|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Thema + Schwerpunkt** | **Didaktisch-methodisches Vorgehen** | **Medien/Hinweise/****Erläuterungen** | **Inhalte und Bewertungfett 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 KletternsKörperspannung 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
 | KommunikationsregelnStrategien zur Bewältigung von AngstGrundlagen 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 3FK 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 1FK 2 | Strategieentwicklung zum Angstabbau | Fragebogen und ReflexionsgesprächeSchülerevaluation | 3. DS |
| PK 2 | Einsatzbereitschaft auf individuellem Bedingungsfeldniveau | L-Beobachtung  | 1.- 4. DS |
| PK 4FK 3 | Umsicht und Hilfsbereitschaftincl. Unterstützung beim Bewegungslernen | L.- BeobachtungSchülerevaluation | 1.- 4. DS |