

# Herausforderungen im Abenteuerpark (SA2)

## Lernziele

- Die SuS können sicher, flüssig und präzise klettern sowie Hindernisse überwinden.
- Die SuS können eigene Ängste überwinden und persönliche Grenzen erweitern.

## Ziel der Aufgabe für die SuS

Einzel und/oder gemeinsam üben die SuS die verschiedenen angebotenen Hindernisse zu überwinden, wobei sie einen Schwierigkeitsgrad wählen, der ihren Fähigkeiten entspricht. Durch zahlreiche Wiederholungen üben sie, die Überwindung der Hindernisse zu optimieren (Sicherheit und Flüssigkeit) und/oder in schwierigeren Varianten ihre Grenzen zu erweitern.

## Rahmenbedingungen (Regeln, Vorschriften und Organisation)

In der Turnhalle versuchen die SuS eine bestimmte Anzahl von Aufgaben zu meistern, die auf 10 Stationen verteilt sind.

Jede Station bietet mehrere Varianten mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad an, die nach einem Farbcode gekennzeichnet sind, ● = einfach, ● = mittel und ● = schwierig.

Insgesamt umfasst der Parcours acht leichte, zehn mittlere und neun schwierige Aufgaben.

Jede Aufgabe kann mehrmals wiederholt werden bis die Überwindung sicher und fließend gelingt.

Um die SuS zu ermutigen und dabei zu begleiten, ihre Ängste zu überwinden und ihre Grenzen zu erweitern, hebt die Lehrperson die Erfolge hervor.

### Einige Organisationsvorschläge:

Unabhängig von der unten gewählten Variante bleibt die Entscheidung über das Niveau jeder Aufgabe den SuS überlassen.



- Stationen nach Wahl mit der Regel „niemals zweimal hintereinander dieselbe Station“
- Stationen nach Wahl mit einer Station, die von der Lehrperson betreut wird, welche nacheinander eine Gruppe aufruft, um zu beobachten, Feedback zu geben und auf ein anderes Niveau verweisen zu können
- Vorgegebener Rotationsplan, jedoch immer mit Wahl der Schwierigkeit
- Stationen nach dem Zufallsprinzip (Würfel/Karten/...)

## Hinweise für die Umsetzung

Es gibt keine spezifischen Hinweise für die Umsetzung; das Überwinden der Hindernisse ist frei, soll jedoch fließend erfolgen und dabei die eigenen Fähigkeiten, Ängste und Grenzen berücksichtigen, um die eigene Sicherheit und die der anderen zu gewährleisten.

## Erfolgskriterien

So viele wie möglich der vorgeschlagenen Aufgaben schaffen und wenn möglich mindestens eine auf Niveau ● und eine auf Niveau ●

## Variationen

Die Variationen sind für jede Station vorgesehen.

*Eine weitere Steigerung der Schwierigkeit*



Für jeden vorgeschlagenen Schwierigkeitsgrad können die präsentierten Aufgaben durch die Einbindung einer kooperativen Vorgabe erschwert werden. Beispiel: Die Duos wählen einen der vorgeschlagenen Schwierigkeitsgrade aus und bewältigen die Aufgabe gemeinsam in Form einer Seilschaft (bestehend aus zwei Springseilen).

**Vorstellung der 10 Posten (mit insgesamt 27 Herausforderungen)**

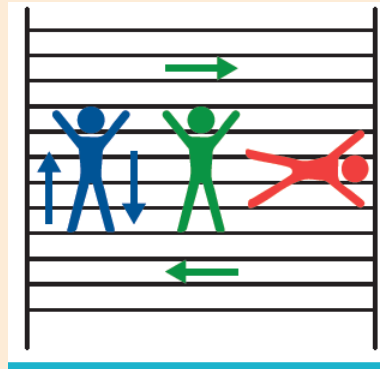
**SPIDERMAN**

Aufgaben:

- Auf- und absteigen
- Sich seitlich verschieben
- Seinen Körper in eine horizontale Position bringen

Material:

- ✓ Sprossenwand
- ✓ Matten



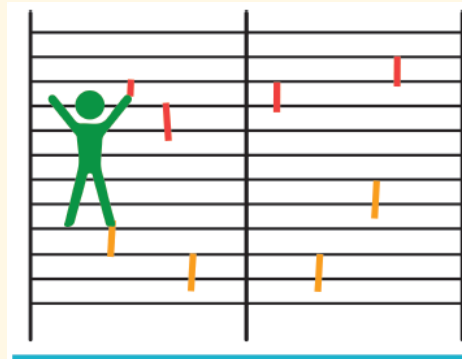
**KLETTERN AN DER KLETTERWAND**

Aufgaben (die Füße bleiben stets auf den Sprossen):

- Mit den Händen die oberen Spielbänder berühren oder mit den Füßen die unteren
- Mit den Händen die unteren Spielbänder berühren oder mit den Füßen die oberen
- Nacheinander ein oberes Spielband mit dem Fuss und dann ein unteres mit der Hand berühren

Material:

- ✓ Sprossenwand
- ✓ Matten
- ✓ Spielbänder in zwei Farben



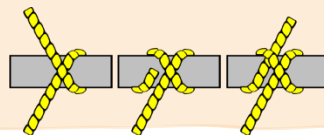
**DAS MATTERHORN**

Aufgaben:

- Eine schiefe Ebene mithilfe des Fixseils hinaufklettern (zwei Bänke ziemlich hoch am Klettergerüst einhängen und die dicke Matte anlegen)
- Eine senkrechte Fläche mithilfe des Fixseils hinaufklettern

Material:

- ✓ Sprossenwand
- ✓ Grosse Matte
- ✓ 2 dicke Seile (Tae) \*
- ✓ 2 Bänke für die schiefe Ebene
- ✓ Seile um die grosse Matte an der Sprossenwand zu befestigen
- ✓ Matten

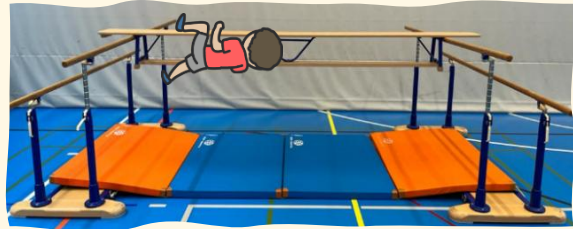


\* Der Mastwurf (Knoten) ist hier sehr nützlich

**ÜBERFLUTETES GEBIET**

Aufgaben:

- Sich mit Händen und Füßen festhalten und fünf Sekunden lang wie ein Faultier hängen lassen
- Unter der Bank mit Händen und Füßen hängend entlangklettern
- Den Hin- und Rückweg unter der Bank mit Händen und Füßen hängend zurücklegen



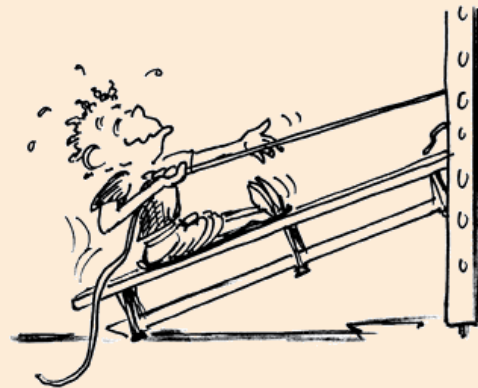
Material:

- ✓ 2 Barren
- ✓ 1 Bank
- ✓ Matten

**LIFT**

Aufgaben:

- Sich mithilfe des Fixseils in sitzender oder liegender Position bis zum Ende der Bank hochziehen und anschliessend über die Sprossenwand wieder hinuntersteigen
- Dasselbe, aber mit einer grösseren Neigung



Material:

- ✓ Sprossenwand
- ✓ 1 Seil \*
- ✓ 1 Bank
- ✓ Matten

\* Der Mastwurf (Knoten) ist hier sehr nützlich

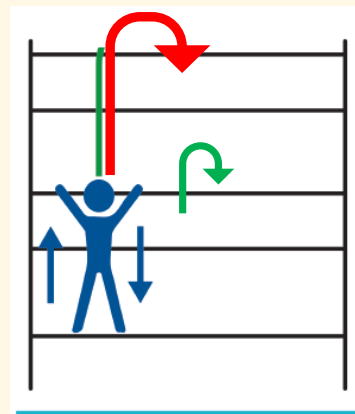
**DIE LEITER DER FEUERWEHR**

Aufgaben:

- Auf derselben Seite auf- und absteigen
- Aufsteigen, durch eine Lücke zwischen zwei Stangen auf die andere Seite wechseln und wieder hinuntersteigen
- Aufsteigen, über die letzte Stange klettern und auf der anderen Seite wieder runter
- Im Slalom um die Stangen hoch- und auf derselben Seite wieder runtersteigen

Material:

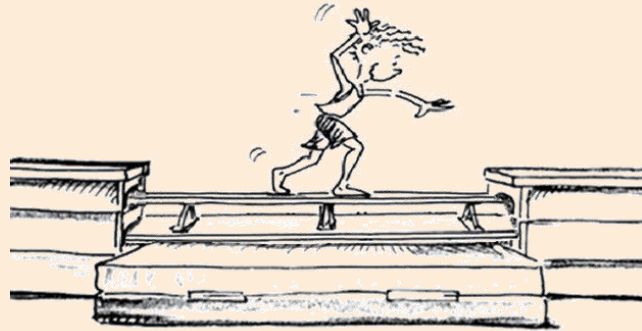
- ✓ Reck mit mehreren Reckstangen (zwischen 3 und 5)
- ✓ Matten



**BAUMSTAMM IM DSCHUNGEL**

Aufgaben:

- Auf der breiten Seite der Bank traversieren und sich mit den Händen am schmalen Balken festhalten
- Dasselbe, aber ohne sich festzuhalten
- Die Bank auf dem schmalen Balken traversieren



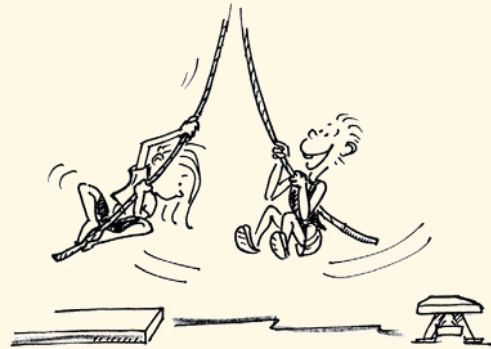
Material:

- ✓ 2 Kasten
- ✓ 1 Bank
- ✓ Matten

**TARZAN**

Aufgaben:

- Sich von einer Bank zur anderen schwingen (kleiner Abstand von Bank zu Bank)
- Sich von einer Bank zur anderen schwingen (grosser Abstand von Bank zu Bank)



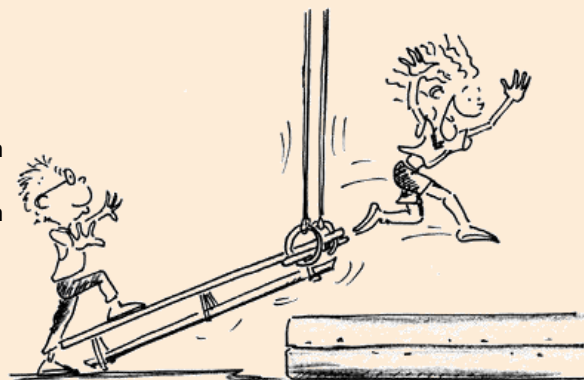
Material:

- ✓ Tæue oder Schaukelringe
- ✓ Bænke
- ✓ Matten

**WACKELIGE BRÜCKE**

Aufgaben:

- Auf allen Vieren auf der Bank hochklettern und dann runterrutschen
- Auf der Bank hochlaufen und runterspringen (geringe Höhe)
- Auf der Bank hochlaufen und runterspringen (mittlere Höhe)



Material:

- ✓ Schaukelringe
- ✓ Trapez/Verbindungselement Polymat
- ✓ Bank
- ✓ Grosse Matte
- ✓ Matten

**MATTENFALL**

Aufgaben:

- Sich in der Gruppe nach vorne auf die dicke Matte fallen lassen
- Dasselbe, aber auf dem Rücken liegend und mit geschlossenen Augen

Material:

- ✓ Grosse Matte
- ✓ Bank
- ✓ Markierungsteller zur Abgrenzung einer Sturzzone, die gesperrt ist, wenn die Matte hochgestellt ist.

