



## **Mögliche Aufgaben für Sport mit Mund-Nasen-Bedeckung**

(in Anlehnung an das Ergänzungsprogramm)

### **Sportart: Sportklettern**

#### **- Wandüberquerung**

Ein Barren wird aufgebaut. Die Holme werden maximal ausgefahren. Zwischen die Holme werden zwei Weichbodenmatten quer gelegt/geklemmt (Höhe: 2 m). Die Absicherung um den Barren erfolgt durch Niedersprung-/Turnmatten. Es startet immer nur eine Person. Diese muss das Hindernis dreimal überqueren. Bei der Startposition sind beide Hände an einem Holm auf einer Seite der Wand und beide Füße stehen auf der Matte am Boden. Gezählt wird eine Überquerung nur, wenn beide Füße nach der Überquerung auf der Matte am Boden sind.

#### **- Hangelpassage**

Ein Reck wird aufgebaut. Die Reckstange wird so hoch fixiert, dass auch die größte Person frei hängen kann. Die Absicherung erfolgt durch Niedersprung-/Turnmatten. Es startet immer nur eine Person. Diese muss das Hindernis hangelnd zweimal hin und her überqueren. Bei der Startposition berühren sich beide Hände. Darüber hinaus muss mit den Händen der Rand der Reckstange berührt werden. Für den gültigen Richtungswechsel müssen sich sowohl beide Hände berühren als auch der Rand der Reckstange berührt werden. Gezählt wird eine Passage nur, wenn diese hangelnd, ohne Bodenkontakt, und unter Einhaltung der Vorgabe des Richtungswechsels absolviert wird.

#### **- Stützpassage**

Ein Reck wird aufgebaut. Die Reckstange wird so hoch fixiert, dass auch die größte Person frei stützen kann. Die Absicherung erfolgt durch Niedersprung-/Turnmatten. Es startet immer nur eine Person. Diese muss zwischen den Reckpfosten zweimal hin und her stützeln. Bei der Startposition berühren sich beide Hände. Darüber hinaus muss mit den Händen der Rand der Reckstange berührt werden. Für den gültigen Richtungswechsel müssen sich sowohl beide Hände berühren als auch der Rand der Reckstange berührt werden. Gezählt wird eine Passage nur, wenn diese ohne Bodenkontakt, stützend, und unter Einhaltung der Vorgabe des Richtungswechsels absolviert wird.

- **Barrenumrundung**

Ein Barren wird aufgebaut. Die Holme müssen einen Höhenunterschied von 50 cm haben. Die Absicherung erfolgt durch Niedersprung-/Turnmatten. Es startet immer nur eine Person. Diese muss die Barrenholme dreimal umrunden. Bei der Startposition befindet sich die Person auf der Barrenaußenseite im Stütz am oberen Holm. Gezählt wird eine Umrundung nur, wenn der Barren ausschließlich vorlings (Bauch zeigt immer zu den Holmen) und ohne Bodenkontakt umrundet wird sowie anschließend die Startposition erreicht wird.

- **Balkenhangeln**

Ein Schwebebalken wird aufgebaut. Der Balken wird so hoch fixiert, dass auch die größte Person unter dem Balken im „Faultierhang“ hängen kann (Balken mit Händen und Füßen umschlingen). Die Absicherung erfolgt durch Niedersprung-/Turnmatten. Die Stützen werden durch aufgestellte Turnmatten abgesichert. Es startet immer nur eine Person. Diese muss unter dem Balken entlang hin und her hangeln. Bei der Startposition befindet sich die Person im „Faultierhang“ unter dem Schwebebalken, direkt an der Stütze. Es ist freigestellt, ob mit den Füßen oder mit den Händen in Hangelrichtung gestartet wird. Gezählt wird eine Passage nur, wenn der Balken

ohne Bodenkontakt von einer Stütze bis zur anderen Stütze gehängt wird.