Medientipp: Ab in den Wald mit den UGA-Tipps

Der Wald hat viele Hindernisse zum Entdecken, manchmal sind sie kaum sichtbar, aber wenn man nach ihnen sucht, findet man schnell heraus: Die Möglichkeiten sind grenzenlos! Die neue UGA-Tipp Serie «Wald» enthält verschiedene Ideen für Parkour im Wald. Als Vorgeschmack zeigen wir an dieser Stelle «Balance Board» – Variationen für das Gleichgewichts-Training.

Bild: gorilla.ch

Zunächst braucht jede Schülerin, jeder Schüler zwei runde und stabile Holzstücke. Eines dient als Rolle, eines als Balanceboard.

Tipp: Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler verschiedene Holzarten ausprobieren: Die einen sind stabiler, die anderen dürften auch einmal brechen.

Sozialform: Einzel- oder Partnerarbeit
Ort: Wald

So geht es

- Ein Holzstück auf den Boden, das andere im 90-Grad-Winkel darauf legen. Dieses dient als Balance-Board.
- Sicher auf das Balance-Board stehen, dann in die Knie gehen und versuchen, mit der Hand das Board zu berühren.

- Wer einen sicherern Stand erreicht, kann einen Trick versuchen, wie eine 180° oder mehr Drehung. Ziel: immer wieder auf dem Board landen.

Weitere Tricks

Die Wald-Serie enthält weitere UGA-Tipps, mit Video-Anleitungen. Darin geben die GORILLA-Botschafterinnen oder -Botschafter in gewohnter Manier Umsetzungstipps. Die praktischen Downloads mit den Beschrieben der einzelnen Aktivitäten dienen als Vorbereitung.

Die Video-Clips

- Warm-up
- Bank Jump
- Asthüpfen
- Wasserüberquerung
- Freestyle Parkour
- Balance Board (Wald Edition)

Kompetenzbereich nach Lehrplan 21: BS.1 Laufen und Springen, BS. 2 Bewegen an Geräten
Dauer: Pro UGA-Tipp ca. 15-30 Minuten

Wertvolle Inputs im GORILLA-«Schulprogramm»

Das GORILLA Schulprogramm ist die Bildungsplattform zu den Themen Bewegung, Ernährung und Nachhaltigkeit. Das Hauptziel: Jugendliche sollen für sich und die Umwelt Verantwortung übernehmen. Im Schulprogramm finden sich fixfertige Unterrichtslektionen nach Lehrplan 21 Zyklus 3, regelmässige Inspiration sowie Tipps für Pausenplatzgestaltung und das Facility Management für die gesamte Schule.

Das GORILLA Team kommt auch an Schulen, sei es in einem Workshop für Jugendliche oder in einer Weiterbildung für Lehrpersonen.

- Zum Schulprogramm von Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO