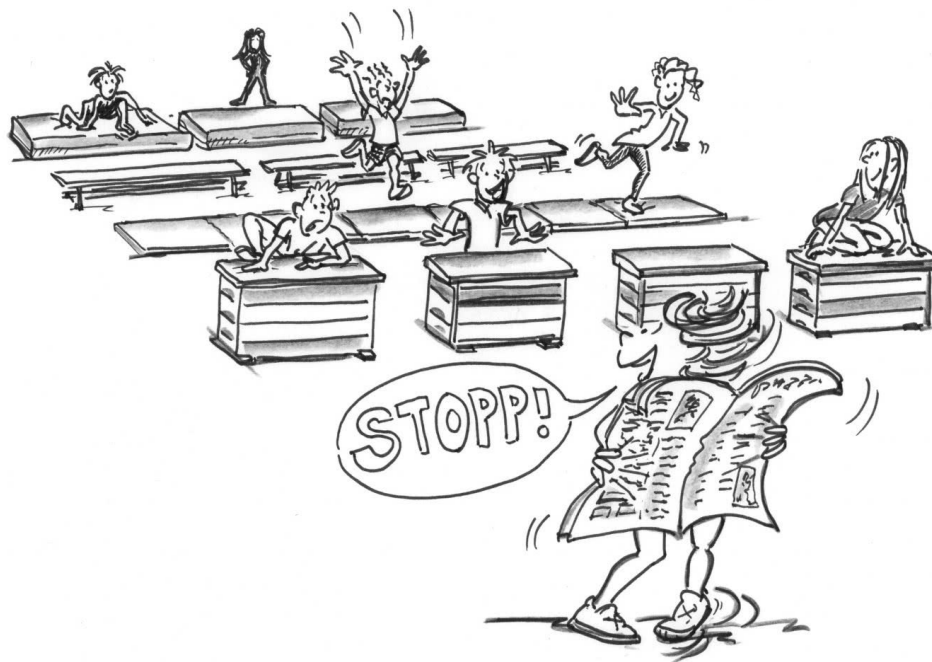


Hindernisse überwinden – Pädagogische Perspektive: Leistung

Bei diesen Übungen aus den Bewegungsgrundformen Balancieren, Rollen und Drehen, Schaukeln und Schwingen überwinden die Kinder ein Hindernis möglichst schnell, hoch oder weit. Sie fokussieren auf die Pädagogische Perspektive Leistung.

Balancieren



Alle Kinder befinden sich auf einer Seite der Halle, bis auf eines, das auf der anderen Seite der Halle ist. Sobald dieses Kind sich umdreht (mit dem Gesicht zur Wand) und «Zitig läse» ruft, rennen die Kinder auf der anderen Seite über die Hindernisse auf das lesende Kind zu. Sobald das eine Kind «Stopp!» ruft und sich umdreht (zu den anderen Kindern), müssen alle anderen Kinder an Ort und Stelle stehen bleiben. Das lesende Kind sieht dabei alle Kinder an und darf sie zum Startpunkt zurückrufen, wenn diese sich bewegen. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis es jemand schafft, das lesende Kind zu berühren.

Auf dem Weg zu dem lesenden Kind werden die Hindernisse quer zu den Kindern auf der ganzen Fläche verteilt. So sind sie gezwungen, über die Hindernisse zu klettern. Die Kinder müssen also Langbänke, Schwedenkästen oder dicke Matten etc. überwinden und trotzdem die Balance halten, wenn sie «Stopp» hören. Die Hindernisse müssen für alle Kinder gleich sein. Wer schafft es wohl als Erstes?

einfacher

- Weniger Hindernisse
- Von Hallenmitte starten
- Tempo senken: Kinder dürfen nur gehen

schwieriger

- Mehr Hindernisse
- Bei «Stopp» auf einem Bein balancieren. Der Oberkörper und das andere Bein dürfen sich dann bewegen.

Bemerkung: Die Hindernisse so verteilen, dass für alle Kinder die gleichen Bedingungen gelten.

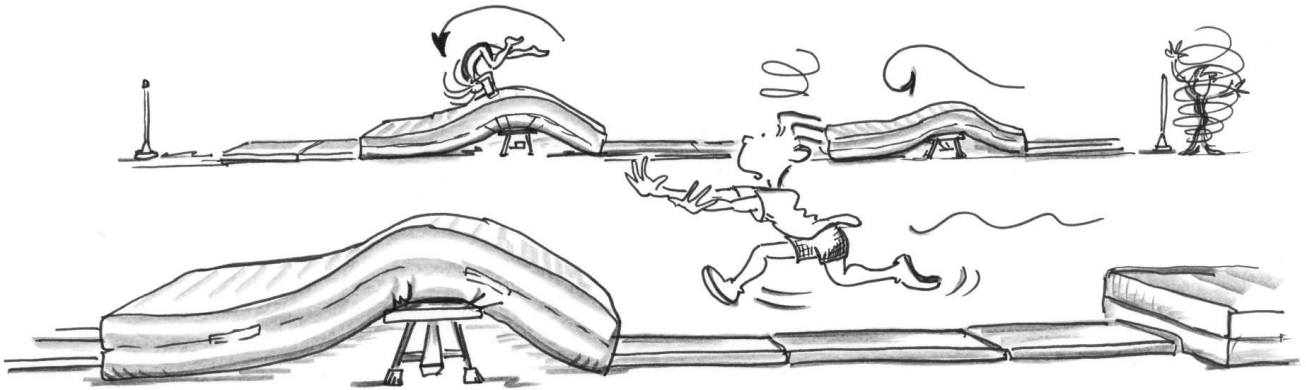
Material: Langbänke, Schwedenkästen, Böckli, dünne und dicke Matten, etc.

Organisation:

Verschiedene Hindernisse in der ganzen Halle platzieren.

Dauer Postenaufbau: ca. 12 Min.

Rollen und Drehen



Die Kinder legen einen Wellen-Parkour auf zwei separaten Bahnen zurück und messen sich in einem Kopf-an-Kopf-Rennen. Zuerst stellen sich zwei Schüler/innen nebeneinander und drehen sich fünf Mal um die eigene Körperachse. Leicht destabilisiert durch den Wirbel rennen sie auf die erste Welle zu und führen am höchsten Punkt der Welle eine Vorwärtsrolle aus. Bei der zweiten Welle machen sie das Gleiche. Wer zuerst am Strand (Ziel) angekommen ist, gewinnt. Die Leistungsperspektive wird durch den Zeitdruck geformt.

einfacher

- nur drei Drehungen um die eigene Körperachse durchführen
- die Rollbewegung über die Matten seitlich durchführen

schwieriger

- Höhe der Wellen vergrössern durch Langbankpyramide: Man stellt zwei Langbänke nebeneinander und eine dritte Bank auf die zwei unteren auf
- zehn Drehungen um die eigene Körperachse durchführen (sind dadurch im Gleichgewicht gestört)
- Rollbewegung rückwärts durchführen

Organisation:

Die Bahn wird am Anfang und am Ziel durch Malstäbe gekennzeichnet. Es werden zwei Wellen-Bahnen mit jeweils zwei Mattenwellen pro Bahn aufgebaut. Für eine Mattenwelle werden Langbänke quer hingestellt und eine dicke Matte darübergerlegt. Durch die Wölbung entsteht eine Rampe, über die die Schüler/innen die Vorwärtsrolle ausführen. Zwischen den beiden Mattenwellen wird eine Bahn mit dünnen Matten ausgelegt, damit sie den Weg nicht verlassen.

Dauer Postenaufbau: ca. 10 Min.

Bemerkungen

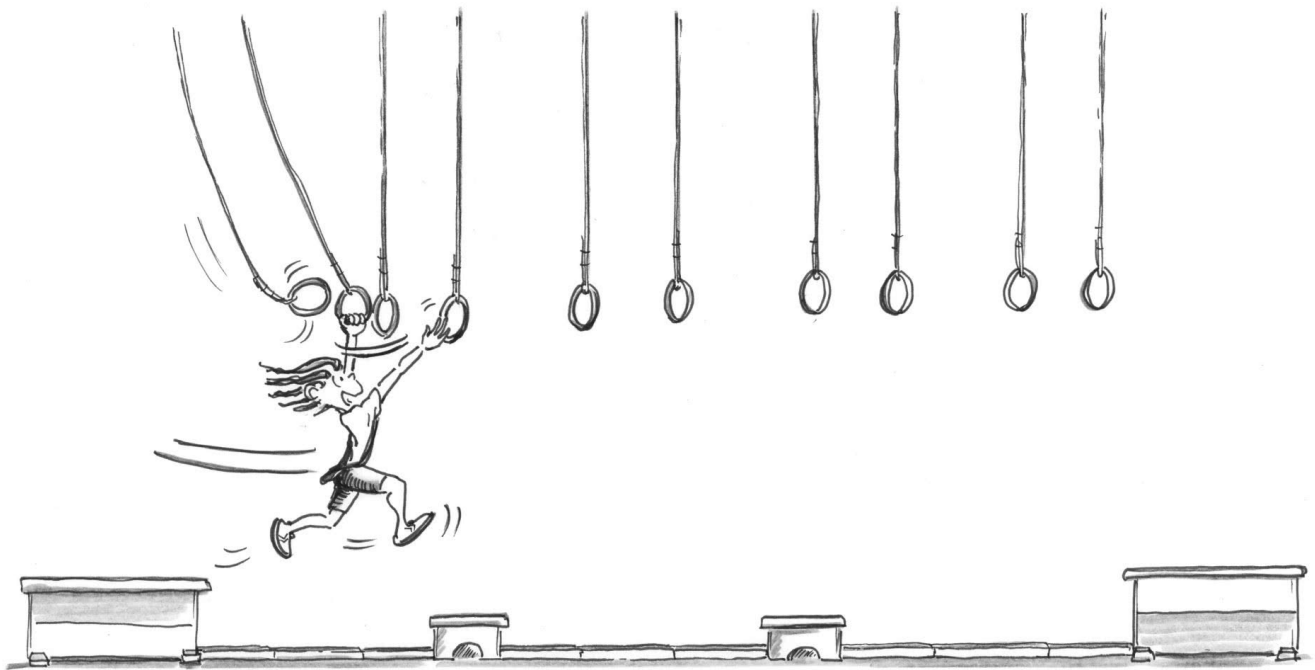
- Die Hände stützen bei der Rolle aktiv, das Kinn zur Brust ziehen, sodass der Hinterkopf die

Matte berührt

- Den Fallraum neben den dicken Matten durch dünne Matten sichern
- Die Drehungen beim Start werden laut gezählt, damit niemand mogelt

Material: pro Bahn: 2 dicke Matten, 2 Langbänke, 10 dünne Matten, 2 Malstäbe

Schaukeln und Schwingen



Die Kinder schwingen von einem zweiteiligen Schwedenkasten über die Ringe zum nächsten Checkpoint ohne den Boden zu berühren. Die zwei Schwedenkastendeckel dienen dabei als «Checkpoints», welche berührt werden müssen. Von da aus kann wieder neuer Schwung geholt werden. Wer schafft es auf die andere Seite? Und wer ist am schnellsten?

einfacher

- Mehr Checkpoints einbauen
- Partnerhilfe einbauen: Schwingendes Kind durch anderes Kind zum nächsten Ring führen lassen

schwieriger

- Weniger Checkpoints benützen
- Ringe auslassen

Organisation:

Für den Aufbau braucht es mehrere aneinander gereihte Ringe (auf der Höhe der gestreckten Arme). An beiden Seiten sind zwei zweiteilige Schwedenkästen platziert, die den Anfang und das Ende markieren.

Nach drei Ringen kann ein Schwedenkastendeckel als «Checkpoint» platziert werden. Zwischen den Schwedenkästen liegen dünne Matten.

Dauer Postenaufbau: ca. 7 Min.

Bemerkungen

- Kleine Gruppen mit ungefähr gleich grossen Kindern bilden, um die Höhe der Ringe nicht bei jedem Durchgang verstellen zu müssen.
- Checkpoints so platzieren, dass möglichst alle Kinder diese erreichen können. Das ermöglicht allen kleine Erfolgserlebnisse.

Material: 2 Schwedenkästen, 2 Schwedenkastendeckel, mehrere Ringe und mehrere dünne Matten

Springen, Stützen und Klettern



Die Schüler/innen werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Beide Gruppen stellen sich gegenüber eines Parcours auf, so dass sie die gleiche Anzahl an Hindernissen vor sich haben. Die jeweils vordersten Personen überqueren die Hindernisse und springen aufeinander zu, beim Aufeinandertreffen spielen sie «Schere, Stein, Papier». Der oder die Gewinner/in darf den Lauf fortsetzen, wobei der oder die Verlierer/in wieder zurückgehen und sich hintenanstellen muss.

Sobald der oder die Verlierer/in auf dem Rückweg ist, darf die nächste Person aus der Gruppe starten, um den oder die laufende/n Gegner/in aufzuhalten. Wird eine bestimmte Markierung jeweils am Ende der Strecke erreicht, so gewinnt man einen Punkt für das eigene Team. Das Team, das zuerst 5 Punkte hat, gewinnt den Match.

einfacher

- Einfachere Hindernisse wählen: einen dritten Schwedenkastendeckel als Checkpoint in der Mitte des Barrens einfügen, die Schwedenkästen verkleinern, die Matten werden näher zusammenstossen etc.

schwieriger

- Hindernisse erschweren: Barren nur an einem Holmen halten, die Schwedenkästen erhöhen, noch mehr Schwedenkästen hinzufügen
- Überwindungstechnik erschweren und definieren (z.B. mit einer Rolle, nur mit Händen, nur mit Füßen)

Organisation:

Der Hindernisparcours beginnt bei einer Markierung und führt zum ersten Hindernis. Dort muss von einem Schwedenkastendeckel als Ausgangspunkt gestartet werden und an einem Barren entlang gehangelt werden, um den nächsten Schwedenkastendeckel als Checkpoint zu erreichen. Danach muss ein dreiteiliger Schwedenkasten mit beliebiger Technik überwunden werden (dieser wird auf beiden Seiten mit einer dünnen Matte gesichert). Nach dem Schwedenkasten müssen drei dünne Matten als Inseln übersprungen werden, ohne den Boden zu berühren. Die Matten werden mit ca. 1 Meter Distanz dazwischen längs aufgestellt. Von beiden Seiten her wird dieser Ablauf aufgebaut, wobei sich die beiden Bahnen in der Mitte treffen.

Dauer Postenaufbau: ca. 12 Min.

Bemerkungen

- Potenzielle Sturzräume mit Matten sichern
- Klare Anweisungen geben und die Regeln einhalten
- Probedurchläufe machen, bis alle das Spiel verstanden haben

Material: 4 Malstäbe (Start und Ziel), 2 Barren, 2 Schwedenkästen, 4 Schwedenkastendeckel, 4 dünne Matten (Sicherung Schwedenkästen), 6 dünne Matten (Inseln)

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