder N°43:



Start:

Mit rechts an C7
Mit links an C10

Griffe:

110

J10

N14

P16

117

Top:

F19

Boulder N°44:



Start:

Mit rechts an N9

Mit links an F10

Griffe:

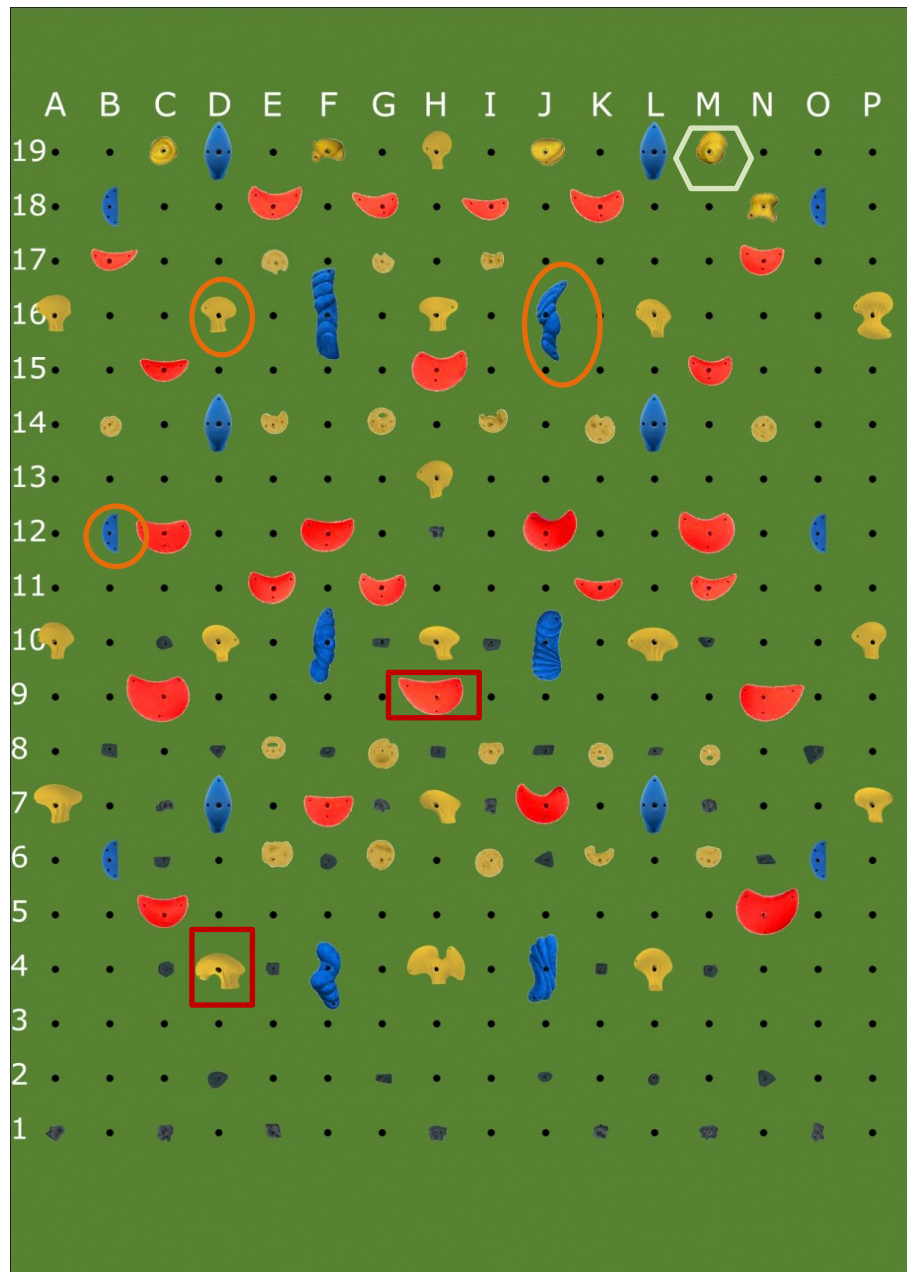
N14

F16

Top:

C19

Boulder N°45:



Start:

Mit rechts an H9

Mit links an D4

Griffe:

B12

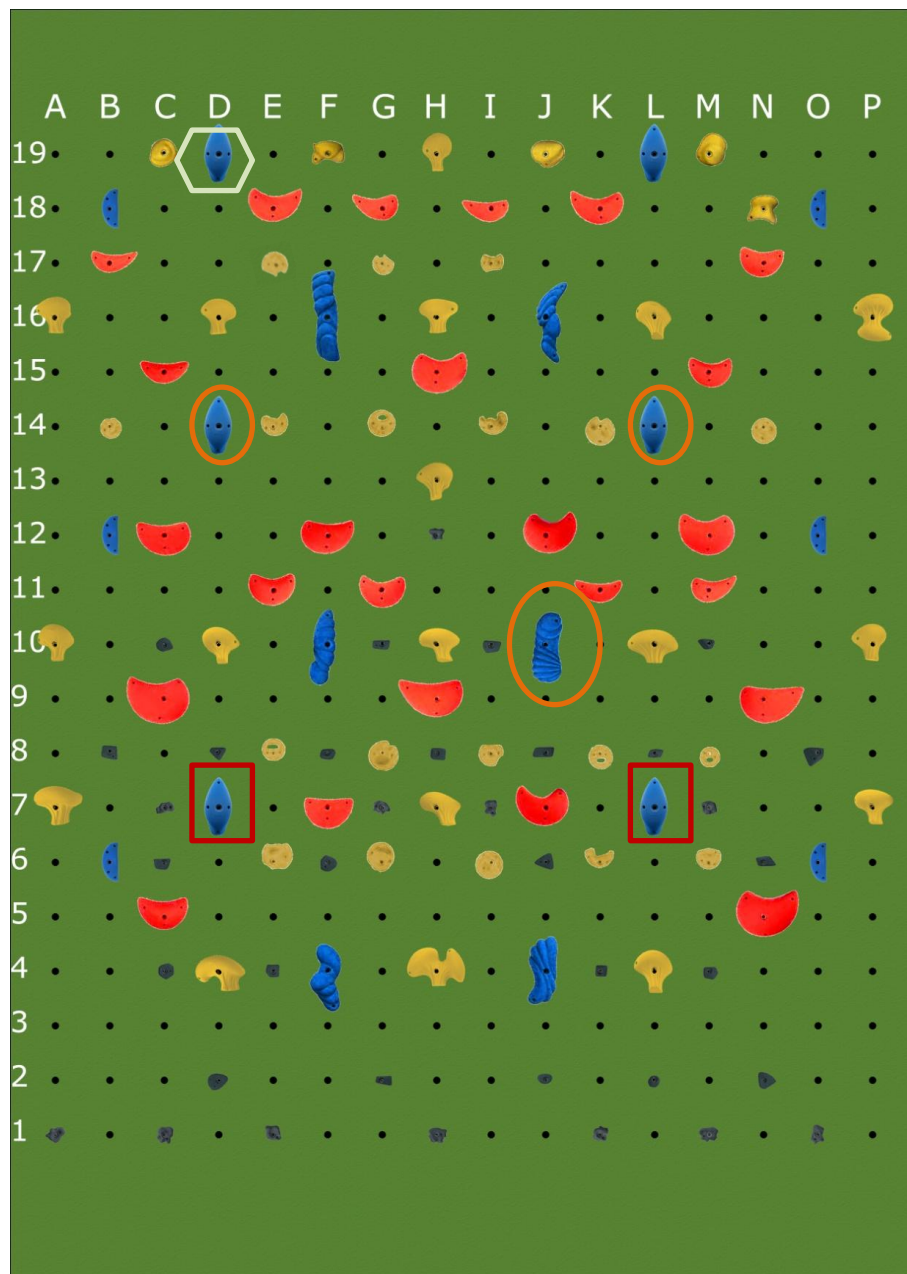
D16

J16

Top:

M19

Boulder N°46:



Start:

Mit rechts an L7

Mit links an D7

Griffe:

J10

L14

D14

Top:

D19

Boulder N°47:



Start:

Mit rechts an M11

Mit links an I7

Griffe:

I14

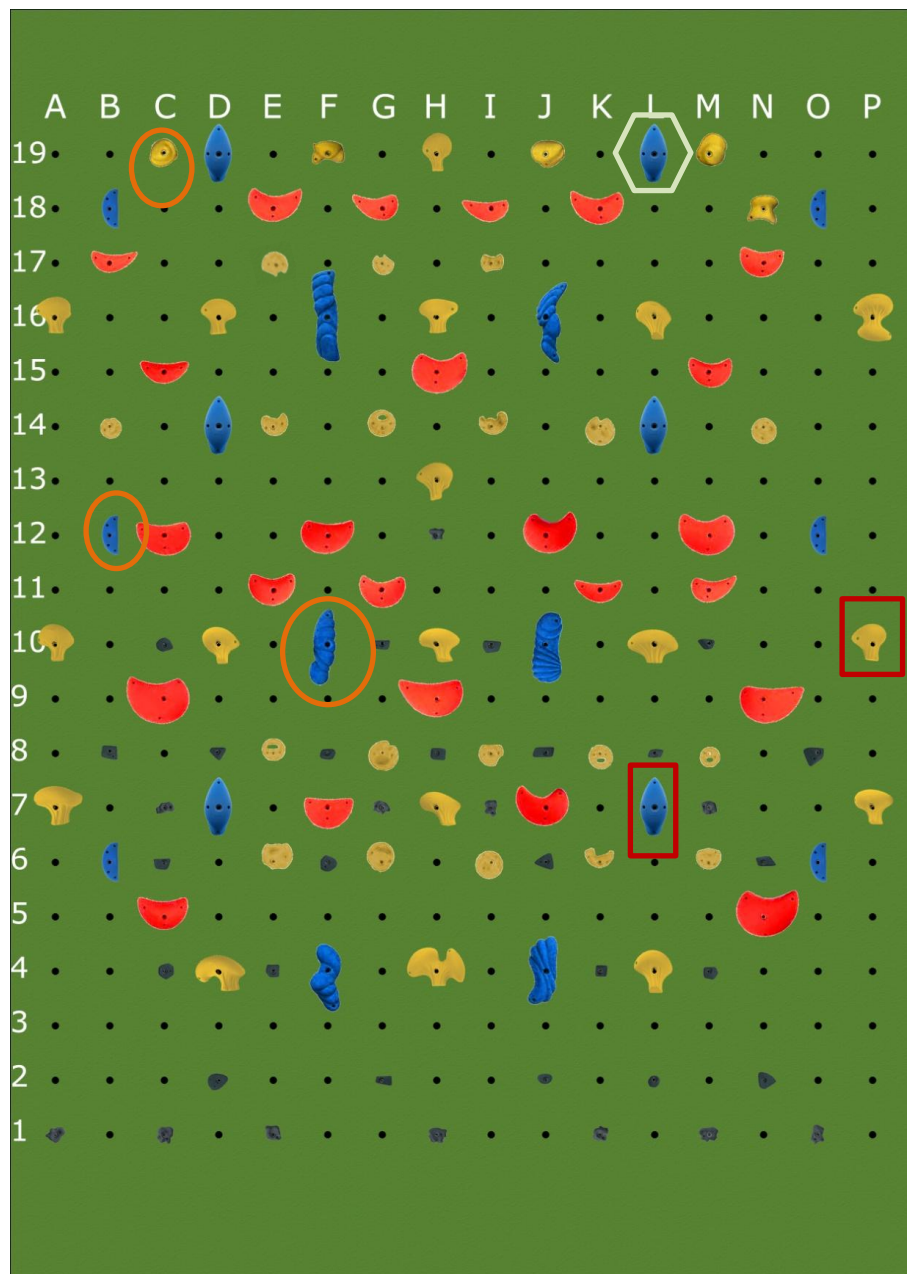
A16

C19

Top:

L19

Boulder N°48:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an L7

Griffe:

F10

B12

E18

Top:

L19

Zusammenfassung „Körperwelle“

Ja, ja, ganz schön schwierig diese Körperwelle. Dass dir die Körperwelle nach nur einer Unterrichtseinheit nicht vollständig gelingen wird, ist ganz normal. Sie ist dennoch ein sehr wichtiges Element im Klettern und wird dir langfristig helfen, ein besserer Boulderer zu werden.

Zur Wiederholung für die nächste Unterrichtseinheit merke dir: Ziehe nicht nur aus den Armen, sondern versuche die Kletterbewegung auf deinen gesamten Körper zu verteilen. Klettere hierfür mit offener Hüfte und bringe zunächst deine Knie, dann deine Hüfte und schließlich deinen Oberkörper an die Wand. Und erst im letzten Augenblick greifst du nach dem Griff.

Ob du die Welle richtig gemacht hast, merkst du, wie bereits erläutert; am Greifen im „Null-Punkt“. Der Null-Punkt ist der Moment, in dem du das Gefühl hast, fast wieder nach hinten auf die Matte zu fallen. Wenn du in diesem Zeitpunkt zugreifst, ist das Greifen besonders „weich“, das bedeutet, dass du wenig Kraft für das Greifen benötigst.





Unterrichtseinheit 5

Dynamisches Klettern



www.schoolboard.lu

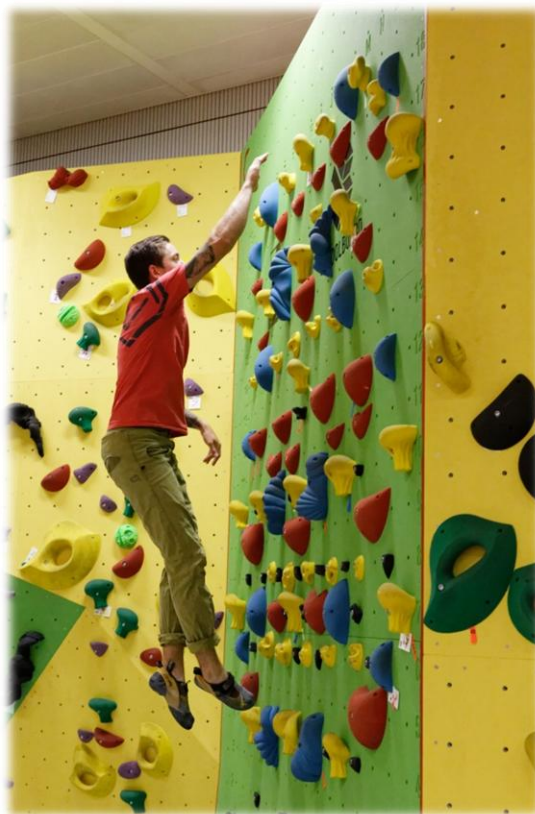
Vorbemerkungen

Dynamisch zu klettern bedeutet, mit Schwung zum nächsten Griff zu gelangen. Dadurch ist die Bewegungsausführung wesentlich schneller und athletischer. Der Vorteil ist folgender: Du hast eine höhere Reichweite und kannst dadurch auch Griffe erreichen, die du mit einer statischen, kontrollierten Bewegung nicht greifen könntest. Allerdings benötigst du auch mehr Kraft, um die Griffe halten zu können und die Züge sind schwieriger zu kontrollieren und demnach auch unpräziser.

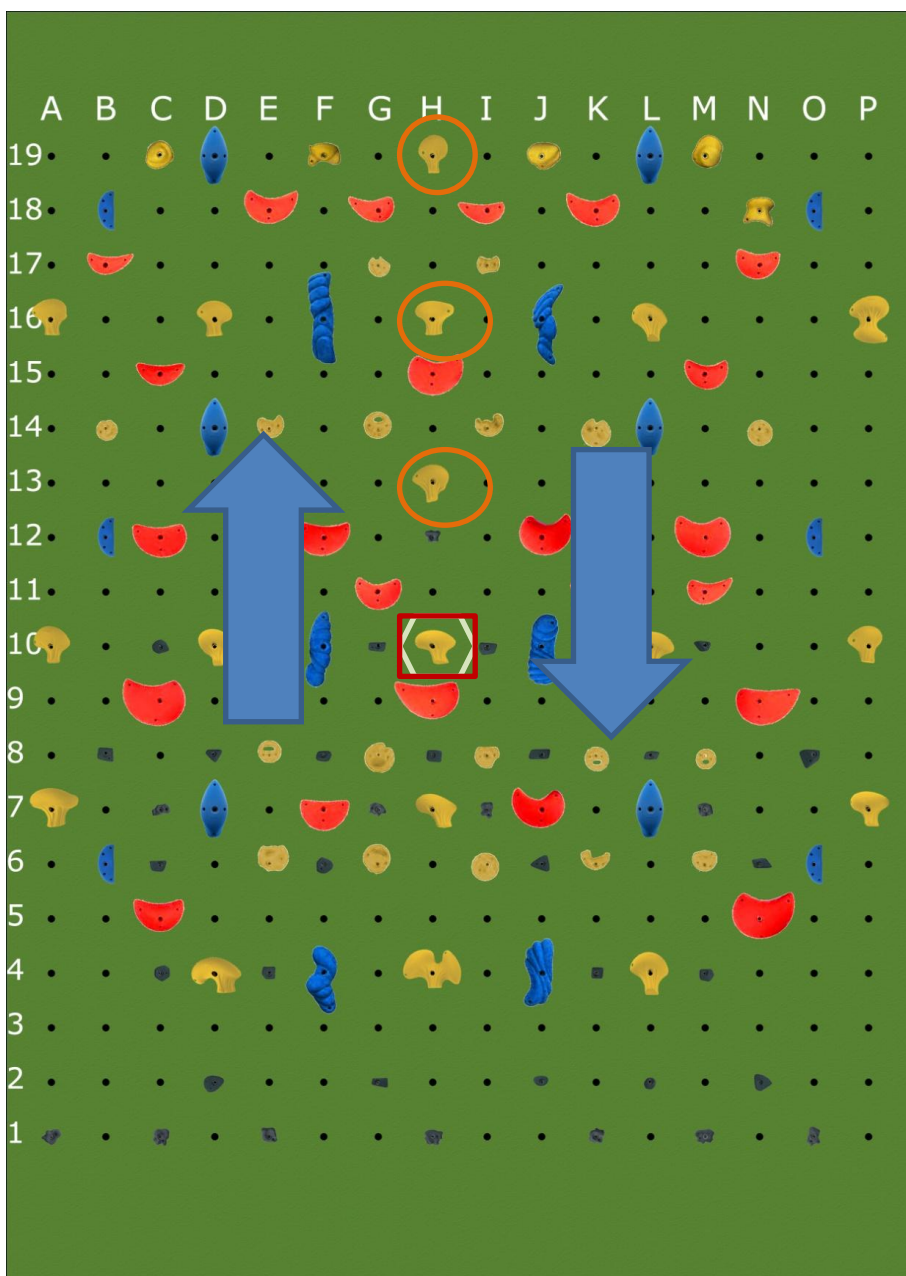


Dynamisch wird vor allem im Überhang geklettert. Während sich die Körperwelle am Schoolboard richtig gut erlernen lässt, kann das dynamische Bouldern hier nur bedingt erfolgen.

Vom Prinzip bedeutet dynamisches Klettern, dass du versucht, die einzelnen Züge schneller auszuführen und in Richtung des Zielgriffs „springst“.



Aufgabe N°13: „3, 2, 1 und los!“



Beschreibung:

Starte an H10 und versuche so schnell wie möglich hoch zu H19 und wieder zurück zu H10 zu gelangen.

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

Griffe:

H13

H16

H19

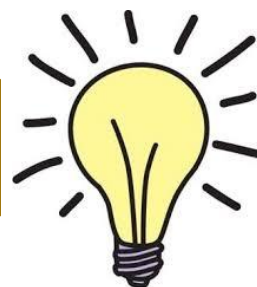
H16

H13

Top:

H10

Wiederhole die Aufgabe mehrmals und versuche stets etwas schneller zu werden. Du wirst feststellen, dass du zu Beginn möglicherweise mehrmals abrutschst, aber mit der Zeit gelingt es dir, zunehmend schneller zu werden.



Aufgabe N°14: „Wie der Blitz“



Beschreibung:

Starte an A10 und D10 und versuche schnellstmöglich zu P16 zu gelangen, in dem du die markierten Griffe greifst.

Start:

Mit rechts an D10

Mit links an A10

Griffe:

A16

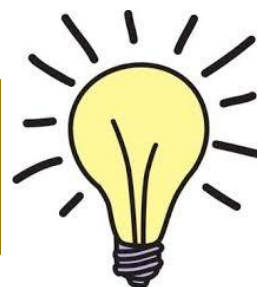
H19

M19

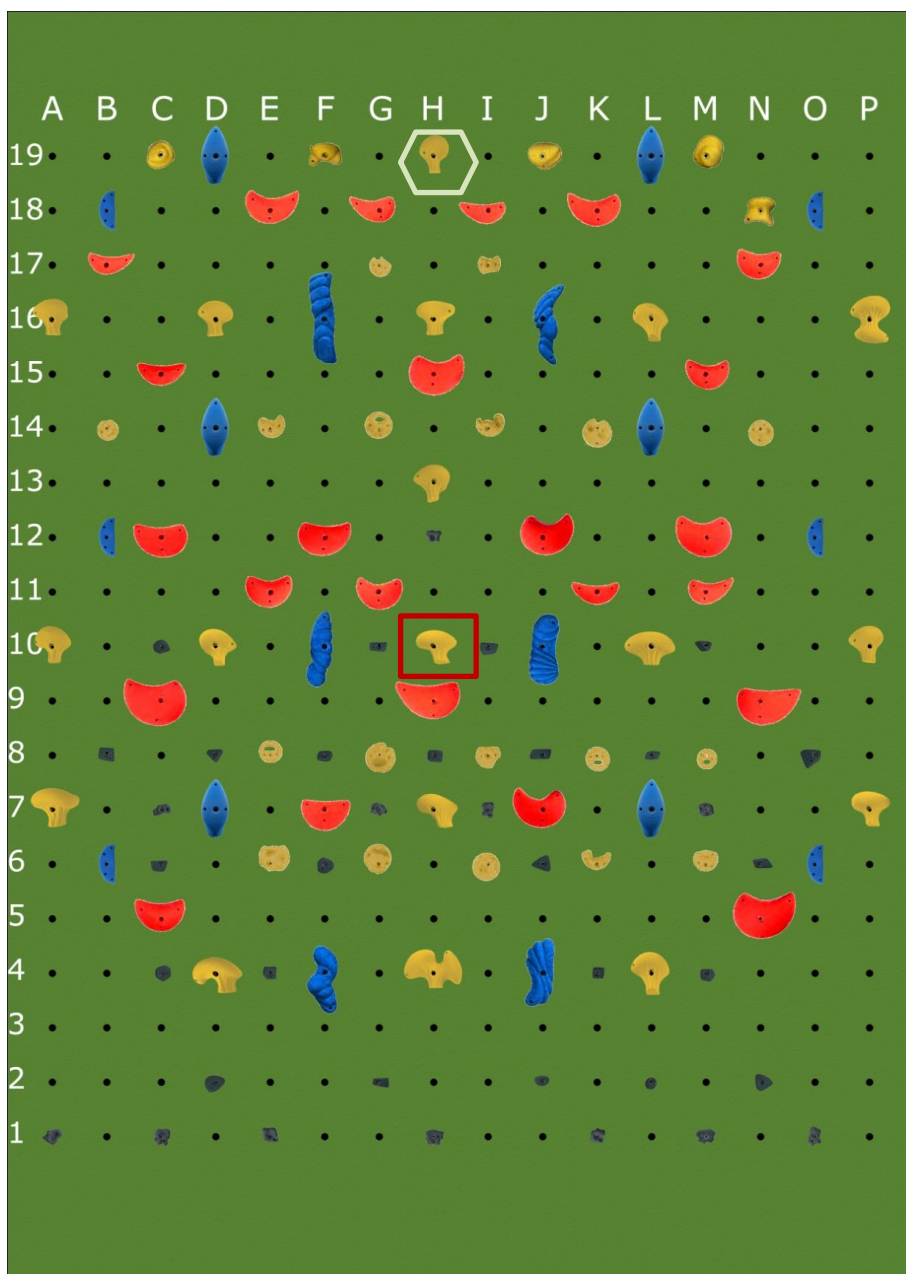
Top:

P16

Auch bei dieser Aufgabe gilt: Taste dich langsam an deine höchstmögliche Geschwindigkeit heran.



Aufgabe N°15: „Spring!“



Beschreibung:

Versuche von H10 an H19 hochzuspringen.

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H10

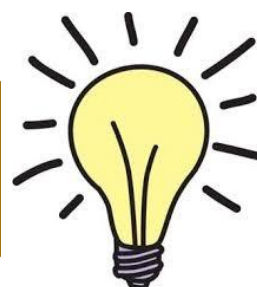
Griffe:

Keine

Top:

H19

So weit springen? Unmöglich! Versuche es einfach und springe so weit es geht, auch wenn du den Zielgriff nicht erreichst oder nur berühren kannst.

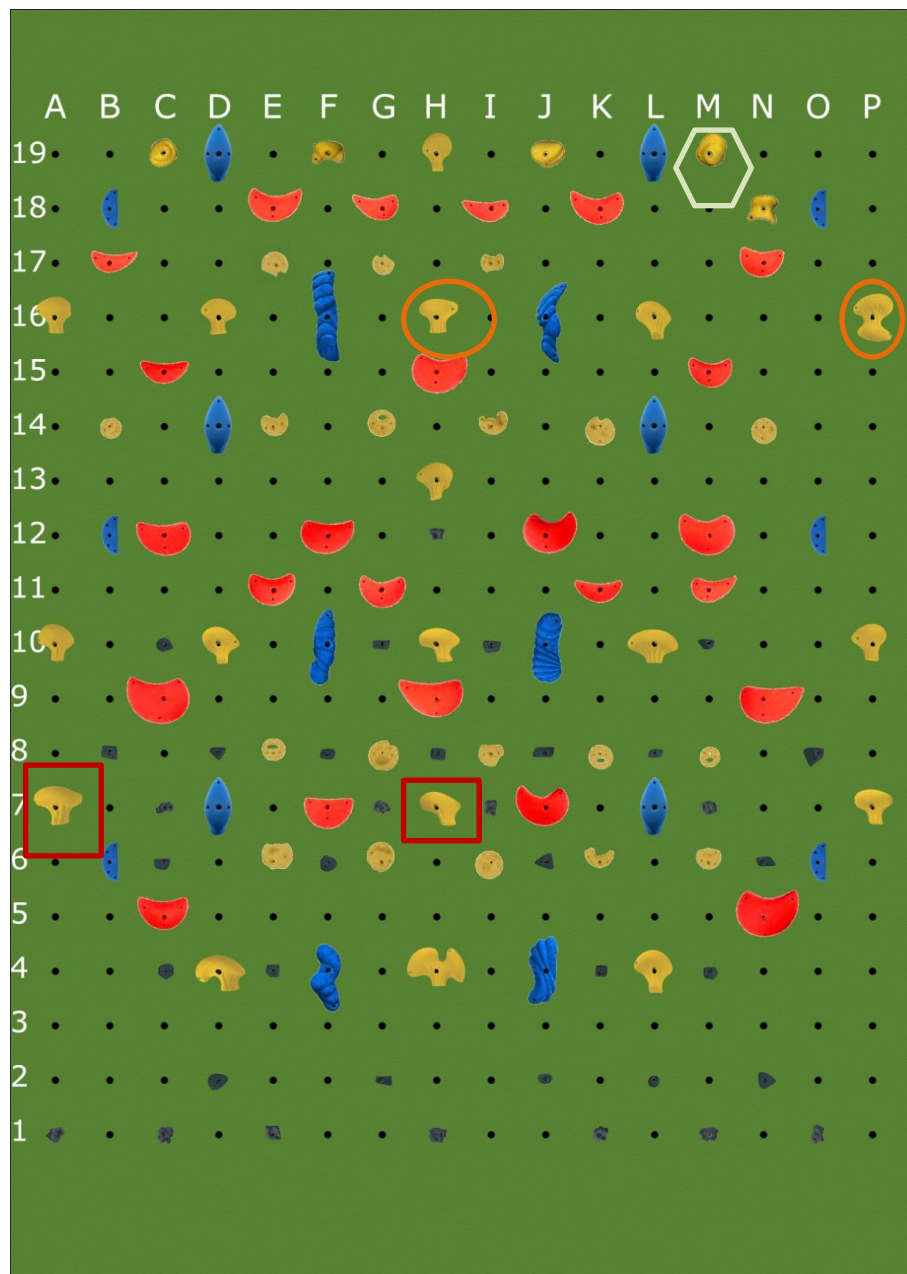


Wichtige Hinweise

Diese letzten Boulder sind noch etwas schwieriger als die vorherigen, vor allem weil du oft auf weite Züge stoßen wirst. Wenn du einen Griff nicht reichen kannst, dann versuche diesen anzuspringen und die Bewegung dynamisch zu lösen. Oft glaubst du, dass der Griff viel weiter entfernt ist als er es in Wirklichkeit ist.



Boulder N°49:



Start:

Mit rechts an H7

Mit links an A7

Griffe:

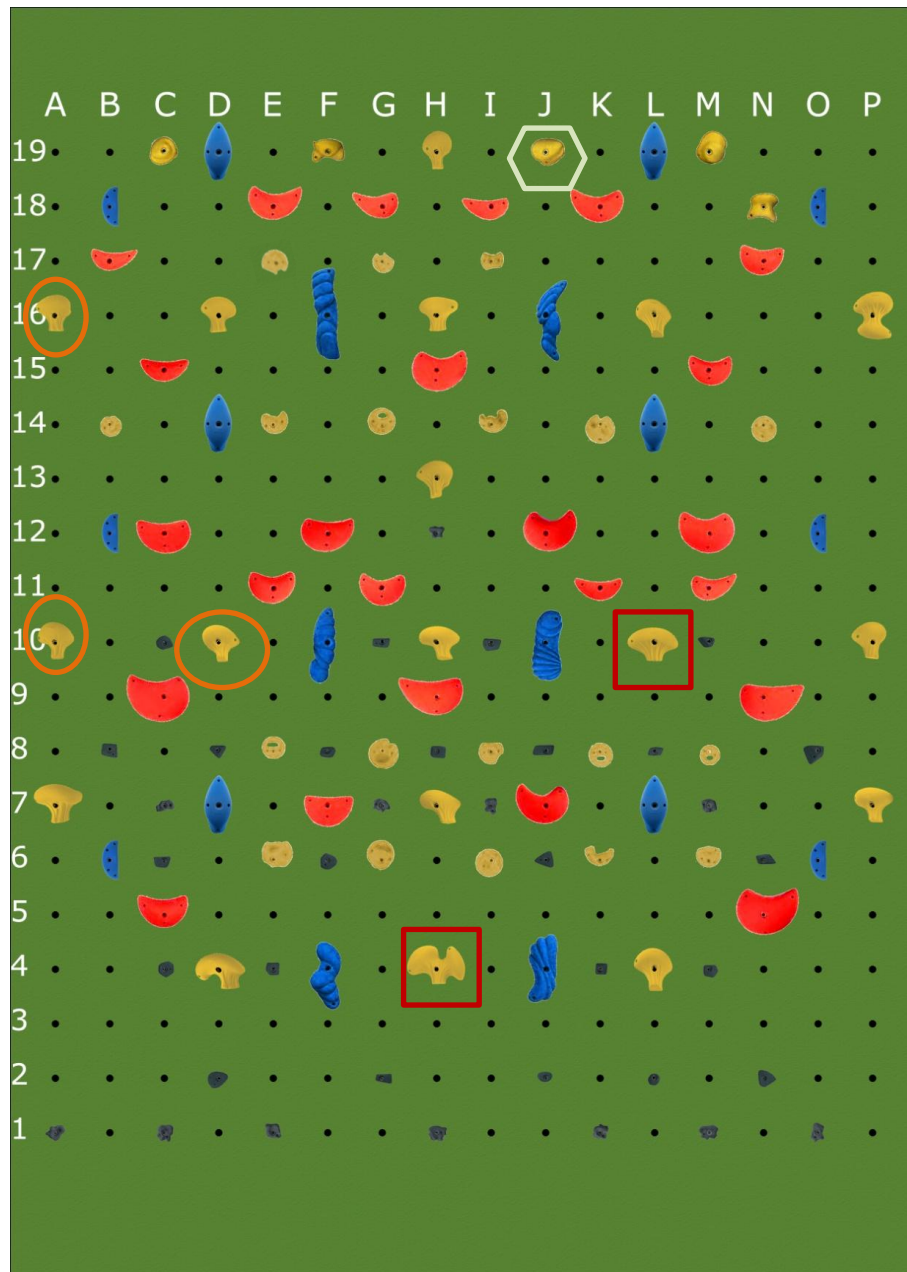
H16

P16

Top:

M19

Boulder N°50:



Start:

Mit rechts an L10

Mit links an H4

Griffe:

D10

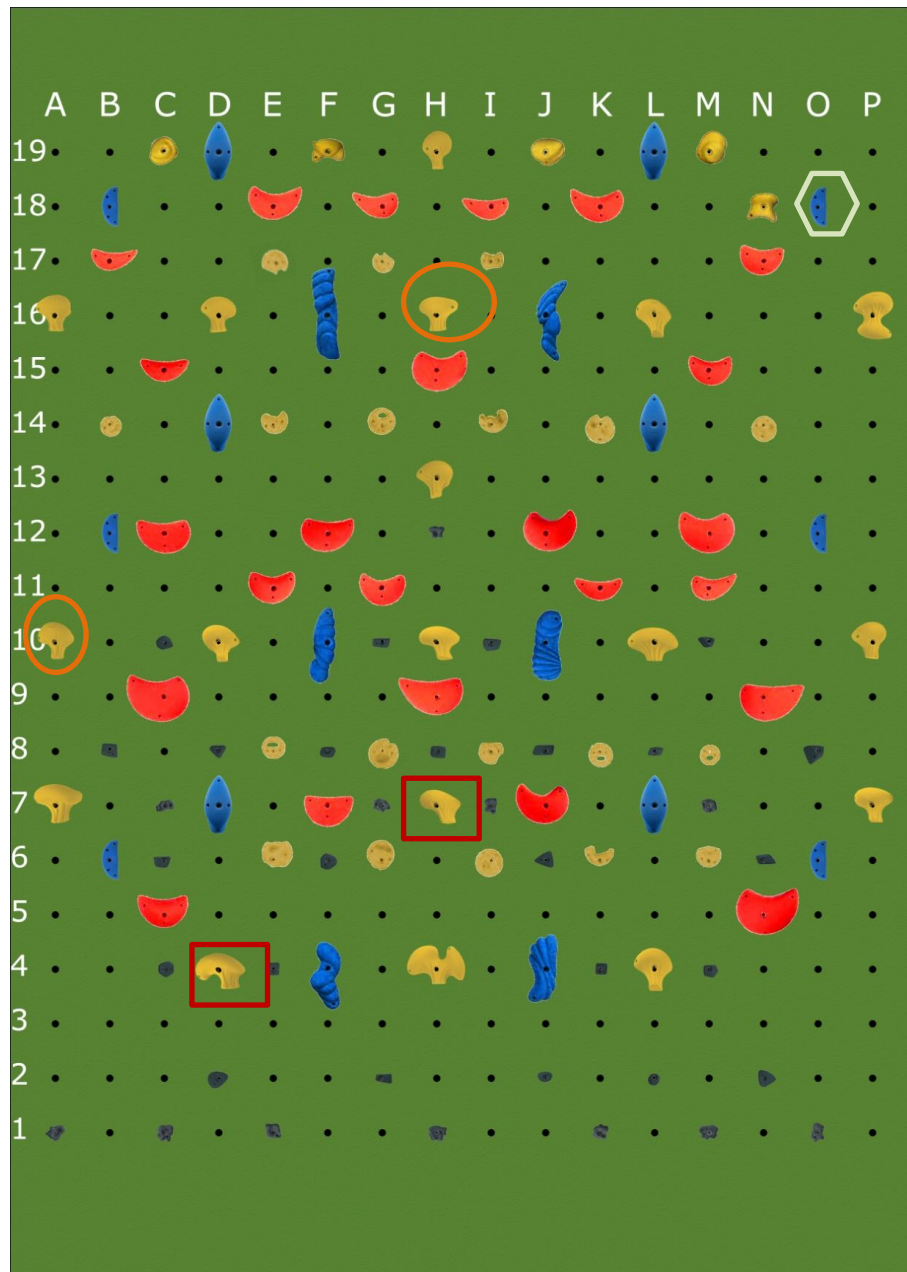
A10

A16

Top:

J19

Boulder N°51:



Start:

Mit rechts an H7

Mit links an D4

Griffe:

A10

H16

Top:

O18

Boulder N°52:



Start:

Mit rechts an A7
Mit links an A10

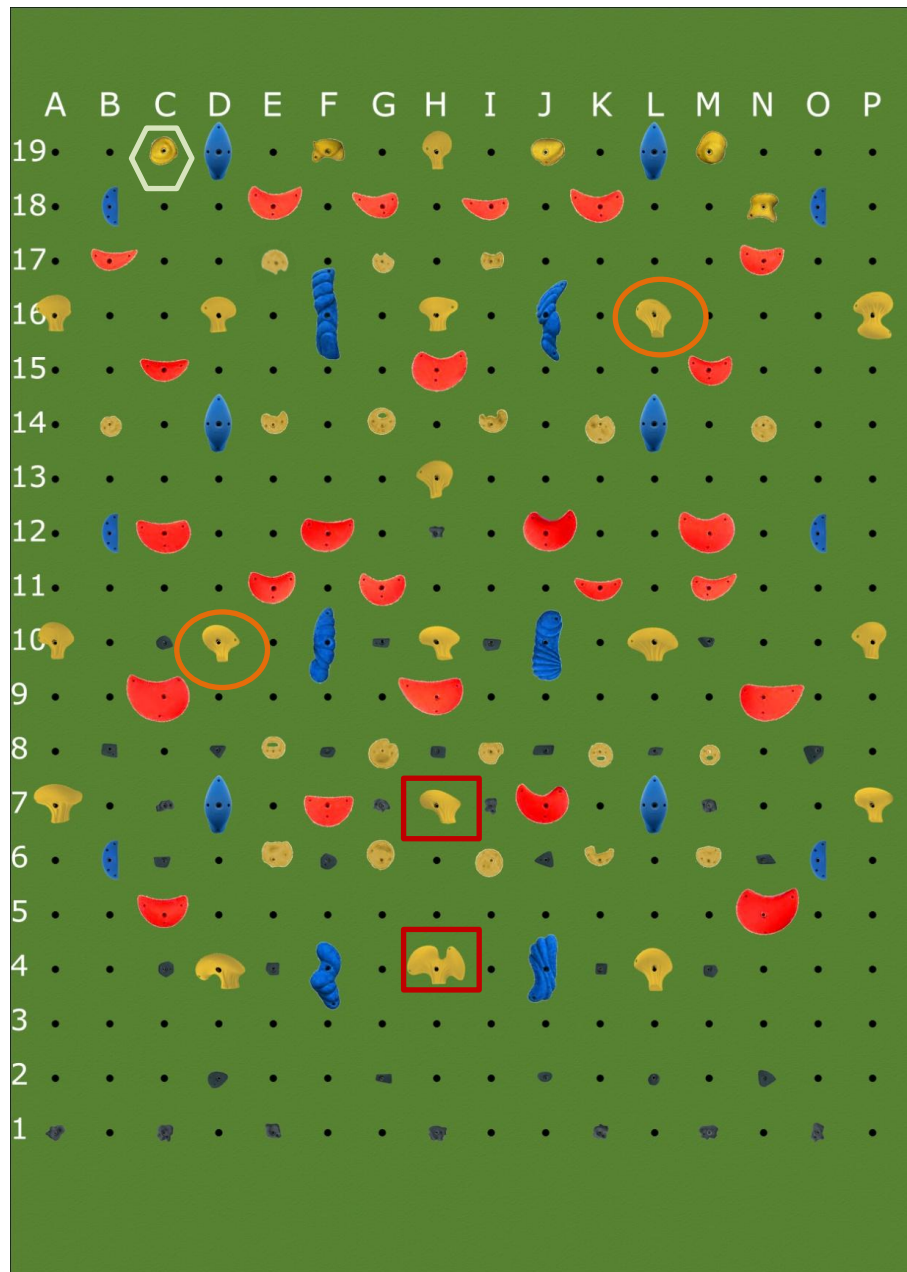
Griffe:

H7
P10
L16

Top:

D19

Boulder N°53:



Start:

Mit rechts an H7

Mit links an H4

Griffe:

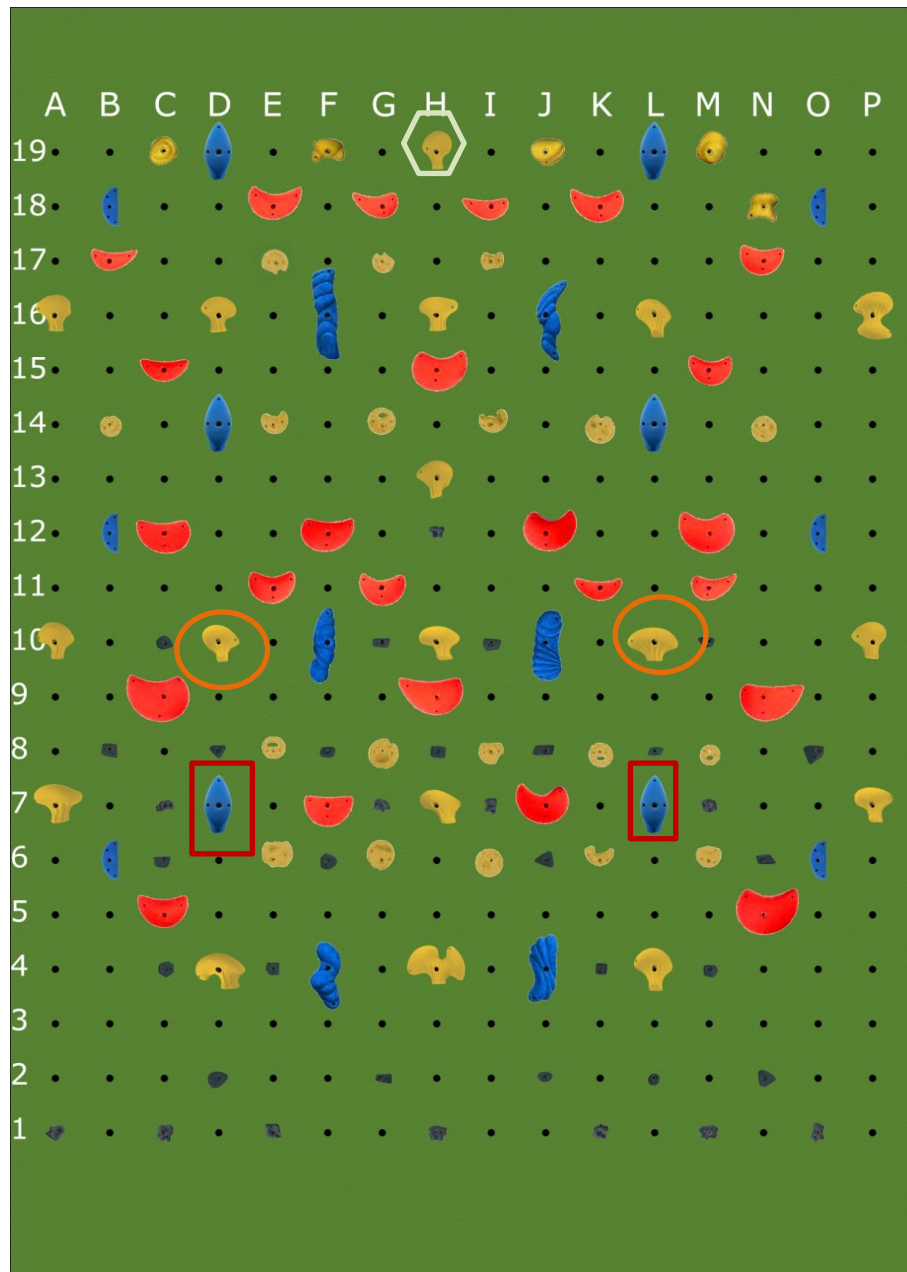
D10

L16

Top:

C19

Boulder N°54:



Start:

Mit rechts an L7

Mit links an D7

Griffe:

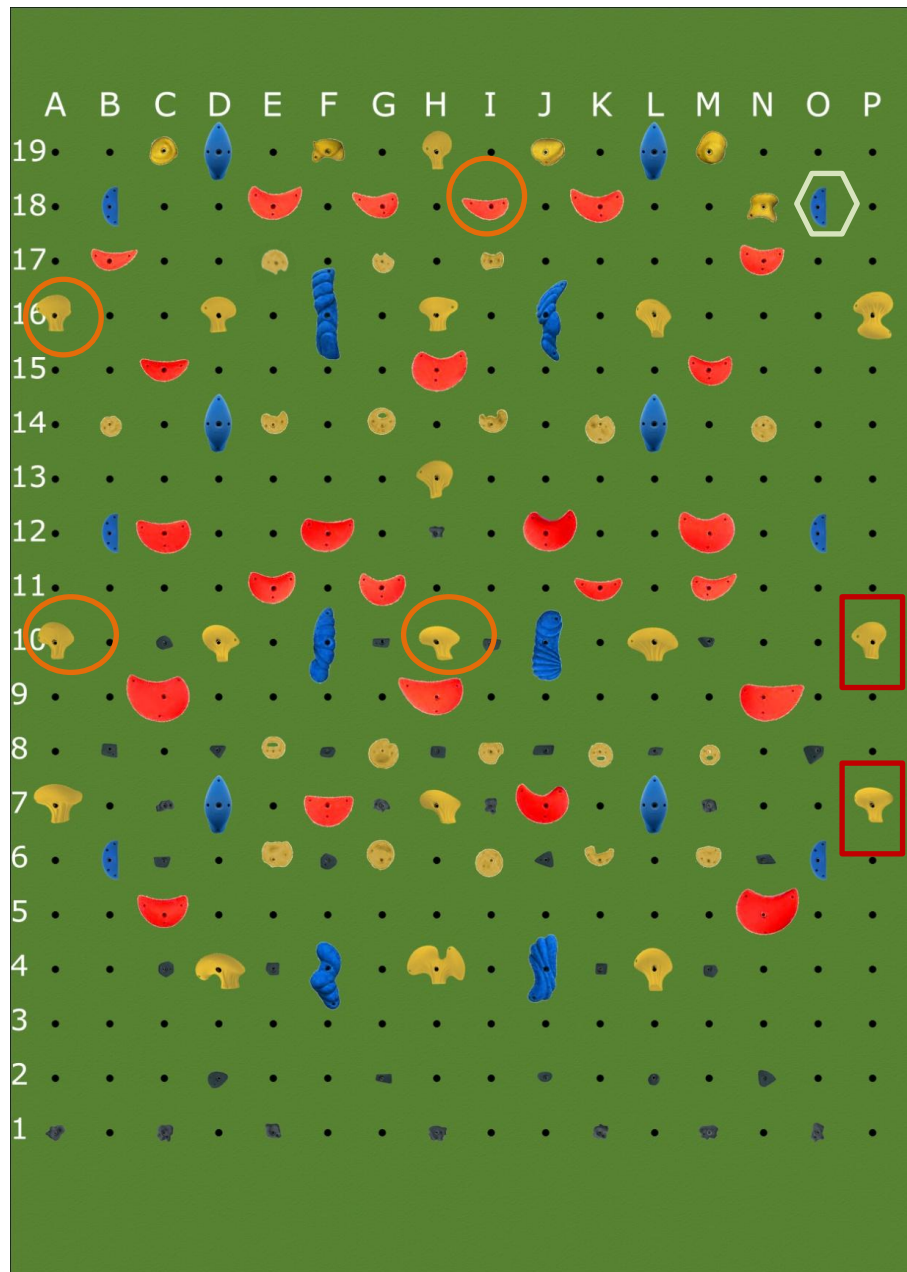
L10

D10

Top:

H19

Boulder N°55:



Start:

Mit rechts an P10

Mit links an P7

Griffe:

H10

A10

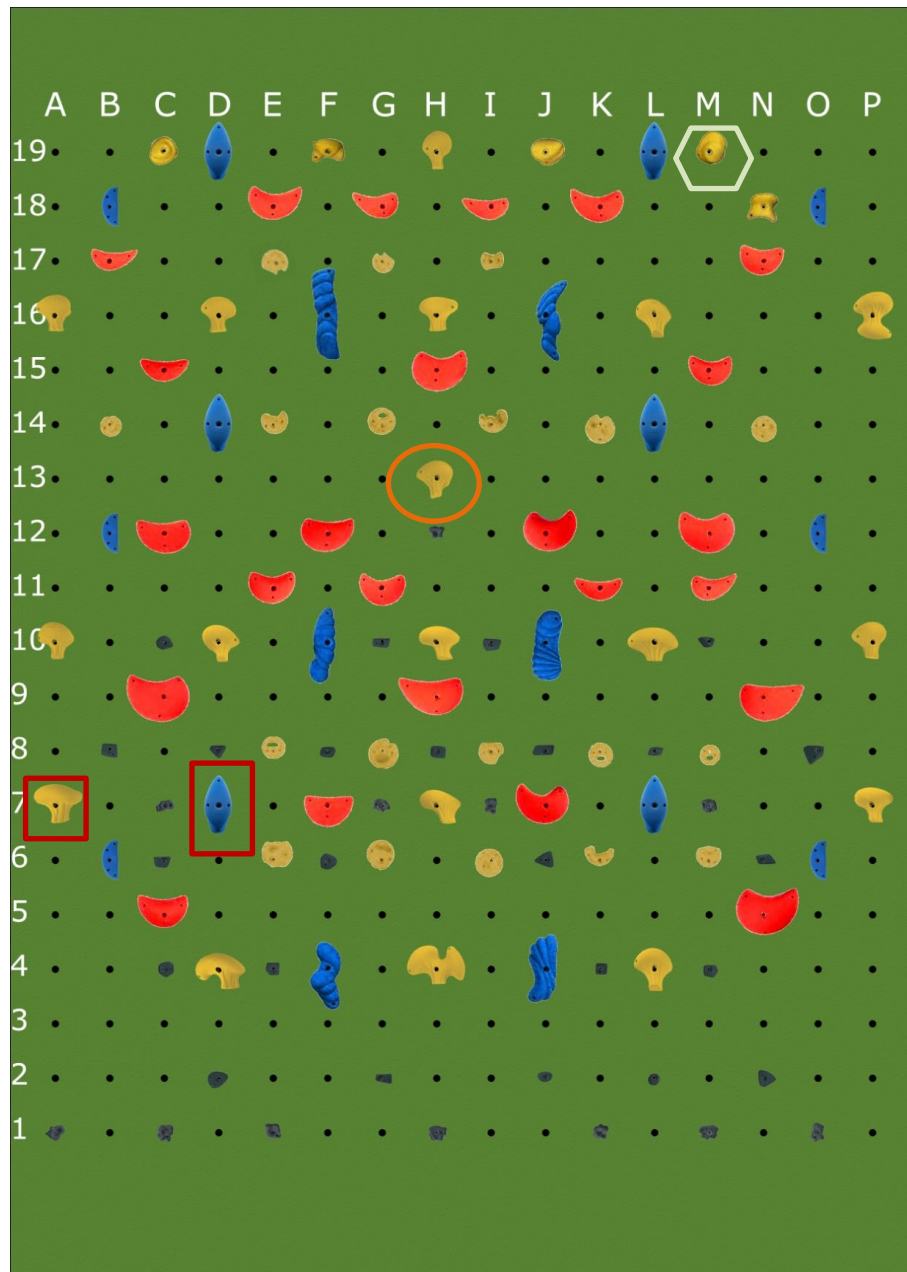
A16

I18

Top:

O18

Boulder N°56:



Start:

Mit rechts an D7

Mit links an A7

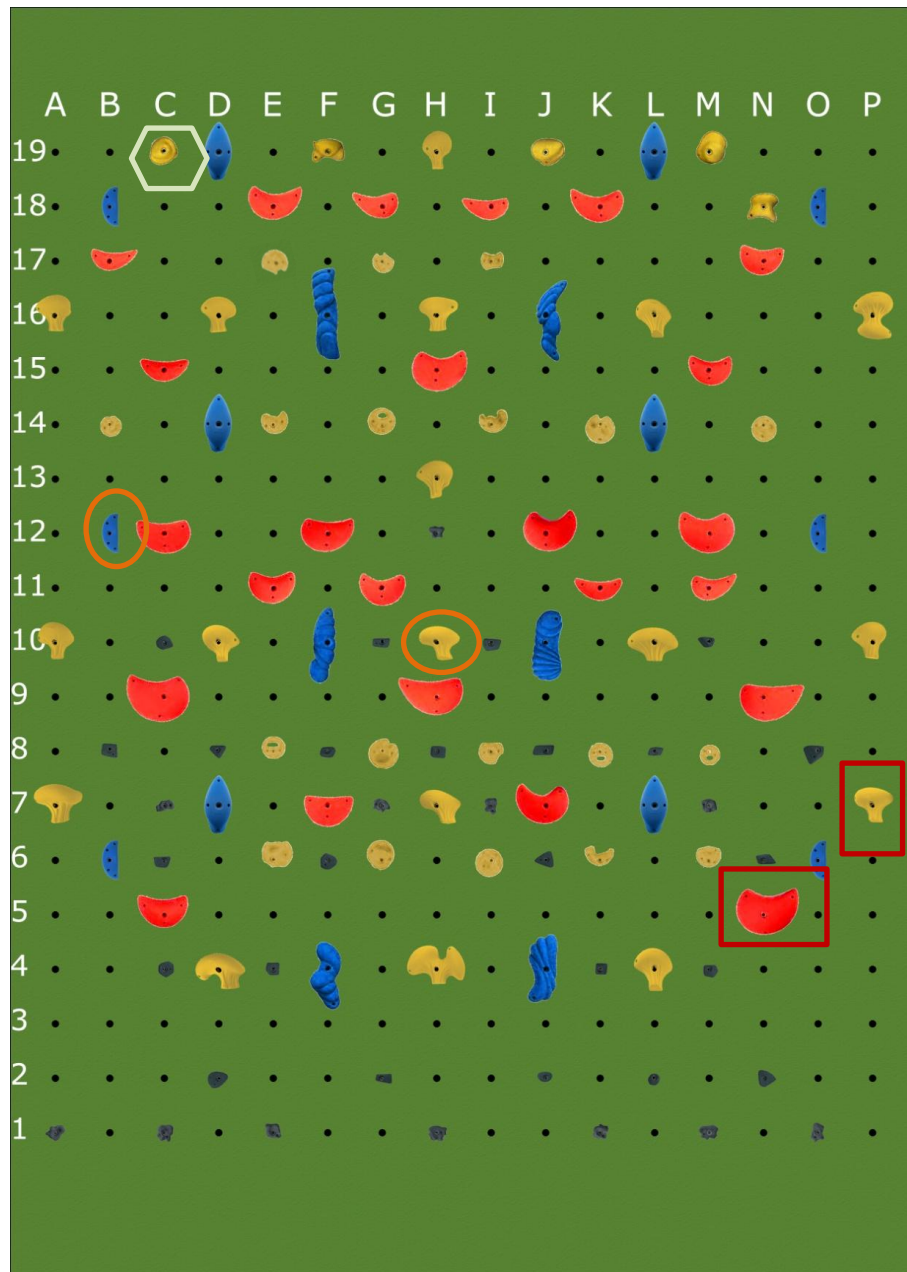
Griffe:

H13

Top:

M19

Boulder N°57:



Start:

Mit rechts an P7

Mit links an N5

Griffe:

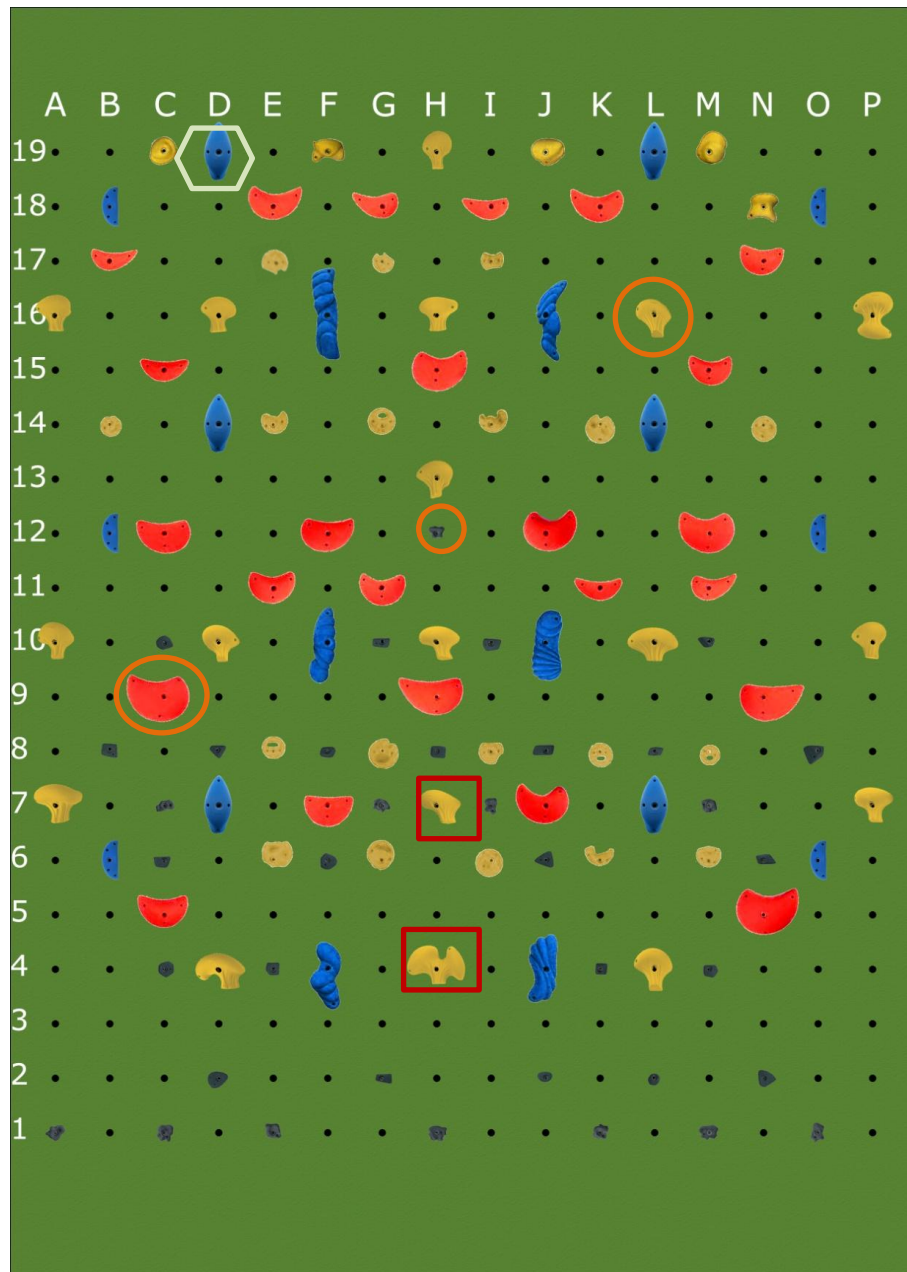
H10

B12

Top:

C19

Boulder N°58:



Start:

Mit rechts an H7

Mit links an H4

Griffe:

C9

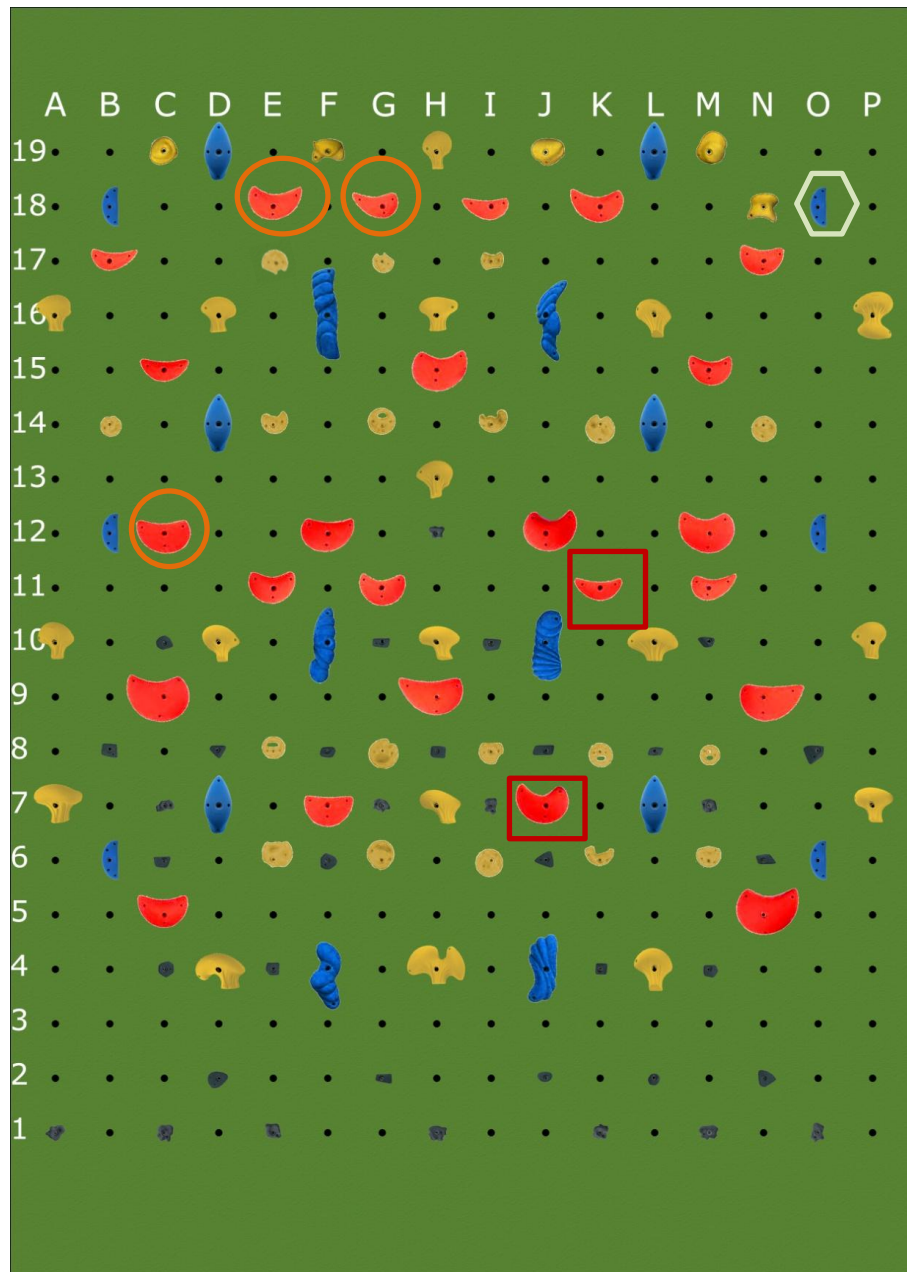
H12

L16

Top:

D19

Boulder N°59:



Start:

Mit rechts an K11

Mit links an J7

Griffe:

C12

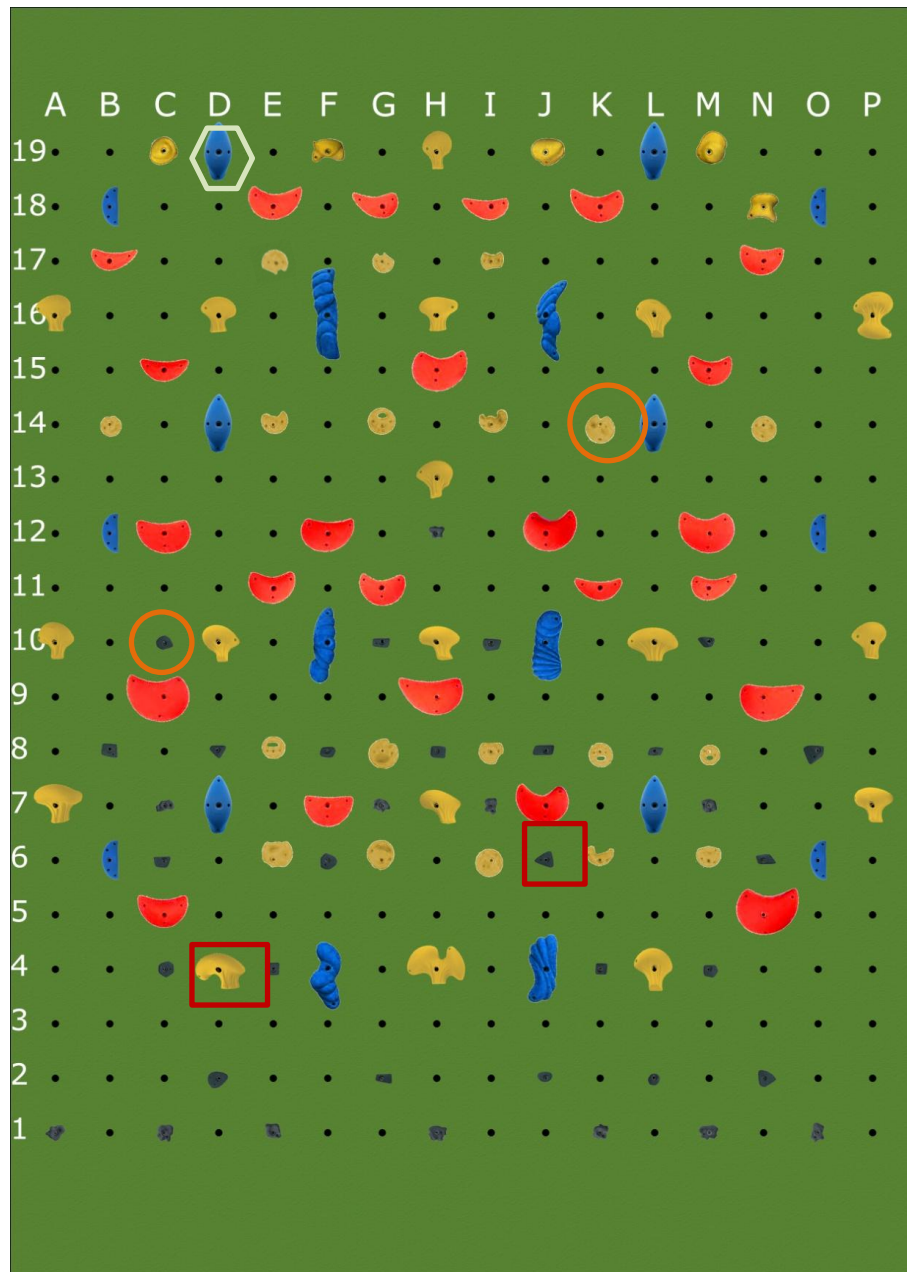
E18

G18

Top:

O18

Boulder N°60:



Start:

Mit rechts an J6
Mit links an D4

Griffe:

C10

K14

Top:

D19

Zusammenfassung „Dynamisches Klettern“

Dynamisch zu klettern bedeutet, dass du die Züge schneller ausführen sollst und gegebenenfalls auch Griffe anspringen musst. Wann du dynamisch kletterst, hängt vom Boulder und deinen körperlichen Voraussetzungen ab. Bei manchen Bouldern ist die dynamische Lösung für dich möglicherweise leichter, bei anderen funktioniert für dich das statische, kontrollierte Klettern besser.

Du kannst jetzt beides: Wenn du also in einem Boulder auf die kontrollierte Art und Weise nicht voran kommst, dann denke daran, dass du Kletterzüge ab und zu dynamisch lösen musst und Griffe auch anspringen kannst.





Unterrichtseinheit 6

Evaluation



www.schoolboard.lu

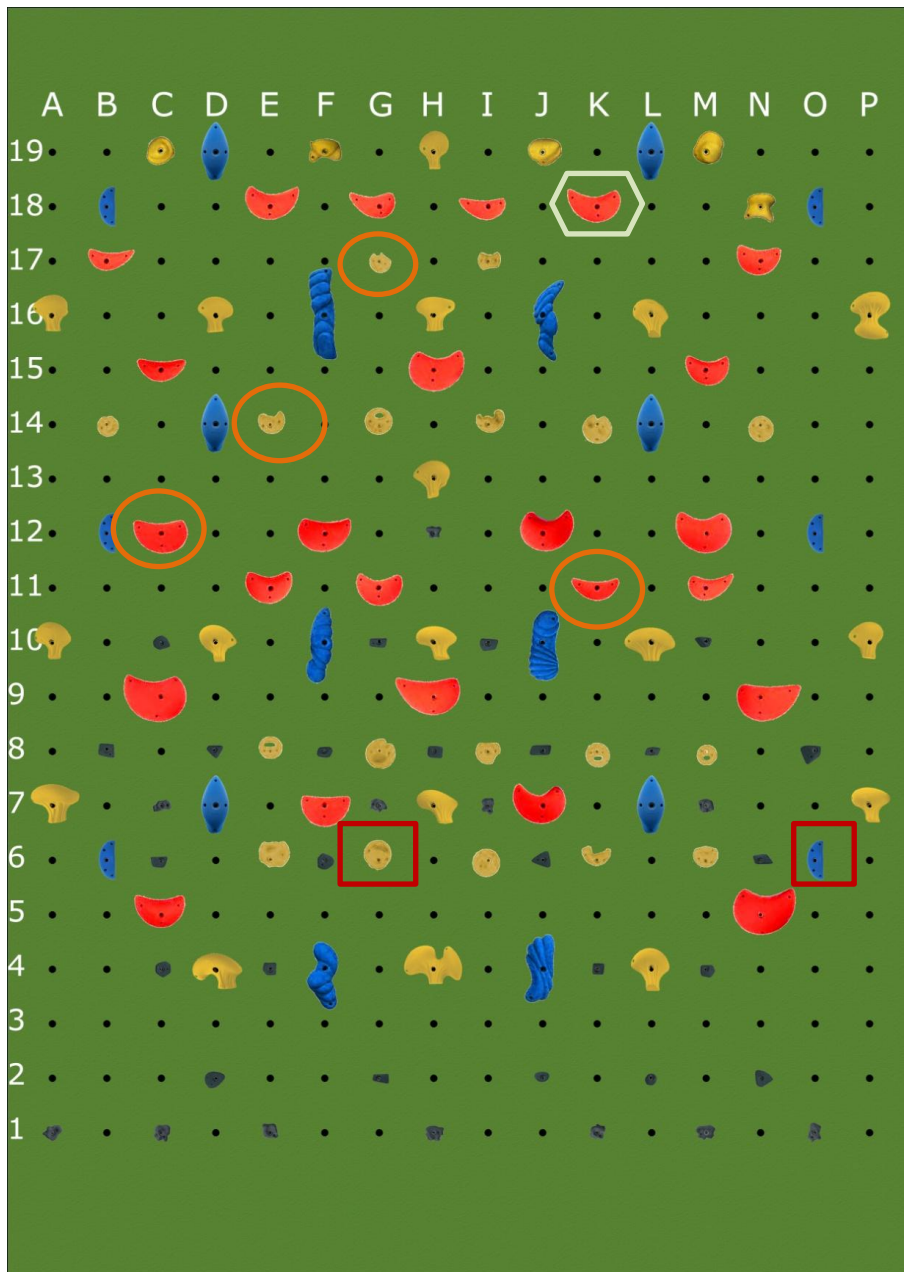
Vorbemerkungen

Im Mittelpunkt des hier vorgestellten Evaluationsverfahrens steht die Bewertung der „*situationsangepassten Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten*“. Überprüft wird diese situationsangepasste Anwendung der Grundfertigkeiten durch:



1. Die Bewertung der Bewegungseffizienz. Mit der Evaluation soll also überprüft werden, wie effizient du diese fünf Grundfertigkeiten in Abhängigkeit des Boulders anwenden kannst.
2. Die Bewegungseffizienz hängt wesentlich von der Schwierigkeit des Boulders ab, sodass du zwischen vier unterschiedlich schweren Bouldern (A-Boulder, B-Boulder, C-Boulder und D-Boulder) wählen kannst, welche unterschiedlich gut bewertet werden. Der A-Boulder gibt die Note AA, der B-Boulder die Note BB, der C-Boulder die Note CC und der D-Boulder die Note DD. Im Prüfungsverfahren hast du anschließend 90 Sekunden Zeit, deinen ausgewählten Boulder zu klettern. Dabei kannst du einerseits zwischen den vier Bouldern wechseln (e.g. „*Boulder A ist mir doch zu schwierig, ich probiere lieber Boulder B*“) oder mehrere Boulder klettern, wobei abschließend dein schwierigster beibehalten wird, andererseits aber auch ein Boulder mehrmals wiederholen.
3. In Ergänzung an die Schwierigkeit kann zudem der Bewegungsfluss in die Bewertung mit einfließen. Bewertet wird dieser anhand der Zeiten, die für den jeweiligen Boulder benötigt werden.
4. Da nicht alle Schüler zeitgleich am Schoolboard bewertet werden können, werden i.d.R. noch weitere Boulder an der Boulderwand festgelegt, welche ebenfalls in die Bewertung mit einfließen können. Die Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten kann somit zusätzlich anhand der Anzahl der erfolgreich gekletterten Boulder überprüft werden.

A-Boulder N° 1



Bemerkung:

Nur schwarz treten

Start:

Mit rechts an O6

Mit links an G6

Griffe:

K11

C12

E14

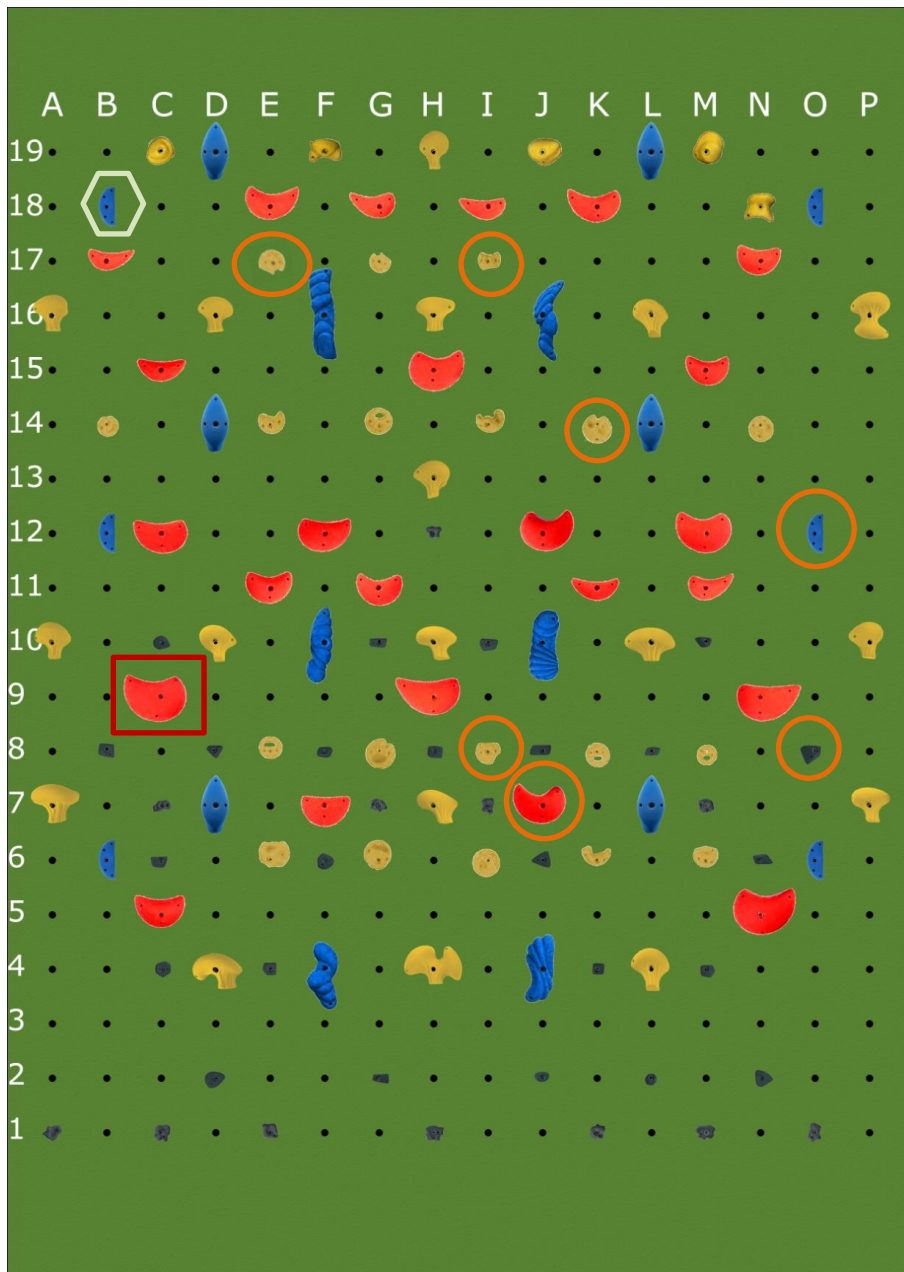
G17

I17

Top:

K18

A-Boulder N° 2



Bemerkung:

Nur schwarz treten

Start:

Mit rechts an C9

Mit links an C9

Griffe:

I8

J7

O8

O12

K14

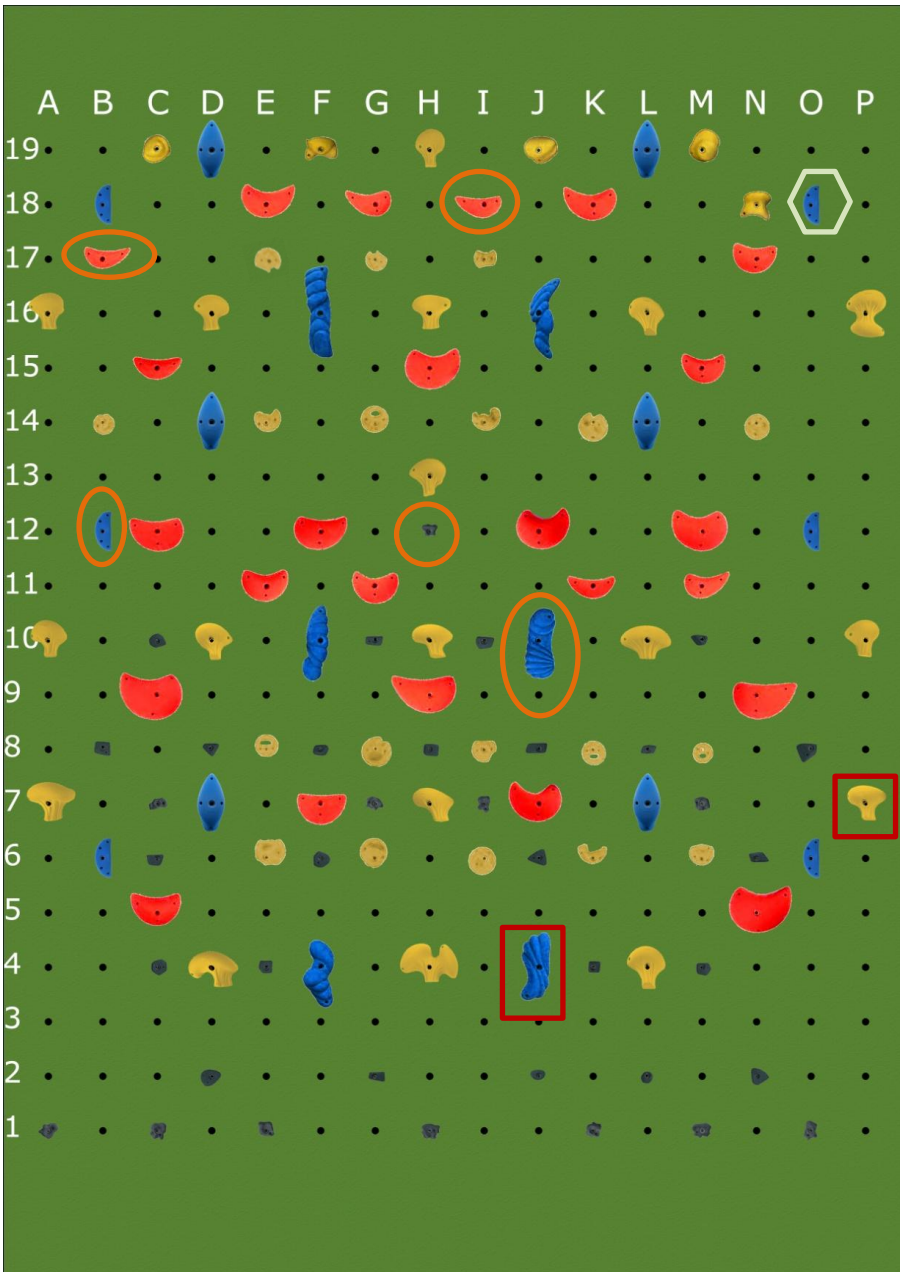
I17

E17

Top:

B18

B-Boulder N° 1



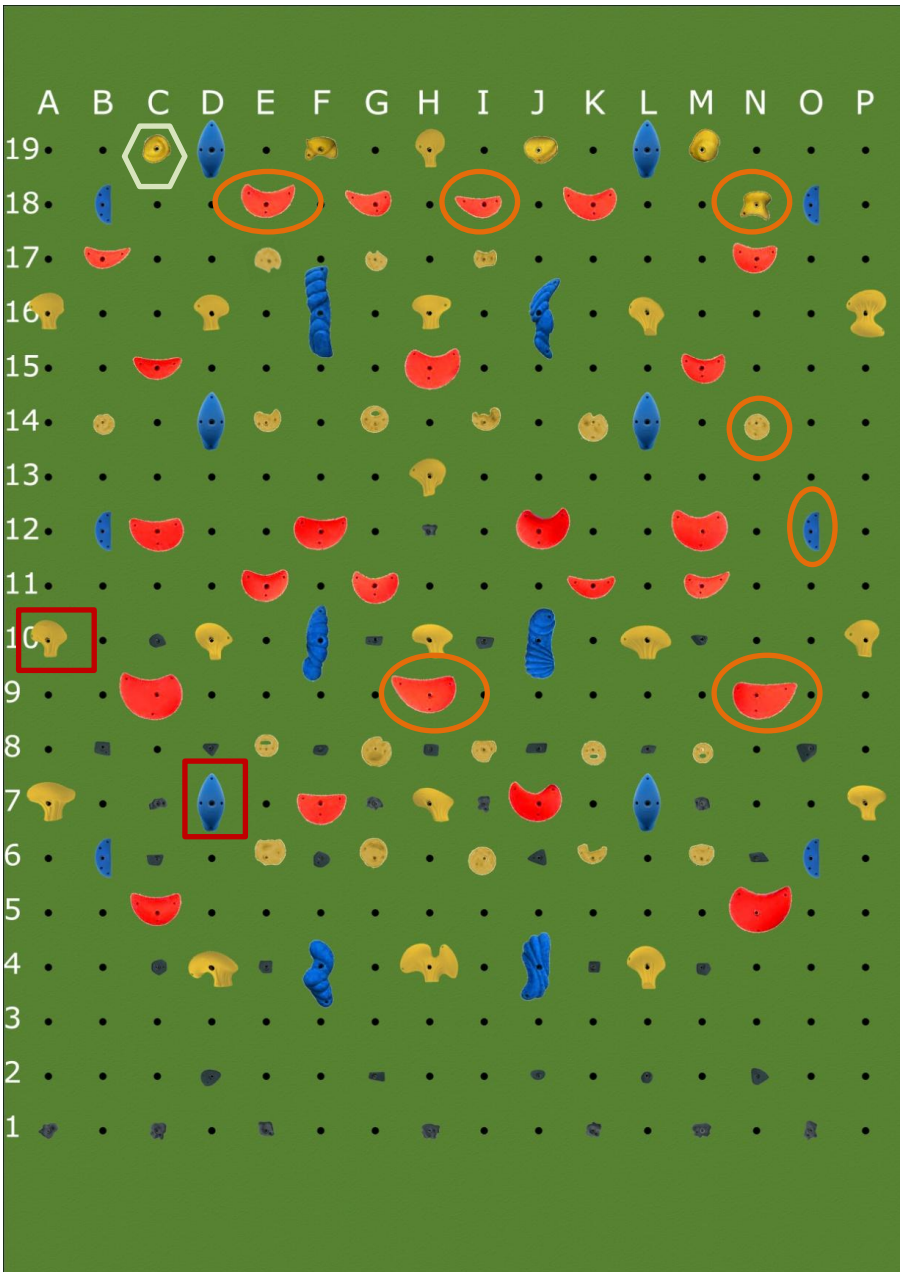
Bemerkung:
Alle Tritte erlaubt

Start:
Mit rechts an P7
Mit links an J4

Griffe:
J10
H12
B12
B17
I18

Top:
O18

B-Boulder N° 2



Bemerkung:
Alle Tritte erlaubt

Start:
Mit rechts an D7
Mit links an A10

Griffe:
H9
N9
O12
N14
N18
I18
E18

Top:
C19

C-Boulder N° 1



Bemerkung:

Alle Tritte erlaubt

Start:

Mit rechts an A10

Mit links an A10

Griffe:

D10

H7

L10

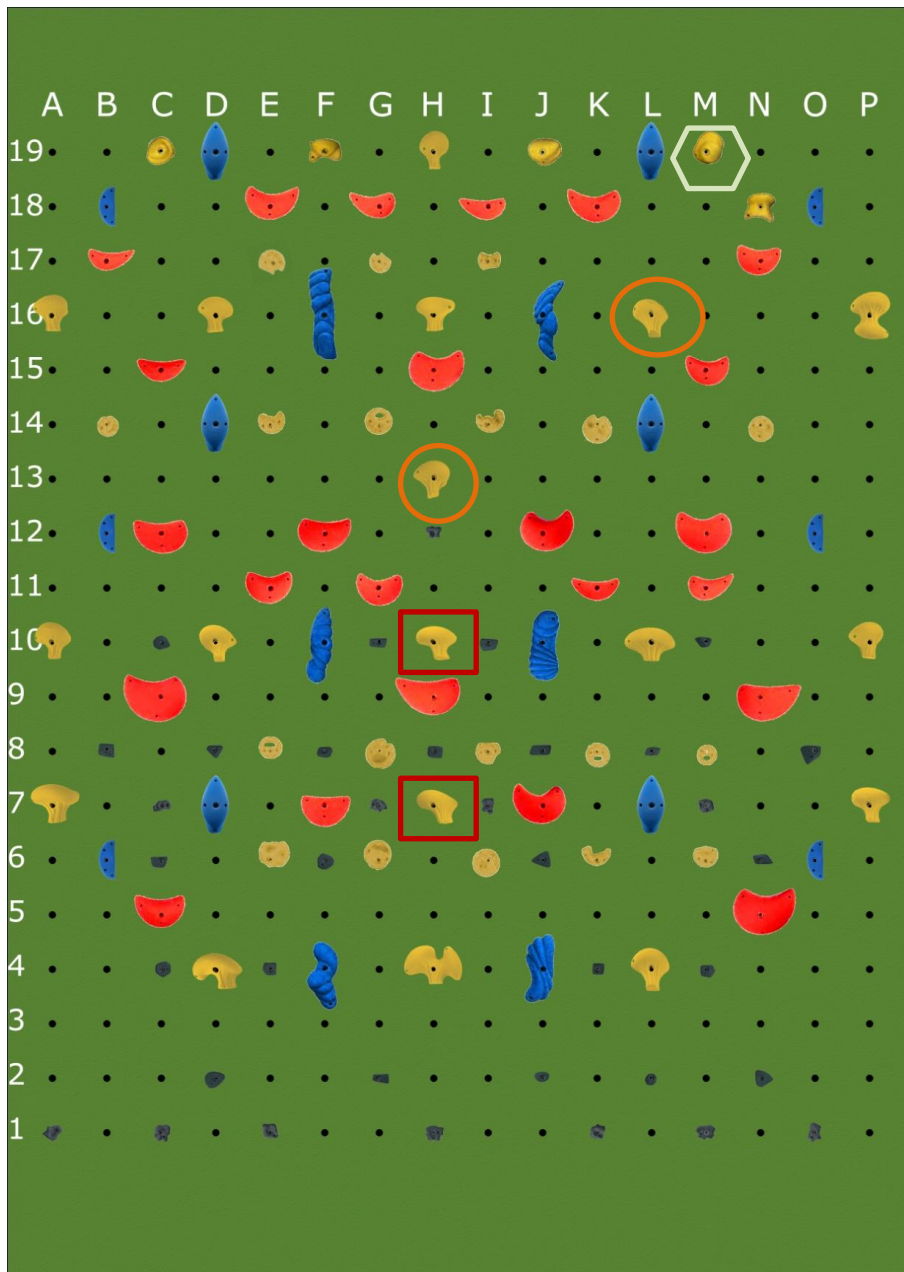
M12

P16

Top:

J19

D-Boulder N° 1



Bemerkung:

Alle Tritte erlaubt

Start:

Mit rechts an H10

Mit links an H7

Griffe:

H13

L16

Top:

M19

Auswertungstabelle

Hier findest du eine Auswertungstabelle für das vorher beschriebene Bewertungsverfahren.

Bewertungsbereiche					Agir		Attitude	
Koeffizient		2					1	
Typus		Summative Evaluation					Évaluation Continue	
Kriterium		Situationsangepasste Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten					Motivationale Bereitschaft	Benehmen
Indikatoren	Schwierigkeit des Boulders	Bewegungseffizienz	Bewegungsfluss	Anzahl der erfolgreichen gekletterten Boulder		Anstrengung und aktive Teilnahme	Befolgung der Anweisungen, Respektieren der Verhaltensregeln und respektvoller Umgang mit den anderen Schülern	
Koeffizient	2	2	0,5	0,5		1	1	
Stufen	5	9	4	4		6	6	
Beispiel	C	AB	A	B		B	B	
Gesamtnote auf 60:						47/60 (bien)		

Evaluationsstufen

Nachfolgend sind die Evaluationsstufen für die Bewertung tabellarisch aufgelistet.

Kriterium:	Situative Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten
Indikator 1:	Schwierigkeit: Schwierigkeitsgrad des Boulders

Evaluationsstufen

A (sehr gut) <i>Très bonne maîtrise</i>	Der Schwierigkeitsgrad des Boulders übertrifft dem, für einen Nicht-Boulderer und in einem fünföchigen Unterrichtszyklus zu erwartenden Kompetenzzuwachs hinsichtlich der elementaren Grundfertigkeiten deutlich.
B (gut) <i>Maîtrise</i>	Der Schwierigkeitsgrad des Boulders entspricht dem, für einen Nicht-Boulderer in einem fünföchigen Unterrichtszyklus zu erwartenden Kompetenzzuwachs hinsichtlich der elementaren Grundfertigkeiten.
C (befriedigend) <i>Maîtrise</i>	Der Schwierigkeitsgrad des Boulders liegt unter dem, für einen Nicht-Boulderer in einem fünföchigen Unterrichtszyklus zu erwartenden Kompetenzzuwachs hinsichtlich der elementaren Grundfertigkeiten.
D (ungenügend) <i>En voie d'acquisition</i>	Der Schwierigkeitsgrad des Boulders liegt deutlich unter dem, für einen Nicht-Boulderer in einem fünföchigen Unterrichtszyklus zu erwartenden Kompetenzzuwachs hinsichtlich der elementaren Grundfertigkeiten.
E (sehr schlecht) <i>Maîtrise insuffisante</i>	Der SuS ist nicht in der Lage, einen der vier Boulder gemäß den Regeln bis zum Zielgriff zu klettern.

Kriterium:	Situative Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten
Indikator 2:	Bewegungsfluss: Zeit bis zum Top

Evaluationsstufen

	Boulder A:	Boulder B	Boulder C	Boulder D
A (sehr gut) <i>Très bonne maîtrise</i>	≤22 s	≤25 s	≤20 s	≤7 s
B (gut) <i>Maîtrise</i>	23-30 s	26-33 s	21-30 s	7-11 s
C (befriedigend) <i>Maîtrise</i>	31-40 s	34-45 s	31-42 s	12-20 s
D (ungenügend) <i>En voie d'acquisition</i>	≥41 s	≥46 s	≥43 s	≥21 s

Kriterium:	Situative Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten
Indikator 3:	Bewegungseffizienz: Situativ richtige Anwendung der Grundfertigkeiten

Evaluationsstufen

AA (sehr gut) <i>Très bonne maîtrise</i>	Der SuS kann die gelernten Grundfertigkeiten „Greifen“, „Treten“, „Körperposition“, „Körperwelle“ und „Dynamisches Klettern“ am ausgewählten Boulder besonders gut anwenden.
BB (gut) <i>Maîtrise</i>	Der SuS kann die gelernten Grundfertigkeiten „Greifen“, „Treten“, „Körperposition“, „Körperwelle“ und „Dynamisches Klettern“ am ausgewählten Boulder gut anwenden.
CC (befriedigend) <i>Maîtrise</i>	Der SuS kann die gelernten Grundfertigkeiten „Greifen“, „Treten“, „Körperposition“, „Körperwelle“ und „Dynamisches Klettern“ am ausgewählten Boulder weniger gut anwenden.
DD (ungenügend) <i>En voie d'acquisition</i>	Der SuS kann die gelernten Grundfertigkeiten „Greifen“, „Treten“, „Körperposition“, „Körperwelle“ und „Dynamisches Klettern“ am ausgewählten Boulder deutlich weniger gut anwenden.
EE (schlecht) <i>Maîtrise insuffisante</i>	Der SuS kann die gelernten Grundfertigkeiten „Greifen“, „Treten“, „Körperposition“, „Körperwelle“ und „Dynamisches Klettern“ am ausgewählten Boulder nicht anwenden.
FF (sehr schlecht) <i>Maîtrise insuffisante</i>	Der SuS verweigert die Anwendung der gelernten Grundfertigkeiten „Greifen“, „Treten“, „Körperposition“, „Körperwelle“ und „Dynamisches Klettern“.

Anmerkung: Die hier dargestellten Stufen sind weder trennscharf noch können sie jeden Einzelfall der Evaluation erfassen. Sie dienen lediglich dem Skizzieren des für die jeweilige Stufe erwarteten Schülerverhaltens und dem Festlegen eines Maßstabs für die einzelnen Indikatoren. Die Zwischenstufen (AA, AB, BB, BC, ..., FF) sind nicht ausdrücklich dargestellt, um dem Lehrer in der Praxis einen kleinen Spielraum zu gestatten einen Schüler zu bewerten, dessen Ausführung der Aufgabe sich nicht eindeutig einer Stufe zuordnen lässt, sondern sich zwischen zwei Stufen befindet.

Evaluationsstufen

Kriterium:	Situative Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten
Indikator 4:	Anzahl der Boulder: Getoppte Boulder im Affenkönig

Evaluationsstufen

A (sehr gut) <i>Très bonne maîtrise</i>	≥10
B (gut) <i>Maîtrise</i>	7-9
C (befriedigend) <i>Maîtrise</i>	3-6
D (ungenügend) <i>En voie d'acquisition</i>	≤2

Kriterium:	Motivationale Bereitschaft (ATTITUDE)
Indikator:	Leistungsbereitschaft

Evaluationsstufen

A (sehr gut) <i>Très bonne maîtrise</i>	-Die Leistungsbereitschaft des SuS in den einzelnen UE ist hervorragend.
B (gut) <i>Maîtrise</i>	-Die Leistungsbereitschaft des SuS in den einzelnen UE ist gut.
C (befriedigend) <i>Maîtrise</i>	-Die Leistungsbereitschaft des SuS in den einzelnen UE ist befriedigend.
D (ungenügend) <i>En voie d'acquisition</i>	-Die Leistungsbereitschaft des SuS in den einzelnen UE ist ungenügend.
E (schlecht) <i>Maîtrise insuffisante</i>	-Die Leistungsbereitschaft des SuS in den einzelnen UE ist schlecht.
F (sehr schlecht) <i>Maîtrise insuffisante</i>	-Die Leistungsbereitschaft des SuS in den einzelnen UE ist sehr schlecht.

Kriterium:	Benennen (ATTITUDE)
Indikatoren:	Anweisungen
	Verhaltensregeln
	Respektvoller Umgang

Evaluationsstufen

A (sehr gut) <i>Très bonne maîtrise</i>	-Die Anweisungen der LP werden stets befolgt. -Gemeinsam festgelegte Verhaltensregeln werden stets eingehalten. -Der respektvoller Umgang mit den Anderen (SuS, LP) wird stets gewährleistet.
B (gut) <i>Maîtrise</i>	-Die Anweisungen der LP werden häufig befolgt. -Gemeinsam festgelegte Verhaltensregeln werden häufig eingehalten. -Der respektvoller Umgang mit den Anderen (SuS, LP) wird häufig gewährleistet.
C (befriedigend) <i>Maîtrise</i>	-Die Anweisungen der LP werden weniger häufig befolgt. -Gemeinsam festgelegte Verhaltensregeln werden weniger häufig eingehalten. -Der respektvoller Umgang mit den Anderen (SuS, LP) wird weniger häufig gewährleistet.
D (ungenügend) <i>En voie d'acquisition</i>	-Die Anweisungen der LP werden meistens befolgt. -Gemeinsam festgelegte Verhaltensregeln werden meistens nicht eingehalten. -Der respektvoller Umgang mit den Anderen (SuS, LP) wird meistens nicht gewährleistet.
E (schlecht) <i>Maîtrise insuffisante</i>	-Die Anweisungen der LP werden nicht befolgt. -Gemeinsam festgelegte Verhaltensregeln werden nicht eingehalten. -Der respektvoller Umgang mit den Anderen (SuS, LP) wird nicht gewährleistet.
F (sehr schlecht) <i>Maîtrise insuffisante</i>	-Der SuS verweigert ein soziales Benehmen.



Selber Boulder bestimmen



www.schoolboard.lu

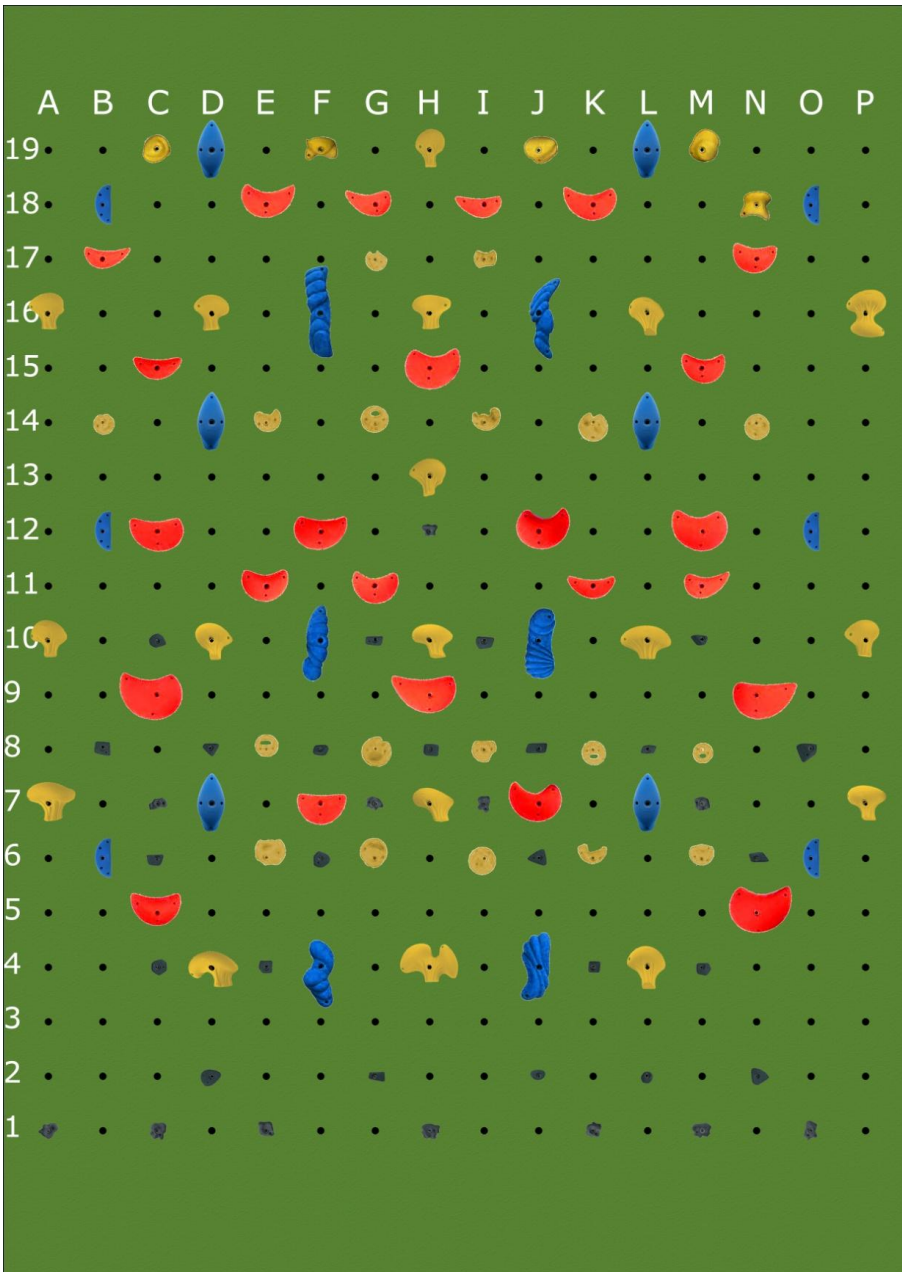
Vorbemerkungen

Die nachfolgende Vorlage kannst du ausfüllen und auf der Plattform **www.schoolboard.lu** hochladen, wo Experten deinen Beitrag überprüfen, bevor die Aufgaben und Boulder für alle Schoolboarder online zugänglich werden.



www.schoolboard.lu

Boulder N° ____:



Beschreibung:

Start:

Mit rechts an _ _ _

Mit links an _ _ _

Griffe:

Top:

Bemerkungen:



Luxemburg 2018

Erfindung und Konzeption des Schoolboards: Jerry Medernach

Technische Realisierung des Schoolboards: T-Wall GmbH

Grafik : Laurent André

Darsteller: Romain Houtsch

Fotos: Benny Medernach

Webseite: www.schoolboard.lu, erstellt durch ION Group

Alle Lernkarten können kopiert und an dritte Personen
weiterleitet werden