



# Schoolbook

**Jerry Medernach**

Version: Original Set-Up 2018/A



[www.schoolboard.lu](http://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 6**

# **Evaluation**



[www.schoolboard.lu](http://www.schoolboard.lu)

# Vorbemerkungen

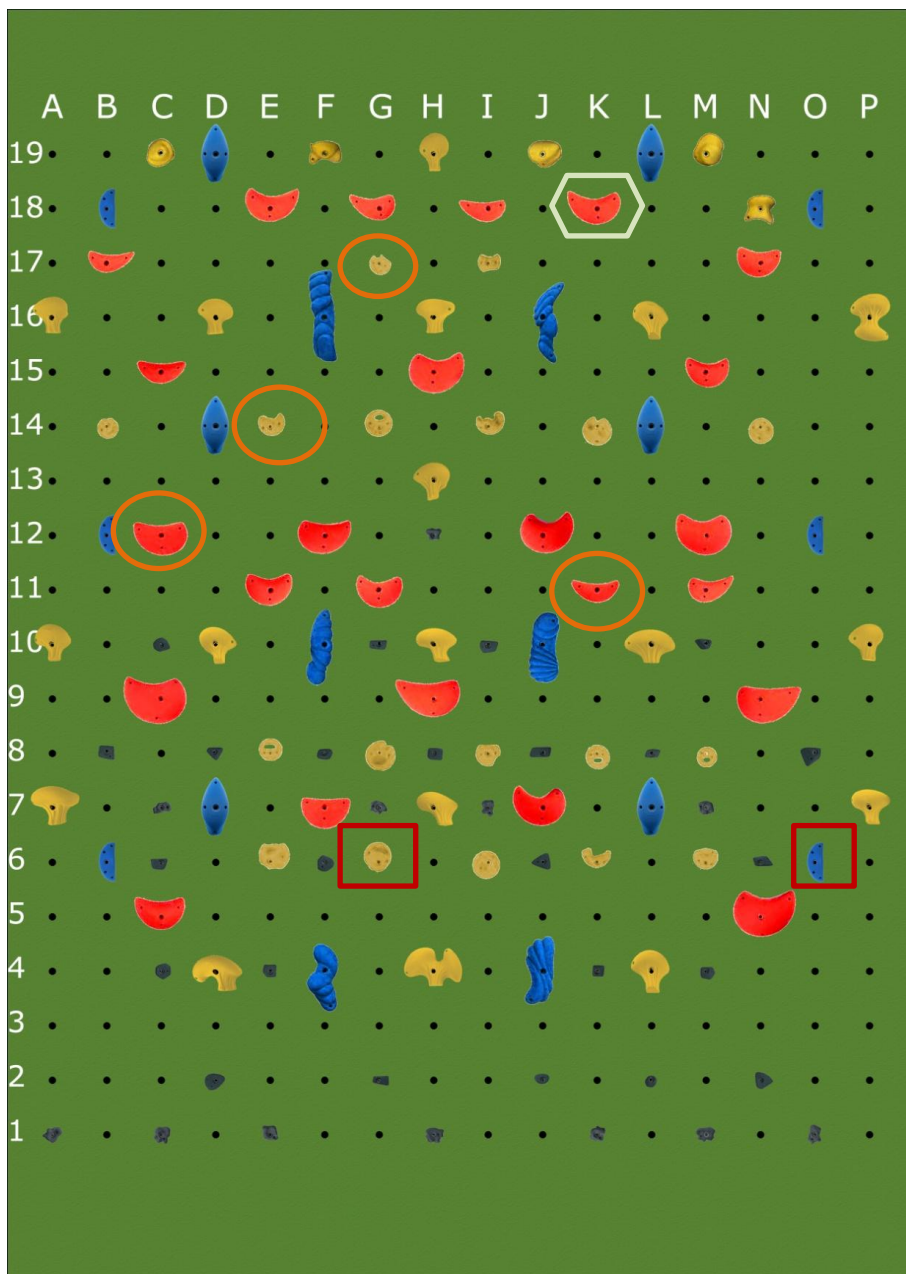
Im Mittelpunkt des hier vorgestellten Evaluationsverfahrens steht die Bewertung der „*situationsangepassten Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten*“. Überprüft wird diese situationsangepasste Anwendung der Grundfertigkeiten durch:



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

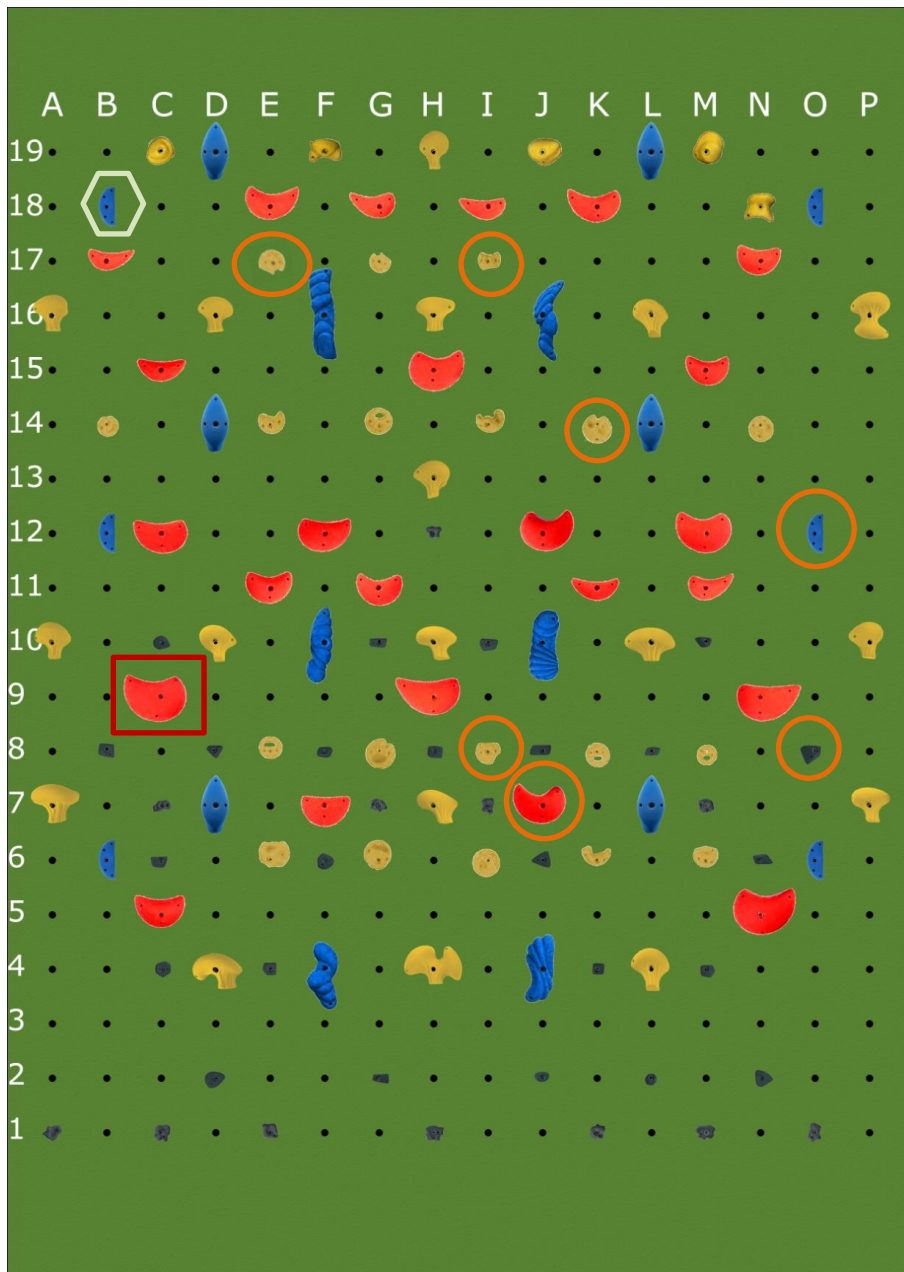
I17

## 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

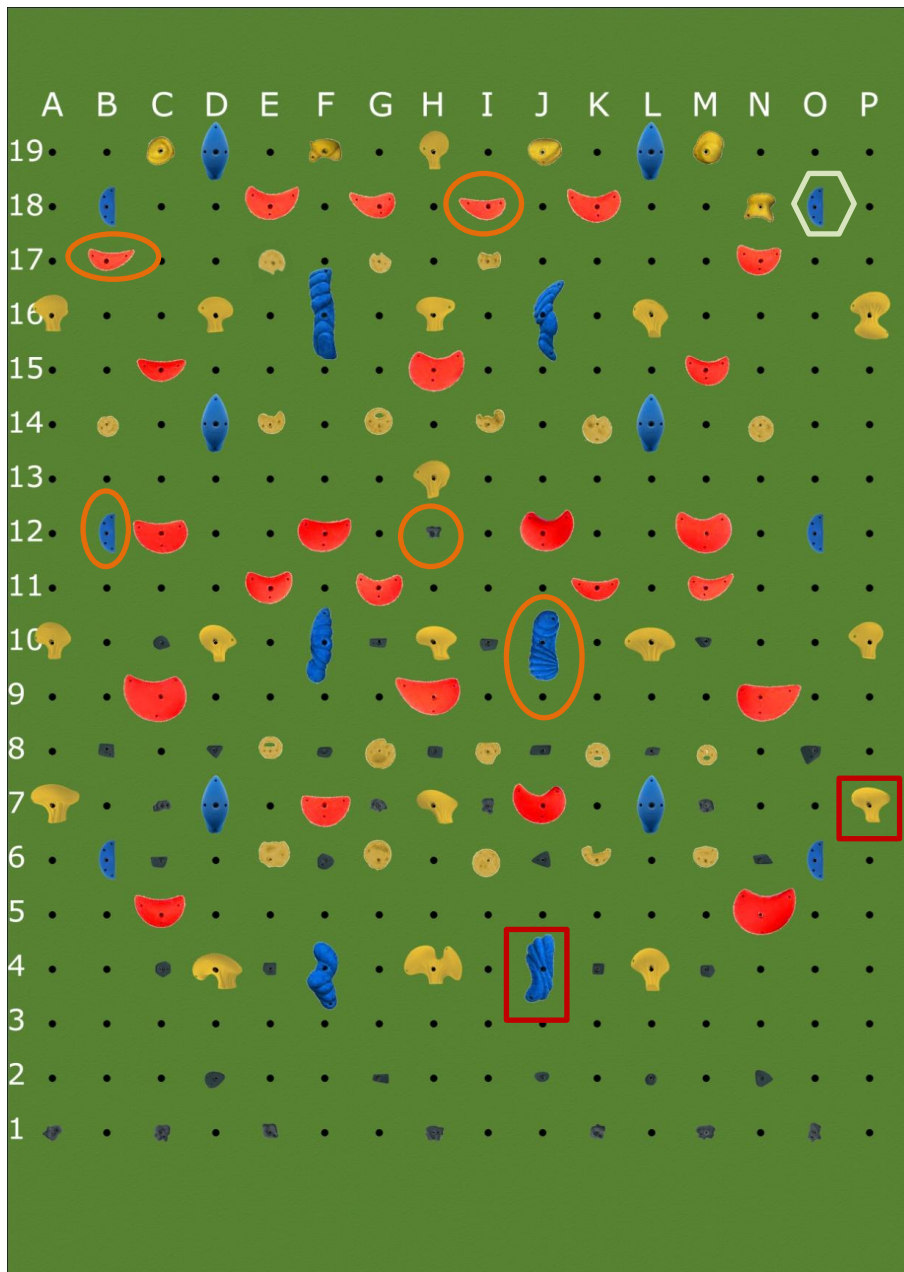
I17

E17

## Top:

B18

# B-Boulder N° 1



## Bemerkung:

Alle Tritte erlaubt

## Start:

Mit rechts an P7

Mit links an J4

## Griffe:

J10

H12

B12

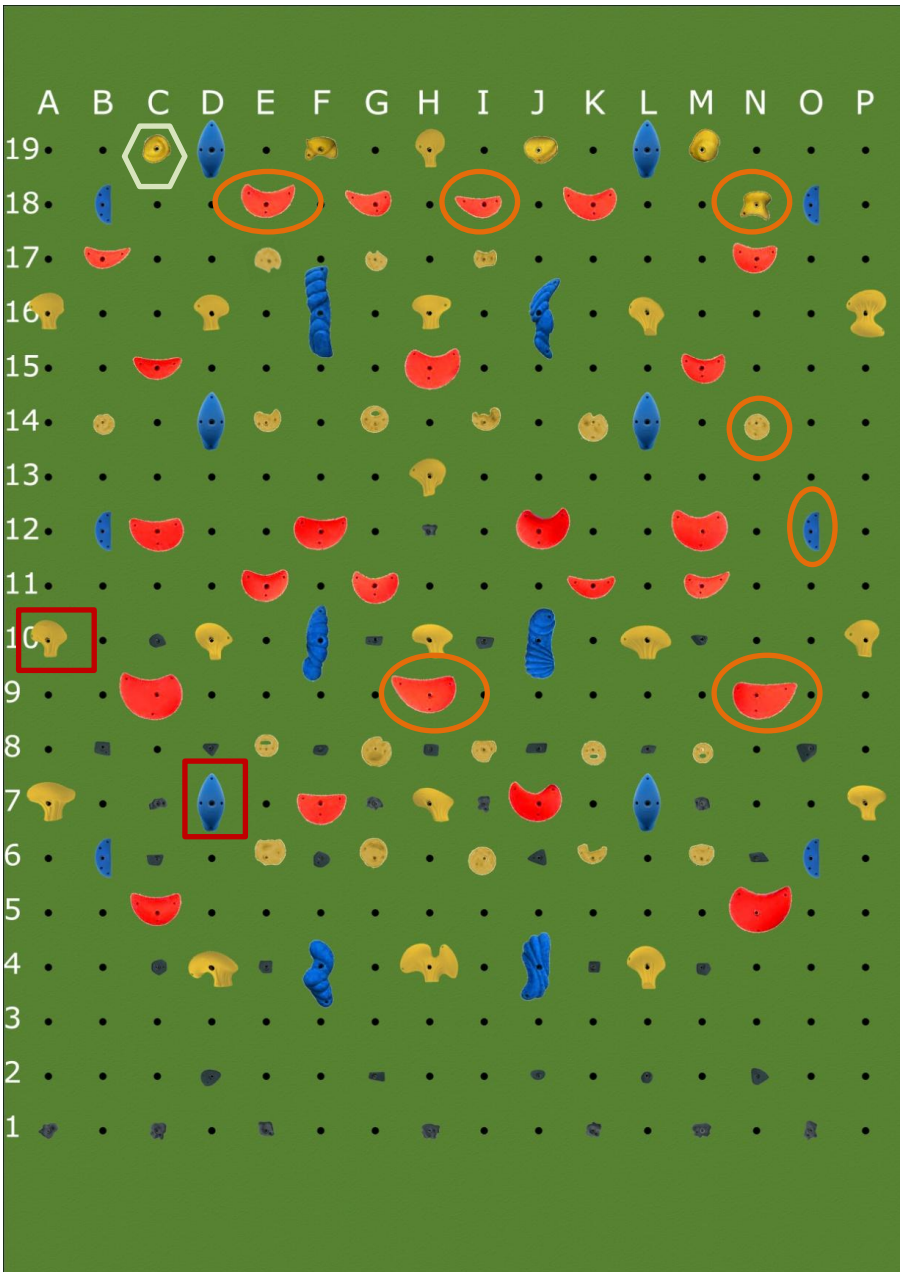
B17

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

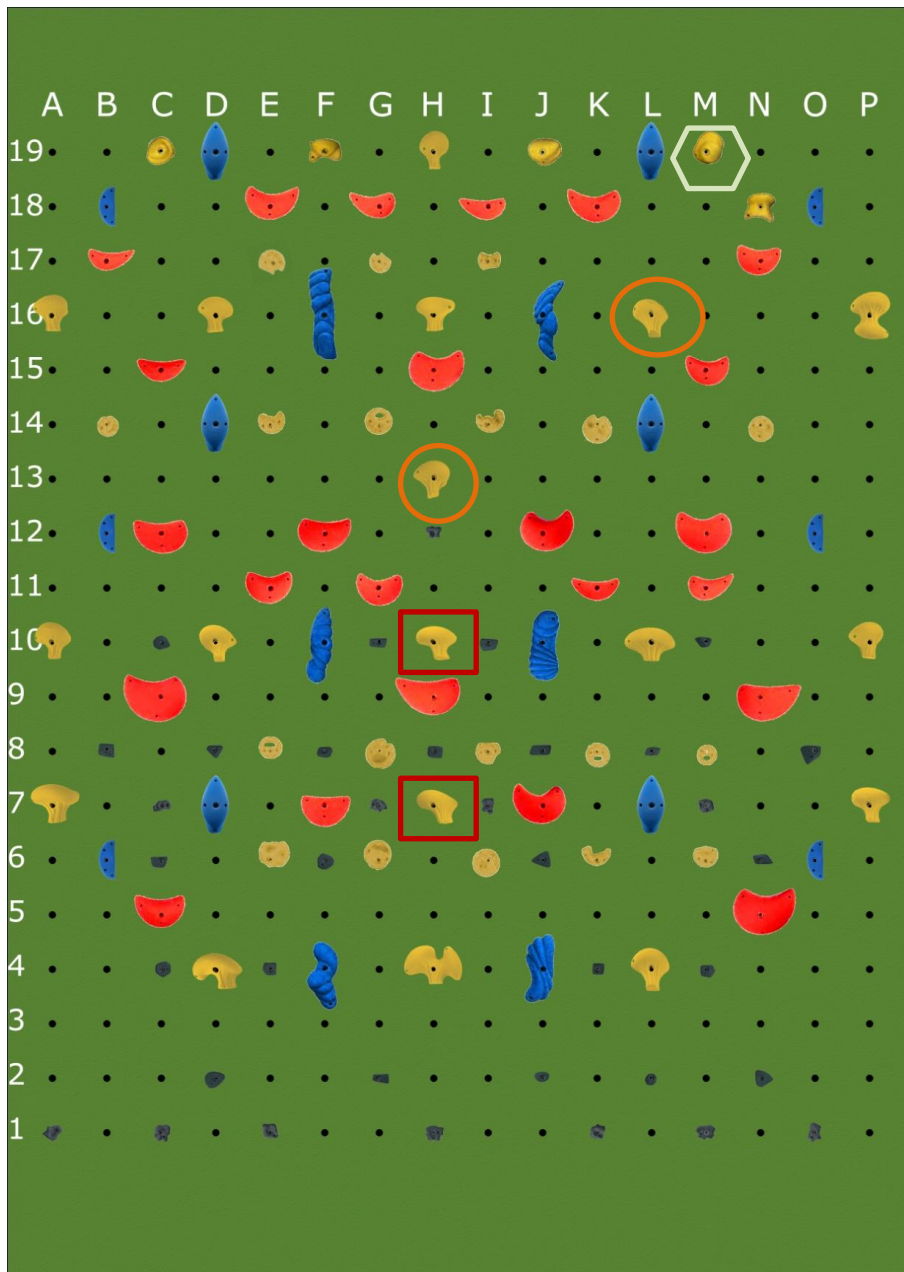
P16

## 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 Typus		2 Summative Evaluation				1 Évaluation Continue	
Kriterium	Situationsangepasste Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten					Motivationale Bereitschaft	Benehmen
Indikatoren	Schwierigkeit des Boulders	Bewegungseffizienz	Bewegungsfluss	Anzahl der erfolgreich 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.

<b>Kriterium:</b>	<b>Situative Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten</b>
<b>Indikator 1:</b>	<b>Schwierigkeit: Schwierigkeitsgrad des Boulders</b>

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.

<b>Kriterium:</b>	<b>Situative Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten</b>
<b>Indikator 2:</b>	<b>Bewegungsfluss: Zeit bis zum Top</b>

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

<b>Kriterium:</b>	<b>Situative Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten</b>
<b>Indikator 3:</b>	<b>Bewegungseffizienz: Situativ richtige Anwendung der Grundfertigkeiten</b>

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:	Benahmen (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.

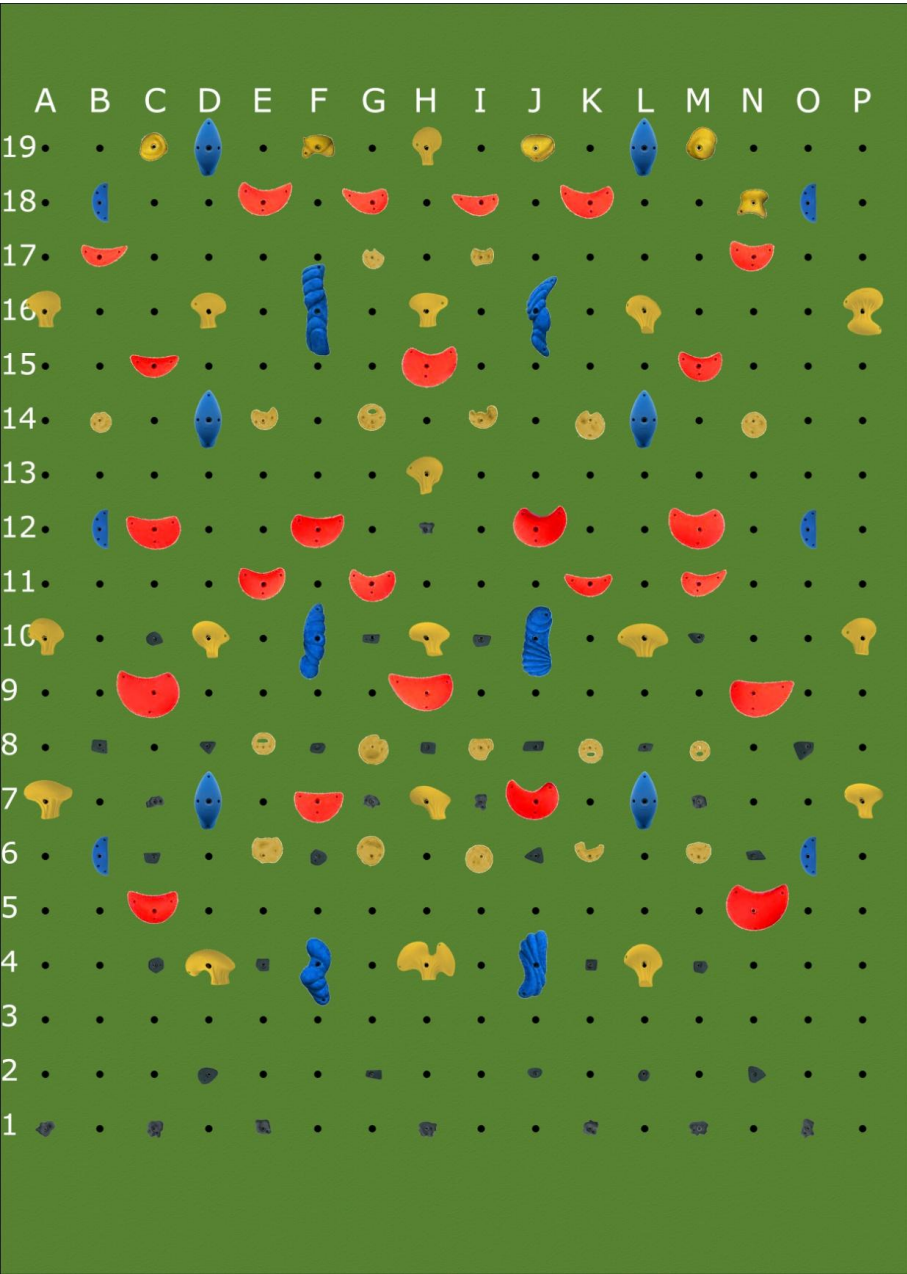


# Selber Boulder bestimmen



[www.schoolboard.lu](http://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](http://www.schoolboard.lu), erstellt durch ION Group

Alle Lernkarten können kopiert und an dritte Personen  
weiterleitet werden