

## Hindernisse überwinden: Los geht's

Der Sport- und Bewegungsunterricht bietet Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, gezielt Bewegungsgrundformen wie Balancieren, Klettern, Stützen usw. zu üben und zu verbessern. Eine pädagogische Orientierung kann durch Perspektiven verliehen werden. Die Verbindung zwischen Bewegungsgrundform und Perspektive ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erarbeiten und damit Kompetenzen zu entwickeln.



Mit dem Thema «Hindernisse überwinden» können sich die Schülerinnen und Schüler mehrere wichtige Bewegungsgrundformen aneignen und festigen. Sie balancieren, rollen, schwingen, springen und klettern von Punkt A nach Punkt B. Vor allem jüngeren Schülerinnen und Schülern legt eine breite Bewegungserfahrung einen wichtigen Grundstein für die weitere motorische Entwicklung.

### Aufbau des Dossiers

Im Folgenden schlagen wir Übungen, Spielformen und Posten vor, die es erlauben, das Thema «Hindernisse überwinden» im eigenen Unterricht umzusetzen. Dabei handelt es sich um zentrale Bewegungsgrundformen wie Balancieren, Rollen und Drehen, Schaukeln und Schwingen und Springen, Stützen und Klettern.

Die jeweiligen Bewegungsgrundformen fokussieren jeweils auf die drei folgenden pädagogischen Perspektiven:

- **Wagnis:** Hindernisüberwindungen, bei denen der Ausgang ungewiss ist, verlangen von den Schülerinnen und Schülern, mutig zu sein und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu

haben.

- Leistung: Wenn die Schülerinnen und Schülern möglichst hoch, möglichst weit oder möglichst schnell ein Hindernis überwinden, steht die Leistung im Fokus.
- Miteinander: Einige Hindernisse können nur mit Hilfe der Gruppe bewältigt werden. Teamwork ist also gefragt.

Jede Bewegungsgrundform wird also in drei verschiedenen Perspektiven und somit auch in drei verschiedenen Übungsformen aufgeleitet. Innerhalb jeder Übung ermöglichen Vereinfachungen und Erschwerungen, die Schülerinnen und Schüler niveaugerecht zu fördern. Organisationshinweise und Sicherheitsbemerkungen für die konkrete Umsetzung schliessen die Übung ab.

---

Quelle: Julian Dutoit, J+S-Ausbildungsverantwortlicher im Parkour beim Schweizerischen Parkourverband SPKA; Flamur Shabanaj, Primarschullehrer an der Primarschule Gönhard Aarau, J+S-Experte im Parkour



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**