

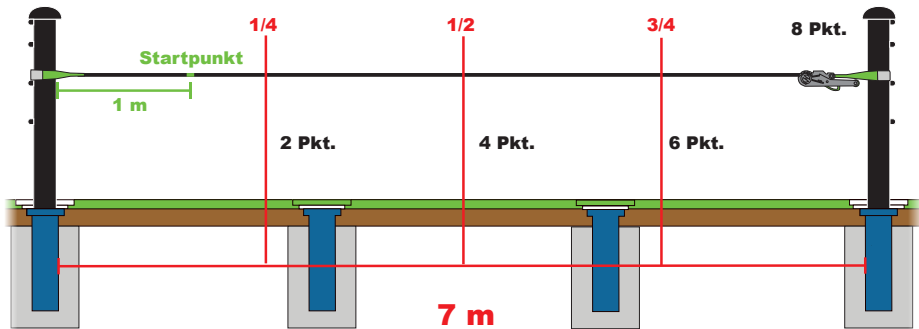
## 5. Lektion: Prüfung

Die Slackline sollte 7 Meter lang aufgespannt (entspricht drei Reckhülsen in einer Turnhalle) und straff angezogen werden.

Der Test gliedert sich in die Teile „Gehen“ und „Freestyle“, wobei die Punkte aus beiden Teilen zusammengezählt werden.

**Benötigte Ausrüstung:** Farbiges Klebeband, Stoppuhr, Ausdruck Excel-Sheet

Um die Note zu berechnen verwendet man am einfachsten das Excel-Sheet „slackline-benotung.xls“ (unter [slacktivity.ch](http://slacktivity.ch) im Downloadbereich zu finden). Dabei müssen jeweils die gelben Felder ausgefüllt werden. Beim „Gehen“-Teil muss man einfach die Anzahl Sekunden und die erreichten Markierungen eintragen. Beim „Freestyle“-Teil müssen für drei Tricks jeweils die Anzahl Sekunden eingetragen werden. Achtung: nur Tricks, welche mindestens zwei Sekunden gehalten werden, werden in die Wertung genommen. Die Note wird daraus automatisch berechnet. Damit die Schüler wissen, was wieviele Punkte gibt, wird dies im Folgenden trotzdem erläutert.



### Gehen

Das wichtigste Kriterium um die Kontrolle auf der Slackline zu bewerten ist die Zeit, welche darauf verbracht wird. Zusätzlich werden noch acht Zusatzpunkte vergeben, wenn die Line komplett durchgelaufen wird. Wenn  $\frac{1}{4}$  geschafft wird, werden zwei, für die Hälfte vier und für  $\frac{3}{4}$  der Slackline sechs Zusatzpunkte vergeben. Idealerweise markiert man die Slackline dafür nach jedem Viertel mit einem Tape. Zudem sollte 1 Meter nach dem Fixpunkt eine Markierung angebracht werden, welche beim Aufsteigen mit dem Fuss berührt werden muss.

| Zeit [s] | Punkte |
|----------|--------|
| 15       | 13     |
| 13       | 12     |
| 11       | 11     |
| 9        | 10     |
| 7        | 9      |
| 5        | 8      |
| 4        | 7      |
| 3        | 5      |
| 2        | 3      |
| 1        | 1      |

Der Schüler hat jeweils zwei Versuche, wobei der bessere gezählt wird.

## Freestyle

Beim Freestylen muss der Trick mindestens drei Sekunden gehalten werden, resp. muss man nach Ausübung des Tricks mindestens drei Sekunden auf der Slackline stehen bleiben können, damit die volle Punktezahl vergeben werden kann. Wenn der Trick nur zwei Sekunden gehalten wird, werden zwei Punkte abgezogen. Für Tricks, welche weniger als zwei Sekunden geschafft werden, können keine Punkte vergeben werden.

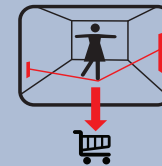
Aus der folgenden Liste müssen drei Tricks ausgewählt werden, wobei die besseren zwei in die Wertung kommen. Jeder dieser Tricks kann jeweils zweimal ausgeführt werden, wobei der bessere Versuch gewertet wird.

### Benotung

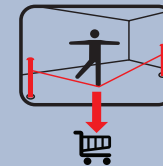
Die Benotung wird im Excel-Sheet „slackline-benotung.xls“ automatisch berechnet. Wer aber die Berechnung von Hand bevorzugt kann dies folgendermassen tun:

1. Punkte zusammenzählen (Distanz + Zeit + die zwei besseren Tricks)
2. Folgende Formel wird angewandt:  $(1 + (\text{Anzahl Punkte})/8)$

## Slackline-Anlagen online bestellen



Slackline  
Wandhalterungen



Slackline-Pfosten  
für Turnhallen

[www.slacktivity.ch](http://www.slacktivity.ch)