




Fach- abzeichen





»WANN IMMER DU EINE
FREUDE ODER EIN GELUNGENES
EREIGNIS GENIESST ODER
ERFOLGREICH EINE SACHE TUST,
DANKE GOTT DAFÜR.«

LORD BADEN-POWELL OF GILWELL,
GRÜNDER DER WELTWEITEN PFADFINDERBEWEGUNG

HERAUSGEBER: ADVENTJUGEND DER DSV

WOLFSWINKEL 36 // 8046 ZÜRICH // info@adventjugend.ch // www.adventjugend.ch

LAYOUT: © RASANI.DESIGN // COVER: DESIM.DESIGN // AUFLAGE 2017: 500 EXEMPLARE

2



Fachabzeichen

Fachabzeichen geben über besondere Kenntnisse und Fähigkeiten Auskunft. Jungwächter tragen sie in dreieckiger, Wächter und Scouts in ovaler Form.

Nur mit einem bestimmten Hintergrundwissen ist ein Adwajaner in der Lage, spezielle Aufgaben zu übernehmen, eine Gruppe zu leiten oder Verantwortung zu tragen.

Durch die Vielfalt der Angebote werden unterschiedliche Fähigkeiten und Kenntnisse individuell in einer Gruppe gefördert. Kein Adwajaner muss alles können. Interessen und Voraussetzungen des Einzelnen werden dadurch in der Ausbildung der Fertigkeiten berücksichtigt und gefördert.

Wir wünschen dir viel Freude mit all diesen Abzeichen.

Treu & Fescht
Deine Adventjugend

Jungwächter

Abzeichen



1. Bibelkenntnis



2. Erste Hilfe



3. Natur entdecken



4. Schreiner



5. Freundschaft &
Höflichkeit



6. Hygiene



7. Helfer im Haus



8. Turnen



9. Lagerküche



10. Spähen



11. Sterne



12. Musik



13. Handarbeit



14. Ökologie



15. Meine Gemeinde



16. Lebensraum



17. Zeichnen &
Modellieren



18. Reporter



19. Sicherheit



20. Knoten



21. Campen



22. Orientierung



23. Auskunft



24. Bäume



25. Wandern



26. Feuer machen



27. Schwimmen



Anforderungen

1. Bibelkenntnis



1. Kenne die Bücher der Bibel nach ihrer Ordnung auswendig.
2. Erzähle folgende Berichte nach und gib die Bibelstellen an:
 - a. Opferung Isaaks (1. Mose 22)
 - b. Josephs Weg nach Ägypten (1. Mose 37)
 - c. Mose am Berg Sinai (2. Mose 19)
 - d. Samuels Berufung (1. Samuel 3)
 - e. Daniel in der Löwengrube (Daniel 6)
 - f. Gleichnis vom Sämann (Matthäus 13)
 - g. Gleichnis vom verlorenen Sohn (Lukas 15)
 - h. Speisung der 5'000 (Matthäus 14)
3. Kenne die zehn Gebote (2. Mose 20 2–17) und das Vater-Unser (Matthäus 6, 9–13) dem Sinn nach auswendig und gib die Bibelstellen an.

2. Erste Hilfe

1. Behandle eine Schnittwunde oder Schürfung.
2. Kenne die Gefahren eines unsauberen Verbandes.
3. Hilf beim Anlegen eines schwierigen Verbandes (bereitlegen usw.) und rolle eine Binde richtig auf.
4. Lege mit dem Foulard (Dreiecktuch) eine Armschlinge an.

- 
- 
5. Leiste bei Nasenbluten erste Hilfe.
 6. Erkläre, wie man brennende Kleider löscht und welche Vorsichtsmassnahmen man bei Feuergefahr (Gashahn, Benzin, Brand usw.) zu treffen hat.
 7. Du weisst, wo der nächste Arzt und die nächste Apotheke zu finden ist und kannst alarmieren.
 8. Kenne die Notrufnummer der Ambulanz (144) und Rega (1414).
 9. Kenne die Bewusstlosenlagerung und führe sie aus.

3. Natur entdecken

- 
- 
1. Mache einen Spaziergang in der Natur und sammle folgende Sachen:
 - a. Drei verschiedene Blätter und sage, von welchem Baum oder von welcher Pflanze sie stammen.
 - b. Eine Feder und sage, von welchem Vogel sie stammt.
 - c. Einen Stein und finde seinen Namen heraus.
 - d. Zwei Blumen und sage, wie sie heissen.
 2. Lies in der Bibel den Text der Schöpfung (1. Mose 1, Verse 1 – 31). Lerne, an welchem Tag Gott was geschaffen hat. Zeige einem Leiter, dass du es auswendig weisst.
 3. Mache mit deiner Familie, mit deinen Freunden oder mit deiner ADWA einen Spaziergang von mind. 2km und suche, wenn möglich zu jedem Buchstaben aus dem Alphabet, einen Naturgegenstand. Zum Beispiel: A=Ahornast / B=Buchenblatt etc. Wenn du zu gewissen Buchstaben nichts findest, überlege dir, was es denn mit dem Buchstaben geben





könnte. Mache nun zu Hause ein Blatt, wo du deine Gegenstände aufklebst. Schreibe zu jedem dazu, an welchem Schöpfungstag Gott den jeweiligen Gegenstand erschaffen hat.

4. Zähle auf, worauf du achtest, wenn du dich in der Natur aufhältst.
5. Suche dir im Wald einen ruhigen und gemütlichen Platz. Setze dich hin und lausche einen Moment. Was kannst du hören? Vogelgesang, Tiere die rascheln, den Wind in den Bäumen? Erzähle jemandem von deinem Lauscherlebnis im Wald.
6. Zusatzaufgabe – Bastle eines dieser Dinge:
 - a. Miniatur-Häuschen aus Naturgegenständen
 - b. Erstelle einen Wellnessweg mit diversen Naturgegenständen (Gras, Erde, Laub, feine Kieselsteine, etc.).
 - b.I. Gehe den Weg barfuß und ganz bewusst. Kannst du blind erraten, worauf du stehst?
 - b.II Lade deine Freunde, deine Familie etc. ein, diesen Weg auch zu gehen und die Naturgegenstände mit ihren Füßen zu spüren.

4. Schreiner

1. Fertige nach eigener Wahl zwei Gegenstände aus Holz an (z.B. Schlüsselhalter, Kleiderbügel)
2. Lackiere oder beize einen Gegenstand und bemale einen anderen mit verschiedenen Farben.
3. Du kannst Nägel gerade einschlagen und ein Stück Holz anschrauben.
4. Säge mit einer Leistsäge einen Holzstab auf ein bestimmtes Mass ab.

5. Freundschaft & Höflichkeit

1. Lies 1. Petrus 5,7 vor, lerne ihn auswendig und erkläre, was es bedeutet ein aufmerksamer Freund zu sein.
2. Zeige, wie man ein Telefongespräch richtig entgegennimmt. Rufe einen Freund an und befrage ihn über Folgendes:
 - a. Geburtstag
 - b. Lieblingstier
 - c. Lieblingsfarben
 - d. 3 Dinge die ihm/ihr sehr wichtig sind und viel bedeuten
 - e. Lass deinen Freund etwas Interessantes erzählen, das ihm/ihr passiert ist.
3. Erkläre, was Höflichkeit bedeutet und wie die „goldene Regel“ lautet. Lies dazu Matthäus 7,12.
4. Zeige wie du höflich
 - a. Einen Freund begrüsst
 - b. Um etwas zu Trinken bittest
 - c. Dich bedankst
 - d. Dich entschuldigst
5. Besuche jemanden, der sehr alt ist und bring ihm/ihr etwas mit. Erzähle dieser Person, dass Jesus dich liebt und dass er ihn/sie genauso lieb hat.
6. Lerne gute Tischmanieren und führe sie vor.

7. Zeige, wie du auch deinen Eltern gegenüber hilfsbereit sein kannst:
 - a. Hilf bei der Vorbereitung der Mahlzeiten und beim Aufräumen nach dem Essen.
 - b. Übernimm zusätzliche Aufgaben, ohne darum gebeten worden zu sein (Geschirr spülen und abtrocknen, gewaschene Wäsche zusammenlegen, Boden wischen, usw.).
8. Erzähle, was du Besonderes für einen Freund getan hast.

6. Hygiene

1. Finde, lies und besprich den Bibeltext zum Thema „saubere Sprache sprechen“: Prediger 5, 1-2
2. Erkläre deinem/r LeiterIn, was für dich körperliche Sauberkeit bedeutet und warum regelmässiges Baden/Duschen und Haare Waschen notwendig ist.
3. Nenne 3 wichtige Begebenheiten, bei denen du dir die Hände waschen solltest und zeige vor, wie man sie wäscht.
4. Übe die richtige Art, sich die Zähne zu putzen und zeige es vor.
5. Worauf solltest du achten, wenn du in der Natur bist und dringend aufs WC musst und keine Toilette vorhanden ist?
6. Wie viele Gläser Wasser solltest du täglich trinken?
7. Warum ist es wichtig, seine Kleider sauber zu halten?
8. Hilf eine Woche lang mit die Wäsche zu machen.
9. Hilf eine Woche lang mit dein Zuhause sauber zu halten.

7. Helfer im Haus

1. Du kannst einen Gas- oder Elektroherd bedienen und kennst seine Gefahren.
2. Koche Tee, Milch oder Kakao.
3. Brate ein Spiegelei.
4. Bereite Kartoffeln und Gemüse zu und koche damit eine Suppe.
5. Deck den Tisch, serviere das Essen und spüle das Geschirr.
6. Mache dein Bett regelmässig und halte dein Zimmer in Ordnung (Bestätigung der Eltern).
7. Wasche Socken und Geschirrtücher.
8. Du weisst, in welchen Geschäften man die wichtigsten Lebensmittel einkaufen kann. Führe Besorgungen aus, zähle das Geld nach und rechne es ab.

8. Turnen

1. Leichtathletik

	Mädchen:	Knaben:
a. Weitsprung:	2.60 m	2.80 m
b. Hochsprung:	75 cm	80 cm
c. 50 m Lauf:	10s	9s
d. Schlagballweitwurf:	12 m	15 m



2. Rolle und Kopfstand können.
3. Kenne die Regeln des Völkerballspiels und leite das Spiel als Schiedsrichter.

9. Lagerküche

1. Stelle eine vollständige Mahlzeit zusammen (Suppe, Hauptspeise mit Salat & Gemüse, Dessert)
2. Mache eine Kostenberechnung und geh einkaufen.
3. Bereite eine Mahlzeit zu und serviere sie, nachdem du den Tisch gedeckt hast.
4. Wasche ab und reinige die Küche.
5. Du kannst im Freien ein Feuer machen und deinen Freunden ein warmes Getränk zubereiten.
6. Bereite selbstständig ein Picknick zu und packe es ein.

10. Spähen

1. Lege dir ein kleines Notizbuch zu. Schreibe deine Beobachtungen in dieses Notizbuch und klebe Bilder und Fotos ein, wie im Folgenden beschrieben.
2. Erfülle eine der beiden Aufgaben:
 - a. Mache Fotos, die du dann ausdrückst, in dein Heft einklebst und beschriftest: Von jeweils vier verschiedenen Tieren, Fahrzeugen und Pflanzen, sowie von vier verschiedenen Personen bei ihrer Arbeit.





- b. Leih dir ein Fernglas aus und mache Beobachtungen, die du anschließend schriftlich in deinem Heft festhältst: Von jeweils vier verschiedenen Tieren, Fahrzeugen und Pflanzen, sowie von vier verschiedenen Personen bei ihrer Arbeit.
3. Finde und beschreibe drei Menschen in unterschiedlicher Uniform. Was tun sie, und warum tun sie es?
4. Lies Markus 14, 32-42 und sprich mit deinem/r ADWA-LeiterIn über die Bedeutung von Wachsamkeit für einen Nachfolger Jesu.
5. Sieh dich in den Räumlichkeiten deiner Gemeinde um und beobachte, wo Unordnung herrscht. Entwickle einen Plan, wie diese Unordnung beseitigt werden kann und notiere die Ideen in deinem Notizbuch. Sprich mit deinem/r GemeindeleiterIn über diese Ideen.
6. Schau dir dein Zimmer an und mach eine Zeichnung davon. Räume dein Zimmer auf und male dann ein zweites Bild. Klebe beide Bilder in dein Notizbuch und beschreibe die Unterschiede (du kannst auch zwischen beiden Bildern Linien zeichnen, um zu zeigen welche Gegenstände du wohin aufgeräumt hast).
7. Mit deinem/r ADWA-LeiterIn: Schau dir zwei Minuten lang fünfzehn Gegenstände an und versuche, dich an möglichst viele davon zu erinnern. Lerne einen Trick, wie man sich mehr Gegenstände merken kann und versuche es dann noch einmal. Notiere die beiden Ergebnisse in deinem Notizbuch.



11. Sterne

1. Erkläre den Unterschied zwischen einem Planeten, einem Trabanten und einem Fixstern.
2. Erkenne zwei Fixsterne und zwei Sternbilder in der Nacht am Himmel und gib ihren korrekten Namen an.
3. Erkenne auf einer unbeschrifteten Sternkarte mindestens sieben Sternbilder.
4. Erkläre die Sonnen- und Mondfinsternis.
5. Beobachte eine der drei folgenden Situationen und mache eine farbige Zeichnung davon:
a. Mondaufgang b. Sonnenaufgang c. Sonnenuntergang
6. Finde drei Bibeltexte, die auf den Himmel oder auf Sterne hinweisen und kommentiere sie.
7. Zähle drei Personen oder Personengruppen der Bibel auf, die den Nachthimmel beobachteten.
8. Du kannst den Begriff Lichtverschmutzung erklären.



12. Musik

1. Spiele eine selbstgewählte Tonleiter. Gib an, welche Vorzeichen dazu gehören.
2. Schreibe die C-Dur Tonleiter in dem Schlüssel, der dir am besten vertraut ist. Zeige ganze und halbe Stufen.
3. Zeige Prime, Sekunde, Terz, Quarte, Quinte, Sexte, Septime und Oktave.
4. Schreibe einige 4/4 Takte mit Ganzen-, Halben, Viertel- und Achtelnoten.
5. Nenne die Namen von fünf Komponisten.
6. Spiele ein Musikstück mit mindestens 30 Takten.
7. Spiele ein leichtes Lied aus einem Jugendliederbuch z.B. Munterwegs (vorher einüben).
8. Nenne fünf Vortragszeichen und erkläre ihre Bedeutung.
9. Erkläre die Bedeutung von \sharp , \flat , und \natural .

13. Handarbeit






1. Du kannst eine Nadel einfädeln und Knöpfe annähen
2. Fertige drei der folgenden Handarbeiten an:
 - a. Eine Strickarbeit
 - b. Eine Häkelarbeit
 - c. Eine Arbeit aus Filz oder etwas Gewebtes (z.B. Fingerpuppe, Filzketze, Filzhut, Tuch etc.).
 - d. Eine Näharbeit (z.B. Puppenkleider, Schürze)

14. Ökologie

1. Kenne Gottes Auftrag an den Menschen betreffend Schöpfung.
2. Kenne die Umweltbereiche, die für den Menschen besonders wichtig sind und deshalb vor Verschmutzung und Zerstörung bewahrt werden müssen.
3. a. Erkläre die Trinkwassergewinnung.
b. Kenne die Gefahren für das Trinkwasser.
4. Kenne die Entstehung von frischer Atemluft und die Gefahren der Luftverschmutzung.
5. Kenne und zeichne das internationale Zeichen für Recycling.
6. Kenne die verschiedenen Abfallsorten, die man im Haushalt getrennt sammeln kann. Erkläre die jeweiligen Entsorgungsmöglichkeiten.
7. Sammle während einem Monat zu Hause verschiedenartige Abfälle und entsorge sie fachgerecht.
8. Nenne fünf Tier- und Pflanzenarten, die vom Aussterben bedroht sind.
9. Erkläre, was zum Schutz von Tieren getan werden kann.

15. Meine Gemeinde

1. Lerne 1. Korinther 3,16 auswendig. Was bedeutet dieser Text?

- 
- 
- 
- 
- 
2. Lerne den Namen und die Adresse deiner Gemeinde. Zeichne einen Plan mit deiner Gemeinde in der Mitte und einige Strassen und Gassen rundherum. Zeichne auch die nächstgelegenen Haltestellen der öffentlichen Verkehrsmittel ein.
3. Bitte den Prediger deiner Gemeinde dir folgende Fragen zu beantworten:
- Warum bist du Prediger geworden?
 - Was sind deine Aufgaben?
 - Wie alt warst du, als du diese Entscheidung getroffen hast?
 - Kann jeder Prediger werden?
 - Wie kann man sich auf ein Leben im Dienst Gottes vorbereiten?
 - Wie kann ich jetzt schon Gott dienen?
4. Zeichne einen Plan deiner Gemeinde und beschrifte die Räume. Wenn vorhanden, zeichne auch folgendes ein:
- Podium
 - Taufbecken
 - Klavier/Orgel
5. Was ist ein Gemeindevorstand und wofür ist er da?
6. Finde heraus, wer die folgenden Ämter hat und was seine/ihre Aufgabe ist:
- Gemeindeführer/in
 - Kindersabbatschulleiter/in
 - Schatzmeister/in
 - Saaldiakon/in
 - Missionsleiter/in
 - Jugendleiter



Welche dieser Aufgaben in der Gemeinde findest du am spannendsten und warum?

- Überlege dir, wie du in der Gemeinde mithelfen könntest (Gaben sammeln, Missionsbericht lesen, Leute begrüßen, etc.) und besprich das mit deinem ADWA-Leiter.

16. Lebensraum

- Erkläre was ein Lebensraum ist.
- Wähle einen bestimmten Lebensraum zum Studieren.
- Informiere dich über den Lebensraum (Bücher, Internet, Beobachtungen). Notiere die Tage und die Zeiten, an welchen du diesen Lebensraum beobachtet hast.
- Erwähne und fotografiere die Tiere, Insekten sowie Pflanzen usw., die du siehst.
- Beschreibe den Lebensraum und erzähle interessante Dinge, die du gelernt hast.
- Suche Bibeltexte, die über diesen Lebensraum berichten.
- An welchem Tag hat Gott diesen Lebensraum erschaffen?
- Beschreibe, wie du dir diesen Lebensraum im Himmel vorstellst.
- Zeichne diesen Lebensraum ab oder bastle diesen Lebensraum als Miniatur nach.

17. Zeichnen und Modellieren

1. Fertige eine Zeichnung nach eigener Vorstellung über ein selbst gewähltes Thema an: Biblische Szene, historische Begebenheit, Märchen usw. (Format mindestens 15 x 20 cm).
2. Du kannst einen Bleistift gut spitzen und weisst, weshalb man vermeiden soll, dass er auf den Boden fällt.
3. Du weisst über Pinselpflege Bescheid.
4. Fertige eine Naturzeichnung an.
5. Fertige eine geometrische Zeichnung an und male sie aus.
6. Zeichne aus einem Tierbuch ein beliebiges Tier farbig ab.
7. Wähle eine Variante:
 - a. Modelliere aus Ton oder Plastilin (du weisst, wie man das Material knetbar macht) einen Gegenstand (Person, Tier, Fahrzeug,...)
ODER
 - b. Stelle aus Ton, Papiermäché, Karton oder im Sandkasten ein Relief oder eine biblische Szene dar.

18. Reporter

1. Verfasse einen Bericht über zwei ADWA-Übungen oder zwei Berichte für die Lagerzeitung.
2. Führe eine Umfrage zu einem selbstgewählten Thema durch und verfasse darüber einen Bericht mit Bildern (Fotos).



3. Verfolge während einer Woche das aktuelle Geschehen (Zeitung, Radio oder TV) und schreibe eine kurze Zusammenfassung darüber.
4. Interviewe eine Person über ihren Beruf (z.B. Gärtner, Prediger, Hausfrau, Automechaniker, Krankenschwester). Schreibe die Fragen und Antworten auf oder nimm sie auf (z.B. mit dem Handy).



19. Sicherheit

1. Besprich mit deinen Eltern, was du tun musst, wenn bei euch ein Feuer ausbricht. Wähle zwei der folgenden Punkte und nenne jeweils vier Sicherheitsregeln:
 - a. Sicherheit im Haus
 - b. Sicherheit draussen (Stadt oder Land)
 - c. Sicherheit bezüglich Wetter
 - d. Sicherheit bezüglich Menschen.
2. Mache einen Probealarm an mindestens einem der folgenden Orte mit:
 - a. Zu Hause
 - b. Schule
 - c. Gemeinde (wenn möglich)
3. Falls möglich, nimm an folgenden Sicherheitsübungen teil, ansonsten besprich, was du in solchen Notfällen tun solltest:
 - a. Hurrikan
 - b. Tornado
 - c. Erdbeben
 - d. Flut
 - e. Gewitter
4. Werde ein Sicherheitsexperte: Überprüfe die Menschen und Orte, über die du etwas lernst und zeige Sicherheitsrisiken auf.



5. Mache ein Wandbild oder Sicherheitsposter, das gefährliche Situationen und die Lösungen dafür abbildet.
6. Spiele mit der Gruppe ein Sicherheitsspiel: Nennt einander gefährliche Situationen, die dann mit „Ja“, „Nein“ oder „Ich frage meine Eltern“ beantwortet werden müssen.



20. Knoten

1. Kenne und erkläre fünf der verschiedenen Knotenarten.
2. Lerne acht der folgenden Knoten und erkläre wozu man diese verwenden kann:
 - a. Doppelschlinge/Ankerstich
 - b. Zulaufende Schlinge
 - c. Fischerknoten, Spierstich
 - d. Prusik
 - e. Schuhbänderknoten
 - f. Samariterknoten, Kreuzknoten
 - g. Weberknoten, Schotstek
 - h. Palstek, Schertau-, Bulinknoten
 - i. Maurerknoten
 - j. Würge-, Konstriktorknoten
 - k. Chirurgenknoten
 - l. Mastwurf, Achterschlinge, Webeleinstek
 - m. Achterknoten, Achtknoten
3. Mache dir ein Brett oder einen Karton, auf welchem du die gelernten Knoten aufklebst und beschriftest.
4. Zeige verschiedene Varianten um einen Strick oder ein Seil aufzunehmen.
5. Was bedeutet für dich Prediger 4:12. Lies dazu Prediger 4:6–12.


- 
- 
6. Lies zwei der folgenden Geschichten aus der Bibel und überlege dir, welche Knoten man verwenden könnte.
1. Mose 44:1–2 • Joseph lässt die Kornsäcke füllen
 2. Mose 28 • Kleidung der Priester
 3. Josua 2 • Die Kundschafter in Jericho
 4. Richter 15:9–20 • Philister wollen Simson gefangen nehmen
 5. Richter 16:4–22 • Simson gibt sein Geheimnis preis
 6. Jeremia 38:1–13 • Anschlag auf Jeremia und seine Rettung
 7. Johannes 2:13–25 • Tempelreinigung
 8. Apostelgeschichte 27:9–44 • Sturm und Schiffbruch von Paulus

21. Campen

- 
- 
1. Lerne und erkläre die Sicherheitsmassnahmen beim Zelten:
 - a. Wahl des Ortes
 - b. Sicherheitsvorkehrungen betreffend Feuer, Wetter, Wasser, usw.
 - c. Umweltschutz
 - d. Ausrüstung
 2. Baue im Wald einen einfachen Unterschlupf aus gefundenen Materialien.
 3. Zeige, dass du ein Kochfeuer aufstellen und es mit Hilfe von Streichhölzern und Zeitungen anzünden kannst.
 4. Hilf beim Zubereiten eines Essens während eines Zeltlagers oder einer ADWA-Übung mit. Hilf ebenfalls beim Abwaschen und Aufräumen der Kochgeräte mit.

- 
- 
5. Hilf mit beim Aufbau eines Zelttes oder einer Kohte.
 6. Zelte zusammen mit deiner ADWA-Gruppe mindestens eine Nacht im Freien.
 7. Hilf mit beim Reinigen und Wegräumen der Zeltausrüstung am Ende des Lagers oder der Übung.

22. Orientierung

- 
1. Erkläre die 4 Himmelsrichtungen und zeichne und beschrifte eine Windrose (N,O,S,W).
 2. Du kannst mit einem Kompass die Karte nach Norden ausrichten.
 3. Nenne 4 Möglichkeiten ohne Kompass Norden zu finden.
 4. Kenne 5 Waldläuferzeichen.
 5. Erkenne 10 Symbole auf einer 1:25'000 Karte.
 6. Nimm an einem Kartenlauf (1:25'000) von mindestens 2km teil.
 7. Zeichne einen Kroki von einem Weg den du gut kennst. Erkläre ihn anschließend deinem Leiter.

23. Auskunft

1. Gib einem Fremden, der nach dem Weg fragt, höflich und klar eine richtige Auskunft (auf keinen Fall eine unbekannte Person begleiten!)
2. Fertige aus dem Gedächtnis eine Skizze einer bekannten Strecke an.
3. Du weisst, wo sich in deinem Wohnort die nächste Post, Apotheke, Polizeistelle, Telefonzelle, Feuermeldestelle, Autowerkstatt und der Bahnhof/die Bushaltestelle befinden.
4. Du kennst die Notrufnummer der Polizei und kannst telefonieren/alarmieren.



24. Bäume

- Lies folgende Bibeltexte über Bäume und Blätter und erkläre ihren Sinn:
 1. Mose 3, 1–7
 1. Mose 8,11
 - Richter 6,11
 - Psalm 1
 - Lukas 6, 43–45
 - Lukas 13, 6–9
- Presse sorgfältig zehn verschiedene Blätter, die du gesammelt hast und klebe sie auf ein Papier oder in ein Heft. Beschrifte sie folgendermassen:
Pflanzenname, Fundort (z.B. Wald, Berg), Funddatum
- Beschreibe eine Art, wie Bäume ihre Samen verbreiten.
- Samle oder zeichne mindestens 5 verschiedene Samen.
- Wähle eine Variante:
 - Stelle Abdrücke von Blättern her (Blatt unter ein Stück Papier legen und mit einem weichen Farbstift sorgfältig darüber rubbeln)
 - Experimentiere mit Farben, Grössen und verschiedenen Formen von Blättern. Wähle dann zwei besonders schöne Exemplare aus und mache daraus Schreibkärtchen oder schönes Briefpapier.
 - Entwirf Briefpapier, Kärtchen und Briefumschläge mit einem Blattmuster; du kannst dabei gepresste Blätter aufkleben oder ein Blatt anfärben (z.B. mit Hilfe eines Stempelkissens) und damit das Papier bedrucken. Mache davon zwei Sets.
- Erkläre, wozu und weshalb Bäume nützlich sind.
- Entdecke die Bäume und Blätter in deiner Nachbarschaft. Merke dir dabei die Besonderheiten jedes einzelnen. Lerne fünf Bäume so, dass du sie anhand ihrer Gestalt und ihrer Blätter oder Nadeln erkennen und bestimmen kannst.





25. Wandern

1. Beschreibe eine zweckmässige Bekleidung für eine Wanderung.
2. Was gehört zu der Ausrüstung für eine Tageswanderung?
3. Welche Sicherheitsregeln beachtest du bei einer Wanderung?
4. Kenne die Unterschiede der folgenden Signalisierung von Wanderwegen:
 - a. Gelb
 - b. Weiss-Rot-Weiss
 - c. Weiss-Blau-Weiss
5. Lege eine Bestätigung vor, dass du folgende Strecke(n) gewandert bist (Leistungskilometer).
 - a. in einer Woche 40 km oder
 - b. in zwei Tagen 20 km oder
 - c. in einem Tag 12 km
6. Leite mindestens einen Teil einer Wanderung mithilfe von Wegweisern und Karte.
7. Beschreibe eine interessante Wanderung in deiner Umgebung.



26. Feuer machen

1. Erkläre, was es braucht, damit ein Feuer brennt.
2. Erkläre, wo man Feuer machen darf.
3. Welche Rolle spielt die Windrichtung beim Feuermachen?
4. Erkläre, was geeignetes Brennholz ist und zeige die Vorteile von verschiedenen Holzarten.
5. Suche geeignetes Brennholz und baue ein Lagerfeuer auf.
6. Bereite einen Feuerstarter vor.
7. Zünde das Feuer mit Streichhölzern oder einem Feuerzeug an.
Was machst du wenn das Feuer nicht brennt?
8. Kümmere dich um das Feuer und halte es während einer Stunde in Gang.
9. Zeige, wie du das Feuer sicher löschen kannst.



27. Schwimmen

1. Schweizerischer Vorbereitungstest 3 („Frosch“)
2. Sei in der Lage folgende Aufgaben auszuführen:
 - a. Gleiten und Atmen: Motorboot (Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. Gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung).
 - b. Gleiten: Rückenfeil (Gleiten während mindestens 5 Sek. In Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte).
 - c. Antreiben: Seehund-Schwimmen in Rückenlage (8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte).
 - d. Antreiben und Atmen: Seehund-Schwimmen in Bauchlage (8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z.B. „Raddampfer“ unterstützt das Einatmen).
 - e. Springen: Purzelbaum (Rolle / Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser).

Wächter

Abzeichen



1. Bibelkenntnis



2. Bibel markieren



3. Abenteuer für
Christus



4. Erste Hilfe



5. Essbare
Wildpflanzen



6. Bäume und
Sträucher



7. Wetter



8. Ökologie



9. Sterne



10. Signalisieren



11. Journalismus



12. Ernährung



13. Schwimmen 1



14. Abkochen



15. Orientierung



16. Lagerkunde



17. Seilkunde



18. Pionierbau



19. Baumklettern



20. Geocaching



21. Abseilen



22. Leben in der
Wildnis



23. Mountain Biking



24. Hike



25. Zeichnen und
Malen



26. Digitale
Fotografie



27. Musik

Bedingungen

1. Bibelkenntnis

1. Grundlage ist das Jungwächterabzeichen in Bibelkenntnis.
2. a. Gib einen kurzen Überblick über die Entstehungsgeschichte der Bibel.
b. Nenne drei berühmte Bibelhandschriften.
3. Nenne sechs Berufe von Schreibern der Bibel.
4. Nenne fünf Bibelübersetzungen, die heute gebräuchlich sind.
5. Erzähle die Lebensgeschichte von Paulus oder Maria, der Mutter Jesu.
6. Eigne dir folgende biblische Kenntnisse an (Textstelle inbegriffen):
 - a. Die Namen der 12 Stämme Israels (1. Mose 35,22-26)
 - b. Die Namen der 12 Jünger Jesu (Matthäus 10,2-4)
 - c. Die Seligpreisungen (Matthäus 5,3-12)
 - d. Die Namen der sieben Gemeinden (Offenbarung 2 und 3)
 - e. Den Missionsauftrag Jesu (Matthäus 28,16-20)
7. Erarbeite ein Bibelquiz mit 15 Fragen.
8. Zeige, dass du in der Handhabung einer Wortkonkordanz geübt bist.
9. Zeichne eine Landkarte von Palästina. Trage den Lebensweg Jesu so ein, wie er in einem der Evangelien aufgezeichnet ist und nummeriere die einzelnen Stationen.

2. Bibel markieren

1. Eigne dir folgendes Wissen an:
 - a. Kenne fünf verschiedene Methoden um die Bibel zu markieren.
 - b. Erkläre, wie man diese Methoden benutzt.
 - c. Kenne die Vor- und Nachteile jeder Methode.
2. Bibel auf Papier und digital
 - a. Was sind die Vorteile und Nachteile der jeweiligen Form?
 - b. Was verwendest du? Warum?
3. Nenne mindestens fünf Punkte, über die du dir Gedanken machen musst, bevor du mit dem Markieren deiner Bibel beginnst.
4. Bibel zu einem Thema studieren:
 - a. Welche Methode würdest du wählen um einem Freund über ein biblisches Thema etwas zu erklären? Warum ist die gewählte Methode gut dafür geeignet?
 - b. Markiere in deiner Bibel zwei Themen mit der Methode, die du dir ausgewählt hast.
5. Bibel lesen, tägliche Andacht:
 - a. Welche Methode würdest du für das Lesen oder für deine tägliche Andacht in der Bibel verwenden? Warum?
 - b. Markiere in deiner Bibel zwei Kapitel mit der Methode, die du dir ausgewählt hast.
6. Lerne, wie du eine Konkordanz benutzt und wie man ein Bibelprogramm oder eine Bibel-App als Konkordanz verwenden kann.

7. Mache Folgendes:

- a. Erkläre, warum es sinnvoll ist, wenn man sich beim Markieren der Bibel an einen einheitlichen Stil hält.
 - b. Mache einen Schlüssel, der zeigt, wie du deine Bibel markierst und klebe ihn in deine Bibel.
8. Erkläre einem Freund ein Thema mit deiner Bibel, in der du eine der gelernten Methoden verwendest.

3. Abenteuer für Christus






Um dich auf dieses „Abenteuer mit Christus“ wirklich einzulassen, ist es wichtig, dass du dir für das Abzeichen 6 Monate Zeit nimmst. Wähle einen Startzeitpunkt und mach dir Notizen zu den Projekten, die du während dieser Zeit durchführst. Wahrscheinlich wirst du die Erfahrung machen, dass du einige der Projekte auch nach Ende der 6 Monate gerne persönlich für dich fortführen willst.

1. Wähle eines der Projekte und verfolge es über 6 Monate:
 - a. Lies jeden Morgen den Tagesabschnitt in einem Andachtsbuch.
 - b. Studiere jeden Tag deine Sabbatschullektion.
 - c. Folge einem Bibelleseplan und studiere jeden Tag den jeweiligen Abschnitt in der Bibel.
 - d. Führe regelmässig ein Gebetstagebuch. Schreib Menschen und Anliegen auf, bete für sie, und notiere auch Gebetserfahrungen, die du machst.
 - e. Führe regelmässig ein bis zweimal pro Woche eine Familienandacht mit deiner Familie durch, die du leitest.



2. Wähle drei der folgenden Projekte:

- a. **Sende 5 selbstgemachte Karten mit einer persönlichen Botschaft, einem Bibelvers oder einem Gedicht an Menschen, die eine Ermutigung brauchen.**
- b. **Für den Zeitraum von mindestens zwei Monaten: Nimm dir einmal pro Woche eine halbe Stunde Zeit, um einige ermutigende Gedanken aus der Bibel an Freunde und Bekannte zu schicken. (Per SMS, Email, WhatsApp, ...)**
- c. **Sprich persönlich 5 Bekannte oder Freunde an, die nicht Adventisten sind und lade sie zu einer Veranstaltung in deiner Gemeinde oder zur ADWA ein.**
- d. **Besuche mit einem Freund jemanden, der im Gottesdienst gefehlt hat und verbringt einige Zeit mit ihm/ihr. Nach dem Besuch nehmt euch Zeit, um für die Person zu beten und überlegt, wie ihr ihn/sie in den kommenden Wochen unterstützen könnt.**
- e. **Über einen Zeitraum von 4 Wochen achte bewusst auf Ordnung in deinem Zimmer und bemühe dich, es selbständig sauber zu halten.**
- f. **An drei Sabbaten besorge dir eine Aufnahme der Predigt, und bringe sie einem Gemeindeglied, das wegen Krankheit oder Alter nicht am Gottesdienst teilnehmen konnte.**
- g. **Sprich mit deinem Prediger und begleite ihn drei Wochen lang zwei Stunden pro Woche bei seiner Arbeit.**
- h. **Gemeinsam mit einem Freund/einer Freundin: Verteile in deiner Wohngegend 500 Nimm Jesus Karten (in Postkästen) oder 100 Exemplare von „Der rettende Weg“ (persönlich an Passanten).**

- 
- 
- 
- 
- 
3. Führe eine der folgenden Aktionen in deiner Nachbarschaft durch und lade dazu einige Freunde zur Unterstützung ein:
 - a. Schaut euch nach einem Gelände, Garten oder Hof um, das sehr verwahrlost ist, weil sich die Besitzer nicht darum kümmern können. Beseitigt Müll, mäht den Rasen und bringt das Gelände, soweit als möglich, wieder in Ordnung. Falls euch die Besitzer Geld geben wollen, nehmt es nicht an, sondern sagt ihnen, dass ihr Abenteurer für Christus seid, die Menschen ihrer Umgebung zur Seite stehen wollen.
 - b. Plant eine Geburtstagsparty für ein chronisch krankes Kind und führt diese durch.
 - c. Lest gemeinsam Matthäus 25, 31-40 und macht euch Gedanken darüber, was der Text bedeutet. Macht danach einen Rundgang durch eure Nachbarschaft und erstellt eine Liste der Bedürfnisse von Menschen, die ihr wahrnehmt. Teilt eure Erkenntnisse dem Prediger und/oder eurer Gemeindeleitung mit.
 - d. Bringt euch bei einem Notfall in der Nachbarschaft persönlich ein und versucht den betroffenen Menschen zu helfen.
 4. Überlege dir ein eigenes Abenteuer, das du drei Mal zu unterschiedlichen Zeitpunkten für jeweils mindestens 2 Stunden durchführst.

4. Erste Hilfe

1. Du hast das Jungwächterabzeichen Erste Hilfe.
2. Du kennst das Ampel-Schema und kannst es anwenden.



3. Du kennst das BLS-AED-Schema und kannst die Faustregel ABC anwenden.
4. Demonstriere die Bergungsriffe
 - a. Schulter-Kragen-Griff
 - b. Unterarm-Griff
5. Du weisst, wie verletzte Körperteile entkleidet werden.
6. Führe lebensrettende Sofortmassnahmen aus:
 - a. Bewusstlosenlagerung- und Schocklagerung
 - b. Mund-Nase- oder Mund-Mund-Beatmung
 - c. Äussere Blutung stillen
7. Du kennst die Gefahren fremden Bluts und weisst, wie du dich korrekt schützt.
8. Lege zwei Deckverbände mit dem Dreiecktuch an.
9. Lege zwei einfache Bindenverbände an.
10. Führe eine provisorische Fixierung aus z.B. bei Arm- oder Beinbruch.
11. Du hast Grundkenntnisse über Wundversorgung.
 - a. Verbrennung
 - b. Blutende Wunde
12. Eigne dir Grundkenntnisse über Krankenpflege an.
(z.B. bei Fieber/ Sonnenbrand/ Sonnenstich/ Hitzeschlag/
Erkältung/ Halsweh/ Bauchweh/ usw.)
13. Baue aus Holz und Kleidern eine behelfsmässige Bahre.



5. Essbare Wildpflanzen

1. Fotografiere, zeichne oder sammle Bilder von 15 essbaren Wildpflanzen. Sei in der Lage, jede zu erkennen.
 - a. Mache eine Sammlung, bezeichne jede Pflanze mit genauem Namen, welche essbaren Teile man verwendet und den Ort, wo die Pflanze gefunden werden kann.
 - b. Die Sammlung soll mindestens Blätter oder Zeichnungen von 5 Bäumen und Sträuchern enthalten.
2. Erkenne, bereite zu und iss 5 Arten von Wildbeeren oder Wildfrüchten, 3 Arten Getränke, 3 Salatpflanzen, 3 Küchenkräuter (Gemüse) und 2 Knollen oder Wurzeln.
3. Schreibe auf, welche Speise von essbaren Wildpflanzen du auf folgende Weise zubereiten kannst:
 - a. Kochen
 - b. Braten
 - c. Rösten
 - d. Backen
4. Zeige, wie du 3 Teile vom Löwenzahn zur Speise zubereitest.
5. Erkläre, wie du 3 seltsam geformte essbare Schwämme erkennst und wie du die tödlichen Pilzdoppelgänger erkennst.
6. Welche Wurzeln können getrocknet in das Essen gerieben werden?
7. Kenne mindestens 8 Gattungen, die giftige oder zweifelhafte Pflanzen umfassen.
8. Kenne mindestens 7 allgemeine Essbarkeitsregeln.

6. Bäume und Sträucher

1. Grundlage ist das Jungwächterabzeichen Bäume.
2. Welcher Unterschied besteht zwischen Bäumen und Sträuchern?
3. Sammle und benenne Blätter von 20 verschiedenen Baumarten oder Sträuchern. Presse sie, klebe sie sauber in ein Heft und trage ihre Namen ein.
4. Zeichne aus dem Gedächtnis die Blätter folgender Bäume:
 - a. Eiche
 - b. Kastanie
 - c. Buche
 - d. Ahorn
 - e. Haselnuss
 - f. Birke
5. Welche Bäume und Sträucher bevorzugen folgenden Standort:
 - a. Sandboden
 - b. Moor
 - c. Gebirge
 - d. An Wasserläufen
 - e. Lehmboden
6. Beschreibe die Wichtigkeit der Forstpflge in unserem Land.
7. Nenne Holzarten, die zu folgenden Produkten verarbeitet werden können:
 - a. Sperrholz
 - b. Bauholz
 - c. Möbelfurniere
 - d. Fussböden
 - e. Axtgriff
 - f. Modellbau
 - g. Bahnschwellen
8. Stelle eine Holzmustertafel mit neun verschiedenen einheimischen Holzarten und neun verschiedenen Rindenarten her. Beschrifte sie mit deutschen und lateinischen Namen. Mustergrosse je Holzart ca. 5 x 5 cm.



7. Wetter

1. Erkläre, wie es zur Bildung von Nebel, Regen, Tau, Schnee, Hagel und Reif kommt. Welches Wetter künden sie an?
2. Erkenne am Himmel oder auf Bildern folgende Wolkenbildungen:
 - a. Cirrus (Federwolken)
 - b. Cumulus (Haufenwolken)
 - c. Stratus (Schichtwolken)
 - d. Nimbus (Regenwolken)Wie bilden sie sich?
3. Erkläre die Funktion eines Thermometers, eines Barometers und eines Regenmessers.
4. Warum ist es an der Westseite der europäischen Küstenländer überwiegend regnerisch jedoch im östlichen Binnenland und in mittel- und südeuropäischen Übergangsländern überwiegend trocken?
5. Warum kommt der Regen gewöhnlich aus dem Westen und klares trockenes Wetter aus dem Osten?
6. Wie entstehen Blitz und Donner?
7. Welche verschiedenen Arten von Blitzen gibt es?



8. Führe eine Woche lang eine Wassertabelle und trage alle 12 Stunden folgende Angaben ein:

- a. Temperatur
- b. Feuchtigkeit (Niederschlagsmenge und relative Luftfeuchtigkeit)
- c. Wolkenbildung
- d. Windrichtung
- e. Windstärke

9. Nenne fünf bekannte Wetterregeln.

10. Welches Wetter kann erwartet werden bei:

- a. Ostwind
- b. Fallendem Morgennebel
- c. Milchig-gelbem Sonnenuntergang
- d. Mond mit Hof
- e. Hohem Schwalbenflug am Abend

11. Nenne die Auswirkungen verschiedener Windstärken:

- a. Windstärke 1 b. Windstärke 6
- c. Windstärke 9 d. Windstärke 11

12. Sei imstande, eine vorgelegte Wetterkarte (aus der Zeitung oder vom Wetteramt) zu lesen und ihre Zeichen zu erklären.

13. Fertige einen Hygrometer (Feuchtigkeitsmesser) an.

14. Erkläre Ursache und Auftreten des Föhns.

8. Ökologie






1. Grundlage ist das Jungwächterabzeichen in Ökologie.
2. Erkläre die Begriffe:
 - a. Ökologie
 - b. Biotop
 - c. Biologisches Gleichgewicht
 - d. Recycling
3. Was ist „saurer Regen“? Welche Schäden ruft er hervor?
4. Beschreibe die Arbeitsweise einer Kläranlage.
5. Was soll beim Wäschewaschen beachtet werden?
6. Wo werden (& wurden) Fluorchlorkohlenwasserstoffe (FCKW) eingesetzt? Welche Schäden ruft FCKW hervor?
7. Nenne gefährliche Bestandteile der Autoabgase. Gib Tipps zum Umweltschutz, die man als Autofahrer beachten soll.
8. Wie belastet Stromerzeugung die Umwelt? Nenne Beispiele, wie man den Stromverbrauch einschränken kann.
9. Erkläre den Treibhauseffekt.
10. Nimm an einer Umweltaktion teil (z.B. Wald- oder Flussreinigung, Krötenschutz, Anlegung eines Biotops oder Steingartens).
11. Welche Methoden der Abfallbehandlung gibt es?
12. Erkläre, warum du dich umweltfreundlich verhalten willst.



9. Sterne

1. Nenne die Planeten unseres Sonnensystems in der Reihenfolge ihres Sonnenabstandes.
2. Wer ist der nächste Nachbar der Erde im Weltall? Wie gross ist die Entfernung?
3. Erkläre mittels Zeichnung oder mit Hilfe von Gegenständen die Stellung und Bewegung von Sonne, Mond und Erde.
4. Wie entsteht eine Sonnen- und wie eine Mondfinsternis?
5. Wodurch werden Ebbe und Flut verursacht?
6. Du kennst folgende Begriffe und kannst sie erklären:

a. Planet	b. Himmelshorizont	c. Fixstern
d. Zenit	e. Mond	f. Nadir
g. Milchstrasse	h. Deklination	i. Komet
j. Konjunktion	k. Meteoro	l. Ekliptik
m. Himmelspol	n. Nordlicht	o. Himmelsäquator
7. Gib die Lichtgeschwindigkeit an.
8. Nenne fünf Sternbilder, die zwischen Sonnenuntergang und Mitternacht zu sehen sind:
 - a. Während der Sommermonate
 - b. Während der Wintermonate
 - c. Das ganze Jahr

- 
- 
- 
- 
- 
9. Zeichne auswendig eine Karte mit dem Grossen und kleinen Wagen, der Kassiopeia und dem Polarstern.
 10. Welchen Stern bezeichnet man als Abend- bzw. Morgenstern?
 11. Bibel und Sterne:
 - a. Wo in der Bibel wird von Orion, Siebengestirn und Bären (Wagen) mit seinem Jungen gesprochen?
 - b. In welcher Jahreszeit ist der Orion am deutlichsten zu sehen?
 - c. Wie heissen die hellsten Sterne des Orion?
 12. Nenne zwei Möglichkeiten, um die Helligkeit der Sterne zu bestimmen.
 13. Erkläre den Nutzen und Aufbau eines Teleskops.
 14. Wende die Sternkarte an.
 15. Erkenne ohne Sternkarte fünf Sternbilder am Himmel.

10. Signalisieren



1. Erkläre, was man unter Morsen versteht.
2. Nenne die Hilfsmittel, mit denen man morsen kann.
3. Was versteht man unter Winken?
4. Mit welchen Hilfsmitteln kannst du winken?
5. Schreibe eines von beiden auswendig auf:
 - a. das Morsealphabet
 - b. die Winkzeichen



6. Welche Zeichen werden beim Morsten oder Winken gegeben für:
 - a. Sendebeginn
 - b. Kommen, Empfangsbereit
 - c. Verstanden
 - d. Irrtum, Irrung
 - e. Sendeschluss
7. Sende und empfangen mittels Morsezeichen einen Code mit einer Geschwindigkeit von drei Wörtern pro Minute (20 Wörter mit je mindestens fünf Buchstaben).
8. Sende und empfangen durch Flaggenwinken einen Code mit einer Geschwindigkeit von drei Wörtern pro Minute (20 Wörter mit je mindestens fünf Buchstaben).


11. Journalismus

1. Verfasse einen zweiseitigen ADWA-Bericht für eine Jugendzeitschrift oder ein Gemeindeblatt (Format A5, 1.5 Zeilenabstand).
2. Arbeite während der ganzen Dauer eines mehrtägigen Lagers (SOLA oder Camporee) an der Lagerzeitung mit. Du bist verantwortlich für einen Bereich (z.B. Tagesberichte, Erfahrungen, Gebetsanleitungen, Humor, usw.).
3. Erkläre zehn verschiedene journalistische Fachausdrücke.
4. Erkläre, welche Schritte du unternehmen musst, um das Copyright für einen Text zu erhalten.
5. Verfasse eine zweiseitige Geschichte über einen biblischen Beruf und erwähne drei entsprechende Bibelstellen (Format A5, 1.5 Zeilenabstand).

- 
- 
6. Verfasse über die Erntedanksammlung (o.ä. wie Sponsorenlauf, Standaktion usw.) eine druckfertige Vorlage (12 Zeilen) und sende diese an die Lokalzeitung.
 7. Verfasse Vorlagen für folgende Inserate in einer Tageszeitung:
 - a. Wöchentlicher Sabbat-Gottesdienst
 - b. Öffentliche Vorträge (Daniel-Seminar, Gesundheitsvortrag) o.ä.
 - c. ADWA-Abend
 8. Erkläre die Grundregeln, die befolgt werden müssen, damit ein Artikel in eine Zeitung aufgenommen wird.
 9. Verfasse einen Leserbrief für eine Tageszeitung, indem du zu einem aktuellen Problem aus biblischer Sicht Stellung nimmst (15 Zeilen).



12. Ernährung

1. Nenne die fünf Nährstoffgruppen der Lebensmittelpyramide. Nenne den täglichen Bedarf jeder Gruppe (in Gramm/ Milligramm). Warum ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren?
 2. Erkläre den Unterschied zwischen den drei Varianten des Vegetarismus:
 - a. Ovo-lacto-Vegetarier
 - b. Ovo-Vegetarier
 - c. Lacto-Vegetarier
 - d. Vegan-Vegetarier
 3. Plane zwei Mittagsmenüs, die eine ausgewogene ovo-lacto-vegetarische Ernährung darstellen und die vier Nährstoffgruppen enthalten.
 4. Wie heissen die Vitamine B1 und B2 noch?
- 



5. Nenne mindestens drei Nahrungsmittelquellen der folgenden Nährstoffe:
 - a. Vitamin C
 - b. Eisen
 - c. Vitamin A
 - d. Calcium
 - e. Vitamin B1
 - f. Eiweiss
6. Warum ist es wichtig, täglich genügend Wasser zu trinken? Wie viel Wasser solltest du täglich trinken?
7. Nenne drei alltägliche Krankheiten, die durch falsche Ernährung bedingt sein können.
8. Was ist der Unterschied zwischen Vollkornmehl und Weissmehl? Welches hat den höheren Nährstoffgehalt und warum?
9. Wofür steht RDA? Was bedeutet die Abkürzung?

13. Schwimmen I

1. Schweizerischer Kombitest 1 (Wassertiefe 1.20 – 2.00 m)
2. 100 m Freistilschwimmen, keine Zeitlimite.
3. 25 m Wechselschlagschwimmen (Crawl oder Rückencrawl), keine Zeitlimite.
4. 25 m Brustgleichschlag, keine Zeitlimite.
5. 7 m Tauchen: Abstoss von der Wand, der ganze Körper muss während der ganzen Länge vollständig unter Wasser bleiben.
6. Aus den folgenden vier Übungen müssen zwei Disziplinen erfüllt werden (Wassertiefe bei a. und b. mindestens 2.5 m):





- a. Wasserspringen: Eintauchen kopfwärts, vorwärts aus der Neigehalte
- b. Wasserspringen: Fussyprung rückwärts gestreckt
- c. Synchronschwimmen: 10 m Paddeln
- d. Wasserball: Aufnehmen und Werfen des Balls (Wassertiefe: brusttief)

14. Abkochen

1. Lege folgende fünf Feuerstellen an und nimm sie in Betrieb:
 - a. Sternfeuer
 - b. Polynesisches Feuer
 - c. Hirtenfeuer
 - d. Grabenfeuer
 - e. Jägerfeuer
2. Zünde ein Feuer mit nassem Holz, bei Regen oder Schnee an.
3. Nenne die Anwendungsmöglichkeiten von Hart- und Weichhölzern beim Feuermachen.
4. Erstelle einen Speiseplan für eine Gruppe von sechs Personen für eine dreitägige Wanderung (täglich drei Mahlzeiten).
5. Errechne die voraussichtlichen Kosten der Verpflegung.
6. Koche auf einer Feuerstelle ein Mittagessen für eine Gruppe von sechs Personen.
7. Bereite einen Brotteig vor und backe das Brot auf einer Feuerstelle.

15. Orientierung

1. Was ist eine topographische Karte, und was findest du darauf?





2. Erkenne 20 Zeichen und Symbole auf einer topographischen Karte.
3. Nenne die wichtigsten sechs Angaben auf einem Kompass und erkläre sie.
4. Hilf beim Vorbereiten eines OLs mit und setze fünf Posten, welche zuvor auf der Karte festgelegt wurden.
5. Zeig, wie du beim Finden eines Kompasspostens vorgehst.
6. Bestimme deinen Standort anhand eines Kompasses und einer Karte in einem unbekanntem Gelände.
7. Erkläre Folgendes:
 - a. Geographische Nordrichtung
 - b. Magnetische Nordrichtung
 - c. Jährliche Deklinationsänderung
8. Finde die Richtung ohne Kompass, indem du folgende Methoden anwendest:
 - a. Gestirne
 - b. Beobachten
9. Erstelle anhand einer Karte ein Plankroki für einen Krokilauf.
10. Nimm an einem Orientierungslauf von ca. 5 km Länge teil.

16. Lagerkunde

1. Nenne die Grundvoraussetzungen für den Aufbau eines Zeltlagers.
2. Nenne die notwendigen Dinge für eine Zeltausrüstung (inklusive Zeltzubehör) für eine Gruppe von 20 Personen, einschliesslich der persönlichen Ausrüstung.





3. Zelte:

- a. Zähle verschiedene Zeltarten auf und erkläre ihre Vor- und Nachteile.
- b. Beherrsche den Auf- und Abbau von zwei Zelten verschiedener Art.
- c. Beherrsche die Zeltpflege.

4. Welche Besonderheiten sind bei einem Lagerfeuer zu beachten?

5. Erkläre die verschiedenen Arten des Wach- und Lagerfeuers und baue sie auf.

6. Welche Vorsichtsregeln müssen beim Schwimmen, Tauchen, Rudern und Spielen beachtet werden?

7. Nimm an einem Lager teil und zeige deine praktischen Kenntnisse.

17. Seilkunde

1. Erkläre und zeige, wie ein Seil richtig gepflegt wird.

2. Kenne die Sicherheitsvorschriften und erkläre den richtigen Umgang mit Seilen.

3. Kenne die verschiedenen Seilarten und erkläre, wofür sie verwendet werden.

4. Fertige ein Knotenbrett oder einen Karton mit den folgenden Knoten und Bündeln an. Erkläre wofür sie gebraucht werden, welche Seilarten sich eignen und wende sie an:

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| a. Fischerknoten (Spierenstich) | b. Samariterknoten
(Kreuzknoten) |
| c. Weberknoten | d. Doppelschlinge
(Ankerknoten) |









- | | |
|--|---|
| e. Schifferknoten | f. Ankertauknoten |
| g. Doppelter Achterknoten mit Schlaufe | h. Mastwurf (gesteckt und geworfen) |
| i. Maurerknoten | j. Schertauknoten |
| k. Fuhrmannsknoten (Spanner) | l. Führerknoten |
| m. Doppelte Rettungsschlinge | n. Strickleiterknoten (zulaufende Schlinge) |
| o. Seilverkürzer | p. Prusikknoten (Klemm- und Schiebeknoten) |
| q. Parallelbund (Seilendabbindung) | r. Kreisbund |
| s. Babeli (rechtwinkliger Stangenbund) | t. Flaschenzug |
5. Du hast das Dokument „Seiltechnik: Grundsätze für alle Seilkonstruktionen“ von J+S gelesen und kannst es erklären.
6. Leite unter Aufsicht den Bau einer Seilbrücke.
Worauf ist zu achten, bevor die Seilbrücke gebaut wird? Erkläre die einzelnen Schritte.

18. Pionierbau

1. Welche Seilarten sind für den Pionierbau geeignet und wo werden sie eingesetzt?
2. Spanne ein Tragseil indem du einen Flaschenzug anwendest.
3. Verlängere eine Holzstange indem du sie mit einer zweiten Stange mittels fachgerechtem Parallelbund verbindest.
4. Spitze mit der Axt vier Holzpflocke zu und brich die Kanten.

- 
- 
5. Richte mit Helfern, die du anleitest, einen einfachen Fahnenmast von mindestens 4 m Höhe auf.
 6. Welche Punkte sind bei der Werkzeugpflege und Handhabung zu beachten?
 7. Knüpfe selbständig eines der folgenden Plachenzelte für mindestens zwei Personen:
 - a. Berliner
 - b. Gotthardschlauch

19. Baumklettern

- 
- 
1. Übe deine Baumkletterfähigkeiten gesichert ein paar Mal auf einem 4-5 Meter hohen Baum.
 2. Klettere gesichert auf einen 10 m hohen Baum und führe vor, wie man sicher wieder zurück auf den Boden kommt.
 3. Mache Folgendes:
 - a. Klettere auf einen Baum, indem du eine von 4 üblichen Methoden benutzt.
 - b. Beschreibe die 3 anderen Methoden wie man auf einen Baum klettern kann.
 4. Der Ausbilder sollte zum Klettern geeignete Bäume auswählen: einer mit vielen Ästen und eine Konifere ohne Äste. Klettere auf die Bäume und führe folgende Methoden vor:
 - a. Hochsprung
 - b. Affenartig





5. Führe vor, wie man sicher eine Handsäge und eine Axt im Baum trägt.
6. Mache Folgendes:
 - a. Klettere auf eine Konifere und nimm eine Tasche mit (Samenernte)
 - b. Entferne eine Mistel ohne den Baum zu beschädigen.
7. Erkläre wie man eine verletzte Person vom Baum rettet.

20. Geocaching

1. Erkläre, was Geocaching ist.
2. Global Positioning System (GPS)
 - a. Erkläre das Grundprinzip der satellitengestützten Navigation
 - b. In welchen Bereichen wird es eingesetzt?
 - c. Was ist ein GPS-Empfänger und wie können die Geräte aussehen?
3. Zeige, wie du einen Geocache in deiner Nähe im Internet findest.
4. Erkläre folgende Begriffe:
 - a. Geographische Länge
 - b. Geographische Breite
 - c. Position in Grad, Minuten und Sekunden
5. Zeige, wie man eine Position von Hand ins GPS eingeben und mit dem GPS suchen kann.
6. Erkläre folgende Begriffe:
 - a. Traditioneller Cache
 - b. Multi Cache
 - c. Rätsel Cache
 - d. Mikro Cache
 - e. (Travel-Bugs, Geocoins...)
 - f. Muggel



7. Cache loggen
 - a. Was gehört normalerweise in einen Geocache?
 - b. Was gehört nicht in einen Geocache?
 - c. Wie logge ich einen Geocache?
8. Was mache ich mit einem Travel-Bug?
9. Finde 3 Geocaches in deiner Umgebung, mindestens einer davon muss ein traditioneller Cache sein.
10. Logge die gefundenen Caches auf der Geocaching Website.
11. Lies Matthäus 6:19–21 und Jeremia 29:13. Vergleiche sie mit Geocaching.
12. Welche Überlegungen musst du dir in Bezug zur Sicherheit machen, wenn du Geocaches suchst?

21. Abseilen

1. Erkläre, welche Sicherheitsregeln beim Abseilen beachtet werden müssen. Welche Gefahren können beim Abseilen vorhanden sein?
2. Erkläre, welche Seile zum Abseilen geeignet sind und wie man sie behandelt.
3. Erkläre folgende Knoten und führe sie aus:
 - a. Halbmastwurf
 - b. Mastwurf
 - c. Doppelter Fischermannsknoten
 - d. Prusikknoten





- e. Doppelter Achterknoten mit Schlaufe
- f. Gesteckte Achterschlinge
- 4. Kenne verschiedene Ankermöglichkeiten und wende sie an (Baum, Felskopf, Abseilring, Schneebirne usw.).
- 5. Wende mindestens zwei Varianten an, um ein Seil aufzunehmen.
- 6. Erkläre und zeige eine korrekte Körperstellung beim Abseilen.
- 7. Schildere eine korrekte Seilbehandlung beim Abseilen.
- 8. Wende verschiedene Abseiltechniken an:
 - a. Dülfersitz
 - b. Mit Abseilhilfe
 - c. Mit Karabinerbremse
- 9. Seile dich gesichert über eine mindestens 10 m hohe Wand ab. Davon müssen ca. 1/3 überhängend sein.
- 10. Halte beim Abseilen mitten in der Wand an und bleibe 10 s am Ort.

22. Leben in der Wildnis

Plane eine Tageswanderung von mind. 10km in die Wildnis. Dein Ziel ist ein von dir selbst ausgesuchter Platz, an welchem du ein Zeltlager aufschlagen und für mind. 3 Nächte schlafen kannst. Nimm eine/n LeiterIn mit, der dich unterstützen kann.

- 1. Erkläre deinem Leiter die Wahl deiner Route.
- 2. Belade deinen Rucksack mit entsprechender Kleidung, Nahrung und Ausrüstung für deinen Ausflug in die Wildnis.








3. Auf welche Punkte achtest du bei der Wahl deines Lagerplatzes, sowie dessen Einrichtung?
4. Zeige, dass du folgende Knoten/Bünde beherrschst und erkläre wofür du sie anwendest:
 - a. Mastwurf gesteckt und geworfen
 - b. Samariterknoten
 - c. Spannerknoten
 - d. Parallelbund
 - e. Kreisbund
5. Baue mithilfe der unter Punkt 4 genannten Knoten/Bünde folgende Sachen für deinen Lagerplatz:
 - a. Donnerbalken
 - b. Feuerstelle, an welcher du auch abkochen kannst.
 - c. Gotthardschlauch mind. 2 Blachen breit
 - d. Abfallstelle
6. Suche während deinem Aufenthalt mind. 20 Wildpflanzen und kenne ihre Namen.
 - a. 10 davon sollen essbar sein
 - b. 10 davon sollen für medizinische Zwecke geeignet sein
7. Gesundheit und 1. Hilfe in der Wildnis
 - a. Erkläre, wie man mit einfachen Mitteln Wasser säubern kann.
 - b. Zeige, wie man einen Druckverband anlegt.
 - c. Zähle ein paar Tipps auf, wie du dich in kalten Nächten warmhältst.
 - d. Was machst du bei einem Sonnenstich?



- e. Wie verhältst du dich bei Verbrennungen?
 - f. Kenne zwei Verbände, welche du mit einem Dreieckstuch machen kannst.
8. Du hast dich verirrt. Zeige wie du mit der Methode «Rückwärts einschneiden» deinen Standort bestimmst.

23. Mountain Biking

- 1. a. Weise vor, dass du die Fahrradprüfung bestanden hast
 - b. Kenne die verschiedenen Teile eines Fahrrades
 - c. Repariere einen beschädigten Schlauch
 - d. Stelle Schaltung und Bremsen ein
 - e. Halte dein Fahrrad in einem verkehrstüchtigen Zustand. Was gehört dazu?
 - f. Weise vor, dass du Kartenlesen kannst
- 2. Kenne die Unterschiede zwischen Strassen-/Trekkingrädern und Mountainbikes. Kenne die verschiedenen Typen von Mountainbikes.
- 3. Kenne die Komponentenspezifischen Unterschiede von Mountainbikes und beschreibe deren Vorteile.
- 4. Erkläre, was ein „Hardtail“ und ein „Fully“ ist und welche Vor- und Nachteile das „Hardtail“ im Vergleich zum „Fully“ hat.
- 5. Erkläre, was ein Singletrail und was ein Flowtrail ist.
- 6. Erkläre die Verhaltensregeln, die beim Mountainbiken beachtet werden sollten.



- 
- 
- 
- 
- 
7. Zähle mindestens drei Sicherheitsbekleidungen auf, die beim Mountainbiken getragen werden müssen.
 8. Zeige, wie man ein Mountainbike nach der Fahrt richtig reinigt und schmiert
 9. Fahrtechnik
 - a. Zeige, dass du bei Stillstand auf dem Fahrrad bleiben und wie du ausgleichen kannst.
 - b. Hüpfе aus dem Stand in die Höhe.
 - c. Drehe im Stand über das Vorderrad, indem du das Hinterrad anhebst.
 - d. Zeige, wie du über eine Stufe fährst.
 - e. Zeige, wie man richtig bremst, bergauf und bergab fährt.
 - f. Zeige, wie du eine Kurve fährst.
 10. Fahre folgende Strecken, (a, b oder c) alle Touren müssen dabei ausserhalb der Asphaltstrassen stattfinden.
 - a. Drei 8km lange Fahrten, oder
 - b. Zwei 15km lange Fahrten, oder
 - c. Eine 30km lange Fahrt
 11. Plane eine der drei 8km langen Touren selber.

24. Hike

1. Nenne den Unterschied zwischen einer Wanderung und einem Hike.
2. Erläutere die Bedeutung der Aussage „Nimm nichts vom Hike mit als Eindrücke und hinterlasse nichts als Fussspuren.“




3. Erkläre die Wichtigkeit von angemessener Kleidung, Schuhwerk und Regenausrüstung, die für einen Hike benötigt werden.
4. Du weisst, nach welchen Kriterien ein Rucksack ausgesucht werden soll. Was kann im Notfall anstelle eines Rucksacks verwendet werden?
5. Erstelle eine Liste der benötigten Kleider für einen Hike mit Übernachtung und eine kürzere Wanderung in deiner Umgebung.
6. Welche Art von Schlafsack und Schlafunterlage sind für welches Wandergebiet am besten geeignet? Zähle mindestens drei auf.
7. Zeige, wie ein Rucksack richtig gepackt wird.
8. Welche Nahrungsmittel sind am geeignetsten für einen Hike? Geh in einen Einkaufsladen und mache eine Liste mit Nahrungsmitteln, welche sich gut zum Hiken eignen.
 - a. Erstelle einen Menüplan für einen Hike übers Wochenende.
 - b. Erlerne, wie die Mahlzeiten für diesen Trip bemessen, verpackt und beschriftet werden sollen.
 - c. Bereite eine Wegzehrung (Proviand) zu.
9. Du weisst, wie Folgendem vorgebeugt, Symptome erkannt und Erste Hilfe geleistet werden kann:
 - a. Sonnenbrand
 - b. Schlangenbiss
 - c. Unterkühlung
 - d. Entkräftung
 - e. Erfrierungen
 - f. Austrocknen
 - g. Blasen
 - h. Krämpfe
 - i. Sonnenstich

- 
- 
10. Nimm ein Erste-Hilfe-Notfallpäckli in deinem Gepäck mit und kenne die Anwendungen.
 11. Wie viele Kilogramm Gewicht solltest du bei deinem eigenen Körpergewicht maximal tragen?
 12. Kenne drei Möglichkeiten, wie du ohne Karte und Kompass die Himmelsrichtungen bestimmen kannst. Zeige mindestens zwei davon auf.
 13. Zeige, wie man einen Rucksack alleine und mit Hilfe eines Kameraden richtig anzieht und wieder ablegt.
 14. Nimm an einem Hike von mindestens 10 km teil und koche deine eigenen Mahlzeiten.



25. Zeichnen und Malen

1. Male ohne Vorlage ein Tier in den richtigen Farben und Proportionen.
 2. Zeichne einen zylinderförmigen und einen rechteckigen Gegenstand (Körper) von schräg oben gesehen (in kurzem Abstand vom Auge), so dass man jeweils die Perspektive mit Licht und Schatten sieht.
 3. Zeichne eine Landschaft aus deiner Umgebung.
 4. Entwirf nach einem beliebigen Motiv ein originelles Muster in Farben. Erkläre seine Verwendungsmöglichkeiten.
 5. Weise Kenntnisse aus über:
 - a. Farbenlehre
- 



- b. Lehre von Perspektive (Linearperspektive [Parallel- und Fluchtpunktperspektive], Farbenperspektive, Raumperspektive und Luftperspektive).
6. Male in Farbe einen Zweig mit Blüten und Blättern.
7. Male eine Szene im Freien mit Farbstiften, Wasser- oder Ölfarben.
8. Fertige zwei Scherenschnitte an.

26. Digitale Fotografie

1. Wofür wird heutzutage Fotografie verwendet?
2. Nenne und erkläre die vier wichtigsten Kamerateypen.
3. Erkläre:
 - a. Den Aufbau einer Digitalkamera und ihre Funktionsweise.
 - b. Was passiert, wenn Licht auf den Fotosensor fällt.
 - c. Wie aus Schwarz/Weiss Bildern eines Fotosensors Farbbilder entstehen.
 - d. Drei verschiedene Arten von Objektiven.
 - e. Die Funktion eines Objektivs und dessen Brennweite.
 - f. Wie wirkt sich die Blendenöffnung auf die Tiefenschärfe aus?
4. Was bedeuten Pixel, Bildauflösung und Bildgrösse?
5. Erkläre die zwei Arten der Bildkompression.
6. Erkläre drei verschiedene Bildformate und ihre Verwendungszwecke.



7. Zeige anhand von Fotos folgende Techniken der Bildgestaltung und des Bildaufbaus:
 - a. Motiwahl und Einrahmung
 - b. Hoch- und Querformat
 - c. Goldener Schnitt (Drittel-Regel)
 - d. Position des Horizonts
 - e. Blickwinkel: Frosch- & Vogelperspektive, Augenhöhe
(<http://www.kleine-fotoschule.de/bildgestaltung/perspektive.html>)
 - f. Beleuchtung: Frontlicht, Seitenlicht, Gegenlicht
 - g. Verschiedene Lichtquellen: Schatten, Sonnenlicht, Tageszeiten
 - h. Beleuchtungszeit: richtig belichtet, unterbelichtet, überbelichtet
 - i. Distanz zum Objekt (nah, mittel, fern)
 - j. Direkter und indirekter Blitz, Aufhellblitz
 - k. Bewegtes Motiv: scharf, verwischt
(<https://www.myposter.de/magazin/bewegungen-fotografieren/>)
8. Erstelle eine Präsentation mit den oben erstellten Bildern und nenne die verwendete Technik.
9. Nenne vier verschiedene Fotobearbeitungsprogramme. Zeige in deiner Präsentation, wie du Farbkorrekturen, Kontraste, Schärfe und Zuschnitte vornehmen kannst.
10. Gestalte drei verschiedene Arbeiten mit deinen Fotos. Zum Beispiel Collage, Fotobuch oder eine bearbeitete Fotografie.
11. Beschreibe, wie du deine Fotodateien fachgerecht ablegen und archivieren kannst.



27. Musik

1. Kenne die Dur- und Moll-Tonleitern und deren Stufenfolgen.
2. Schreibe die C-Dur Tonleiter im Bass- und Violinschlüssel auf.
3. Kenne grosse, kleine und reine Intervalle bis und mit Oktave.
4. Kenne die Notenwerte.
5. Musikgeschichte:
 - a. Kenne die Lebensgeschichte von drei Komponisten.
 - b. Nenne fünf grosse Komponisten und von jedem zwei verschiedene Arten von Kompositionen (z.B. Sonate, Symphonie, Lied).
 - c. Nenne die Hauptepochen der Musikgeschichte vom Barock an und nenne ihre bedeutsamsten Vertreter.
6. Singe oder pfeife eine einfache, dir unbekannte Melodie ab Blatt.
7. Spiele ein mittelschweres Musikstück und erkläre die Vortragszeichen.
Für Gesangsschüler: Singe ein mittelschweres Lied und erkläre seine Vortragszeichen.
8. Spiele oder singe ein Lied aus einem Jugendliederbuch ab Blatt.
9. Zeige, wie man einfache Lieder im $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{2}$ und $\frac{4}{4}$ Takt dirigiert.
10. Nenne zehn Orchesterstimmen.

