

Parkour – Anwenden und Spielen: Bodenlos

Das lösungsorientierte Denken und das Arbeiten im Team werden in dieser Übung geschult. Durch das Einsetzen verschiedener Objekte werden die Lernenden aufgefordert, kreative Lösungen zu suchen.



Die Lernenden haben im Team eine vorgegebene Strecke zu gehen – ohne dabei den Boden zu berühren. Dabei dürfen sie eine beschränkte Anzahl Objekte (z. B. Steine, Bänke etc.) einsetzen, um Brücken oder Ähnliches zu bauen.

Variationen

- Objekte verringern.
- Objekte vorgeben.
- Ressourcen entziehen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO