

# Überprüfung der sportarttechnischen Fertigkeiten

Wer über ein grosses Wissensrepertoire und Können in den Sportfachtechniken verfügt, besitzt eine grössere Freiheit, die sinnvollen Aktivitäten spielerisch und vielseitig mit Kinder und Jugendlichen umzusetzen. Oft entstehen durch unvorhersehbare Einflüsse (Natur/Mensch/Wetter etc.) Situationen, die ein flexibles Handeln erfordern.

Je früher eine Fachkompetenz in den relevanten Bereichen aufgebaut werden kann, desto sicherer werden junge Leiterinnen und Leiter in Outdooraktivitäten. Deshalb sollten alle Leiterinnen und Leiter schon vor der J+S-Leiter-Ausbildung Lagersport/Trekking über die folgenden sportfachtechnischen Fertigkeiten verfügen.

Die sportarttechnischen Fertigkeiten können **vor dem J+S-Leiterkurs** (z.B. schon in einem Vorweekend/Vortag), aber müssen bis **spätestens am Ende des J+S-Leiterkurses** überprüft werden. Diese Fertigkeiten werden in der Weiterbildung (J+S-Module) vorausgesetzt!

**Methoden** zur Überprüfung sind: (Nacht-)Postenläufe, Piste technique, schriftliche/praktische Prüfungen, usw.

## Inhalte und Gewichtung der Überprüfung

### Kartenkunde

<p><b>Signaturen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die wichtigsten Signaturen der Landeskarte kennen und die durch sie dargestellten Objekte beschreiben</li> </ul>	<p><b>Lehrmittel</b></p> <p>grüne Broschüre «Zeichenerklärung für die topographischen Landeskarten» Bezug: Bundesamt für Landestopographie 3084 Wabern</p> <p>Kennen und Können, rex Verlag, 1998 S. 9 – 72</p> <p>Kuki, rex-Verlag 2000 S. 75 – 111</p> <p>Pfaditechnik 9. Auflage 1990 S. 11 – 56</p> <p>Thilo, 22. Auflage 1993 S. 72 – 96</p>
<p><b>Reliefdarstellung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Begriffe «Aequidistanz» und «Höhenkurve» erklären</li> <li>– Aequidistanz der Landeskarte kennen</li> <li>– Geländeformen mit Hilfe der Höhenkurven anhand der Karte beschreiben</li> </ul>	
<p><b>Landeskarten-Massstäbe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Distanzen aus der Karte entnehmen</li> <li>– Verwendungszwecke der Karten 1: 25000, 1:50000, 1:100000 kennen</li> </ul>	
<p><b>Koordinaten berechnen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Das Koordinatennetz der Landeskarte erklären</li> <li>– Die Koordinaten eines gegebenen Punktes in der Karte bestimmen</li> <li>– Mit Hilfe der gegebenen Koordinaten einen Ort bestimmen</li> </ul>	
<p><b>Sicheres Orientieren mit Karte im Gelände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mit Hilfe einer genordeten Karte die Richtung von «Leitlinien» im Gelände (Wege, Waldränder, Gewässer, Hochspannungsleitungen etc.) bestimmen</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Eine Karte «norden» und den eigenen Standort bestimmen können (z.B.: entlang einer gegebenen Route ca. 5 gefundene Posten in eine Karte einzeichnen)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Einer gegebenen Route auch im Gelände mit wenig Orientierungspunkten folgen (z.B.: OL mit ca. 5 Posten in vorgegebener Maximalzeit, Marschfaktor: 12min./Leistungskilometer, absolvieren)</li> </ul>	

**Lagerbau und Pionierarbeiten**

<p><b>Wichtigste Knoten können und richtig anwenden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Achterknoten (Seil-Sicherung), Mastwurf (Achterschlinge) oder Maurer, Anker (Doppelschlinge), Seilspanner (Fuhrmannsknoten), Bretzel (Schifferknoten), Spierenstich (Fischerknoten)</li> <li>– Seil zwischen zwei Bäume spannen</li> <li>– Seil aufnehmen/aufrollen</li> </ul>	<p><b>Lehrmittel</b></p> <p>Kennen und Können, rex Verlag S. 191 – 266</p> <p>Kuki, 1. Auflage 2000 S. 131 – 160</p>
<p><b>Seilkunde</b></p> <p>Anwendungen von Hanf- und Kunststoffseilen erklären:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Art: geflochtenes Seil oder Kernmantelseil</li> <li>– Material: Hanf, Nylon oder PE/PP-Seile</li> <li>– Funktion: dynamisches oder statisches Seil</li> </ul>	<p>Pfaditechnik 9. Auflage 1990 S. 57 – 86</p>
<p><b>Einfacher Zeltbau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Blachenbiwak bauen: Gotthard-, Firstzelt, Berliner</li> </ul>	

**Erste Hilfe** (→ Nothelferkurs obligatorisch für J+S-Modul Lagerleiter)

<p><b>Kleine Wundversorgung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Schürf-, Brand- und Schnittwunden reinigen und verbinden</li> </ul>	<p><b>Lehrmittel</b></p> <p>Kennen und Können , S. 163 – 190</p>
<p><b>Lebensrettende Sofortmassnahmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ABC kennen und richtig anwenden</li> <li>– Richtig Lagern</li> </ul>	<p>Kuki, S. 111-130</p> <p>Pfaditechnik, S. 165-186</p> <p>Thilo, S. 124 – 149</p>