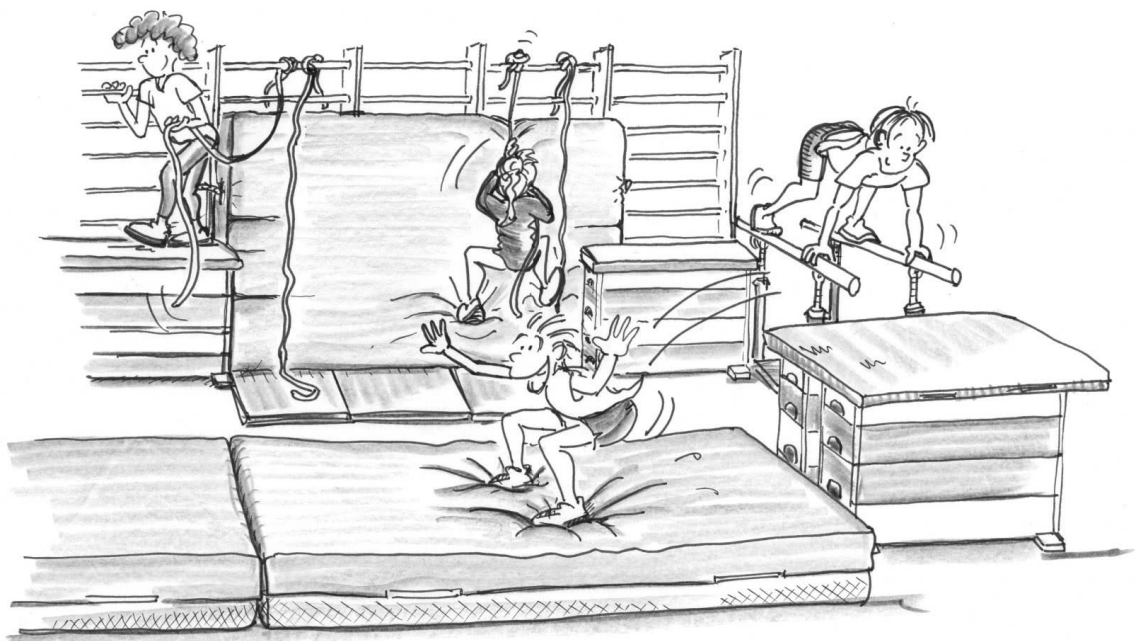


# Hindernisse überwinden – Bewegungsgrundformen: Springen, Stützen und Klettern

Diese drei Übungen der Bewegungsgrundformen Springen, Stützen und Klettern fokussieren jeweils auf die pädagogischen Perspektiven Wagnis, Leistung und Miteinander.

## Wagnis



Die Schüler/innen müssen auf einem Posten beim Klettern, Stützen und Springen mutig sein. Zuerst klettern die Kinder eine Wand hoch und nutzen dazu ein Seil. Nach dem Hochklettern sichern sie sich auf einem Schwedenkasten, um sich danach über einen Barren zu stützen und am Schluss einen Sprung auf eine dicke Matte zu wagen. Die Perspektive Wagnis steht bei allen drei Aufgaben im Zentrum, weil sich die Kinder jeweils überwinden müssen.

### **einfacher**

- Kletterwand weniger steil machen und mit zusätzlichen Seilen ausstatten
- Barren niedrig einstellen und die Absprunghöhe verkleinern

### **schwieriger**

- Kletterwand ohne Seile aufbauen. Die Kinder müssen einen Weg finden, um mit gegenseitiger Hilfe nach oben zu kommen, z.B. über eine «Räuberleiter».
- Barren und Absprunghöhen vergrössern
- Kinder stützen mit beiden Armen aber nur auf einem Bein über den Barren

### **Organisation:**

Der Posten befindet sich bei einer Sprossenwand. Eine dicke Matte wird an der Sprossenwand befestigt, wobei zwei Seile an der Sprossenwand befestigt werden und runterhängen. Neben der Sprossenwand steht ein Schwedenkasten, wo die Kinder nach dem hochklettern draufstehen. Vom Schwedenkasten stützen sie sich vorsichtig, auf allen Vieren über einen Barren. Am Ende des Barrens stehen zwei Schwedenkästen mit einer dünnen Matte als Standfläche. Von dort aus springen die Schüler/innen auf eine dicke Matte runter.

Dauer Postenaufbau: ca. 10 Min.

### **Bemerkungen**

- Die Fallräume müssen mit dünnen Matten gesichert werden.
- Beim Absprung darauf achten, dass die Kinder sichere Niedersprünge durchführen.

**Material:** 2 dicke Matten, 3 Schwedenkästen, 1 Barren, 5-6 Seile für das Hochklettern und Befestigung Matte an Sprossenwand, dünne Matten

# Leistung



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)

## Miteinander



Die Kinder bilden Gruppen von 7-8 Personen. Sie definieren ein Kind, welches die Menschenhindernisse überwinden muss. Sie bilden eine Menschenkette, wobei das aktive Kind über die Füße der Mitschüler/innen von einem Ausgangspunkt zum anderen gelangen muss, ohne den Boden zu berühren. Die Kinder (Hindernisse) müssen starr an Ort und Stelle bleiben. Das aktive Kind darf sich an den anderen Kindern festhalten. Die Kinder bilden nach jedem Durchgang eine neue Reihe von Hindernissen, sodass jeweils eine neue Herausforderung entsteht.

### einfacher

- Der Boden darf 3 Mal berührt werden.
- Vom Boden aus starten
- Kinder (Hindernisse) sind auf allen Vieren, das aktive Kind kriecht ebenfalls auf allen Vieren über die Menschenkette

### schwieriger

- Die Kinder bilden mit den Händen Plattformen, das aktive Kind läuft nur auf den Händen, darf sich mit den Händen helfen und auf den Schultern der Kinder abstützen.
- Hindernisse mit verbundenen Augen überwinden
- Wettkampfform mit Zeitstoppen zwischen zwei (oder mehreren) Gruppen
- Die Kinder bilden nur eine Reihe.

### Bemerkungen

#### Organisation:

Als Startpunkt wird ein Schwedenkasten mit 2 Elementen aufgestellt, von wo aus das kletternde Kind startet. Danach klettert es über die Füße der Mitschüler/innen und versucht, den nächsten Schwedenkasten am Ziel zu erreichen.

Dauer Postenaufbau: ca. 3 Min.

- Für die schwierigen Variationen potenzielle Sturzräume mit 6 dünnen oder 2 grosse Matten links und rechts der Menschenbrücke sichern. Die Kinder anweisen, vorsichtig zu sein, damit sich beim Überqueren niemand verletzt.
- Die Lehrperson muss kontrollieren, dass der Boden nicht berührt wird. Klare Regeln aufstellen.

**Material:** 2 Schwedenkästen

---

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**