

Parkour: Eine ideale Sportart für den Unterricht im Freien

Weil Parkour im Freien, ohne spezielle Ausrüstung und erst noch im alltäglichen Umfeld der Schülerinnen und Schüler trainiert werden kann, eignet sich die Sportart bestens für den Sportunterricht.



Der Unterricht schärft die Wahrnehmung für die Umgebung, in der die sportliche Aktivität stattfindet. Solange die Sicherheit gewährleistet ist, kennt Parkour kein richtig oder falsch. Dies wiederum ermöglicht den Schülerinnen und Schülern kreatives Denken.

Zudem können Sportlehrkräfte neben der körperlichen Schulung mit Übungen, gezielt die soziale Kompetenz, die Zusammenarbeit und den Teamgeist in der Sportklasse fördern. Denn Parkour zeichnet sich durch Konkurrenzfreiheit aus, wodurch sich viele Trainingseinheiten auf die Förderung der Balance oder Teamarbeit konzentrieren. Unabhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten haben so alle Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, am Unterricht aktiv teilzunehmen und zu Erfolgserlebnissen zu kommen.

Für die effiziente Hindernisüberwindung müssen die eigenen Fähigkeiten eingeschätzt und in Relation zu dem zu überwindenden Objekt gesetzt werden können. Dies wiederum schärft die Selbstwahrnehmung sowie das Vertrauen in die Einschätzung des eigenen Könnens. Neben all diesen Effekten, die Parkour im Unterricht haben kann, bringt das Training aber vor allem eines mit sich: Spass an der Bewegung und an der Freiheit, die Parkour mit all seinen Bewegungsmöglichkeiten in sich trägt.

E-Learning-Clips

- [Playlist Videochannel](#)

Übungen

Der Einstieg

- [Warm-Up](#)
- [Mobilisation](#)
- [Speed](#)
- [Fokus-Balance](#)

Der Hauptteil

- [Techniken](#)
- [Anwenden und spielen](#)

Der Abschluss

- [Kraft](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO