|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Thema + Schwerpunkt** | **Didaktisch-methodisches Vorgehen** | **Medien/Hinweise/**  **Erläuterungen** | **Inhalte und Bewertung fett und rot gedruckt = punktuelle Leistungsfeststellung** |
|  | | | | |
| 1. DS | Bewegungsvorstellung und Sicherheit  **Verantwortung** | * Organisation und Anforderungen * Aufwärmen durch Spannungsspiele * Stationsbetrieb mit Übungen zur Körperspannung * Bouldern an der Boulderwand * Lehrervortrag: Grundlagen zur Sicherungs-/Materialtechnik * Abschlussritual: Dehnen   ggfs. Stationentraining mit Bouldern, Sicherungstechnik, Gleichgewichtsübungen (Slackline, Wackelbrett) | * AO?, AB Höhenangst * partnerweise auf Zeit bouldern * Stationen gemäß Stationskarten * 03b\_Wertetabelle * 03a\_Einschätzung der Höhenangst * Achterknoten und Materialkunde | Basistechniken des Kletterns  Körperspannung aufbauen |
| 2. DS | Kletter- und Sicherungstechniken  **Wagnis** | * Überprüfung des Achterknotens * Aufwärmen: Seilspringen * Bouldern an der Boulderwand * Spiele an der Boulderwand * Lehrervortrag: HMS-Karabiner, HMS-Knoten und Partnercheck * Abschlussritual: Dehnen | * Ggfs. auch Hüftgurt * Entdeckendes Lernen der beiden wichtigsten Klettertechniken * Abschlussreflexion: Bedeutung der Kommunikation für angstfreies Klettern | Kommunikationsregeln  Strategien zur Bewältigung von Angst  Grundlagen der Sicherungstechnik  - Partnercheck  - Achterknoten  - HMS-Schlinge  **Zwischenstand: Partnercheck** |
| 3. DS | Kommunikation und Angst  **Wagnis + Verantwortung** | * Überprüfung Achter- und HMS-Knoten * Aufwärmen: Feuer – Erde – Wasser - Luft * Gruppeneinteilung mit Partnercheck und Sicherungstechnik * Wiederholung der Klettertechniken * Reflektion der Bedingungsfaktoren für angstfreies Klettern und der eigenen Strategiebildung * Abschlussritual: Dehnen | * 03a\_Einschätzung der Höhenangst | **Bewertung der Strategiebildung** |
| 4. DS | Toprope-Klettern  **Wagnis + Verantwortung** | * Überprüfung Partnercheck, etc. * Aufwärmen: Bouldern und Dehnen * Gruppenweise an unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden klettern * Abschlussritual: Dehnen * Abschlussreflexion | * L-S-Gespräch über Strategiebildung und -anwendung | * **Bewertung Klettertechnik**   **Bewertung Sicherung und Abstimmung** |

**Bewertungskriterien:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| KB | Kriterium | Dokumentation | Zeitpunkt der Bewertung |
| PK 3  FK 2 | Umgang mit und Kenntnis der Sicherungstechniken und -vorgaben | L-Beobachtung und Reflexionsgespräche | 2. + 4. DS |
| FK 1 | Klettertechniken | L-Beobachtung | 2. und 4. DS |
| PK 1  FK 2 | Strategieentwicklung zum Angstabbau | Fragebogen und Reflexionsgespräche  Schülerevaluation | 3. DS |
| PK 2 | Einsatzbereitschaft auf individuellem Bedingungsfeldniveau | L-Beobachtung | 1.- 4. DS |
| PK 4  FK 3 | Umsicht und Hilfsbereitschaft  incl. Unterstützung beim Bewegungslernen | L.- Beobachtung  Schülerevaluation | 1.- 4. DS |