

Parkour – Anwenden und Spielen: Ich packe meinen Rucksack

Die Schülerinnen und Schüler lernen einzelne Bewegungen zu koppeln. Gegenseitige Einschätzung führen dazu, dass sie sich gemeinsam weiter entwickeln. Sie lernen voneinander.



Jeweils eine Person in macht eine Bewegung vor. Dann macht die zweite Person diese so exakt wie möglich nach und koppelt eine zweite Bewegung hinzu. Danach ahmt die dritte Person die Bewegungen nach und addiert sie mit einer weiteren usw.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ● ●
Psyche	● ● ● ●
Kreativität	● ● ● ●
Persönlichkeit	● ● ● ●

Dieses Spiel geht so lange bis eine Person die Abfolge vergisst oder die Bewegung nicht kopieren werden kann. Ziel ist es, möglichst viele Bewegungen fließend zu koppeln.

Variation

- Gruppengröße variieren.

Quelle: [Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO