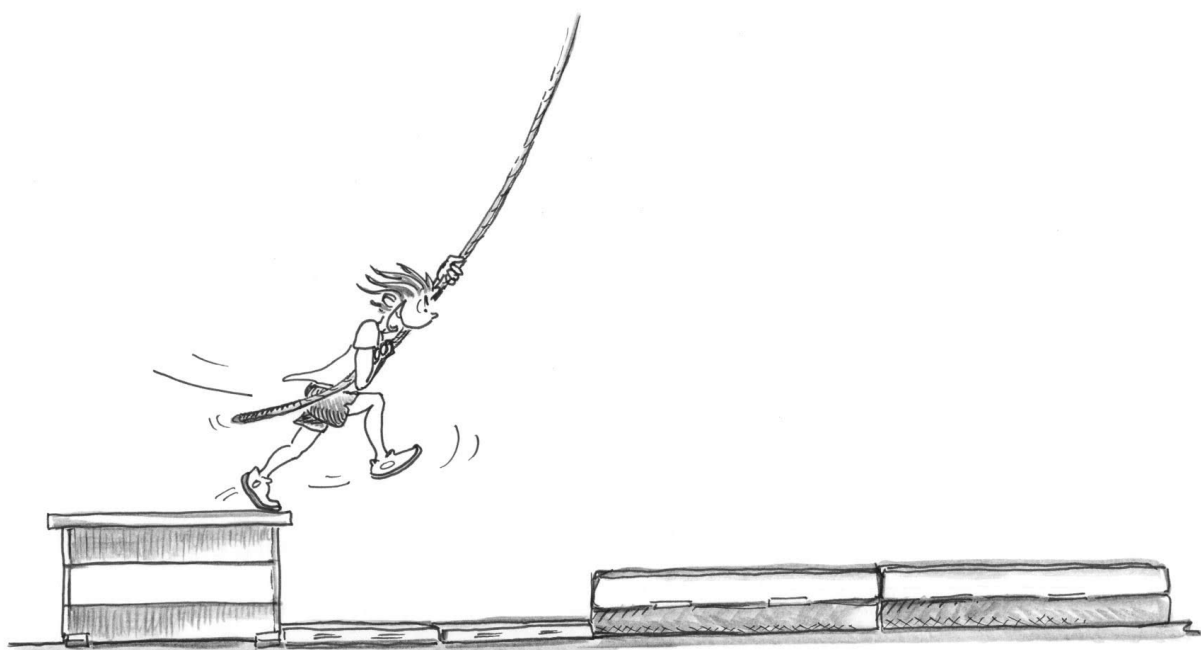


# Hindernisse überwinden – Bewegungsgrundformen: Schaukeln und Schwingen

Diese drei Übungen der Bewegungsgrundform Schaukeln und Schwingen fokussieren jeweils auf die pädagogischen Perspektiven Wagnis, Leistung und Miteinander.

---

## Wagnis



Bei dieser Übung wagen die Kinder einen Schwung auf ein Ziel! Mit dem Tau starten sie von dem Schwedenkasten und schwingen in Richtung dicke Matten. Ziel ist es schliesslich, sicher auf der dicken Matte zu landen.

### einfacher

- Abstand zwischen Schwedenkasten und dicken Matten verkleinern
- Einen zweiteiligen Schwedenkasten verwenden

### schwieriger

- Abstand zwischen Schwedenkasten und dicken Matten vergrössern
- Vier Schwedenkasten-Elemente verwenden
- Kinder definieren einen Punkt auf der Matte, auf dem sie landen wollen

### Organisation:

Für diese Übung werden ein dreiteiliger Schwedenkasten, ein Tau und dicke Matten benötigt. Der Schwedenkasten und dicken Matten werden so platziert, dass man mit dem Tau von den Schwedenkästen zu der dicken Matte schwingen kann. Den Raum zwischen dem Schwedenkasten und der ersten grossen Matte mit dünnen Matten sichern.

Dauer Postenaufbau: ca. 7 Min.

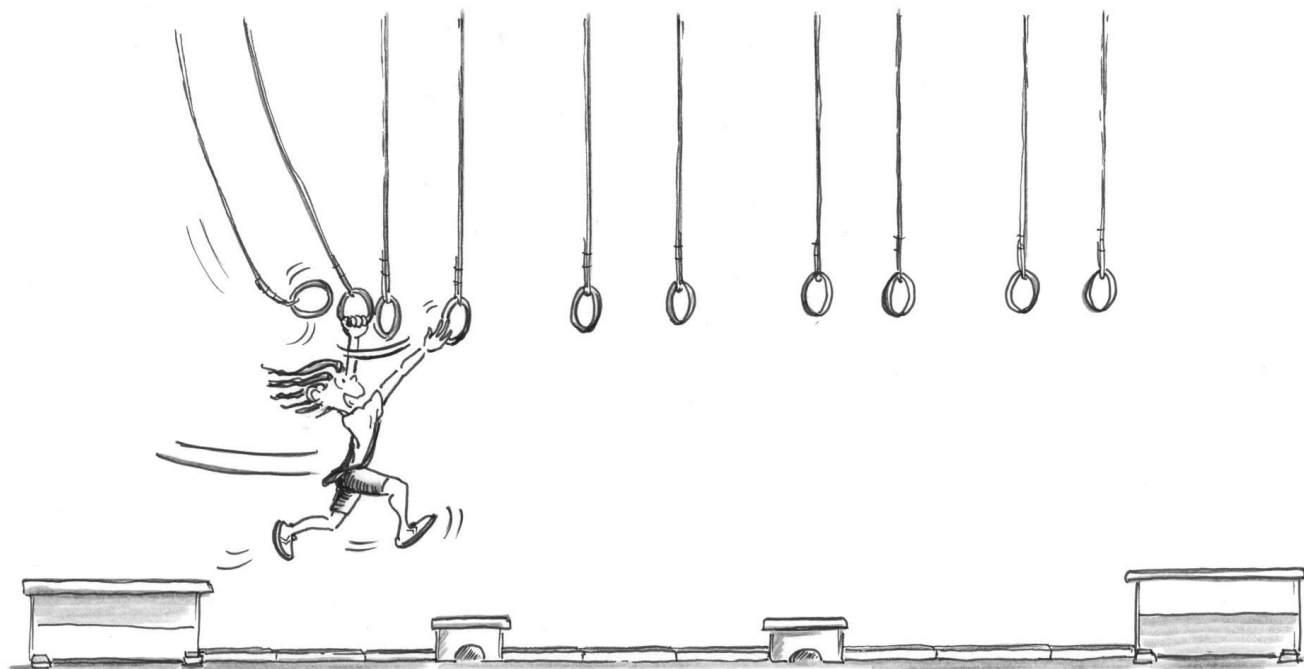
### Bemerkungen

- Griffkraft ist notwendig bei dieser Übung. Leichtes hin und her Schwingen mit dem Tau gibt den Kindern ein erstes Gefühl und mehr Sicherheit.
- Das Loslassen des Taus stellt für die Kinder ein Wagnis dar. Wenn die Kinder mit einem kleinen Schwung auf die dicken Matten beginnen, kann dies ihnen helfen, sich auch an grössere Schwünge zu wagen.

**Material:** pro Posten: 1 Schwedenkasten, 2 dicke Matten, 2 dünne Matten und 1 Tau

---

## Leistung



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.

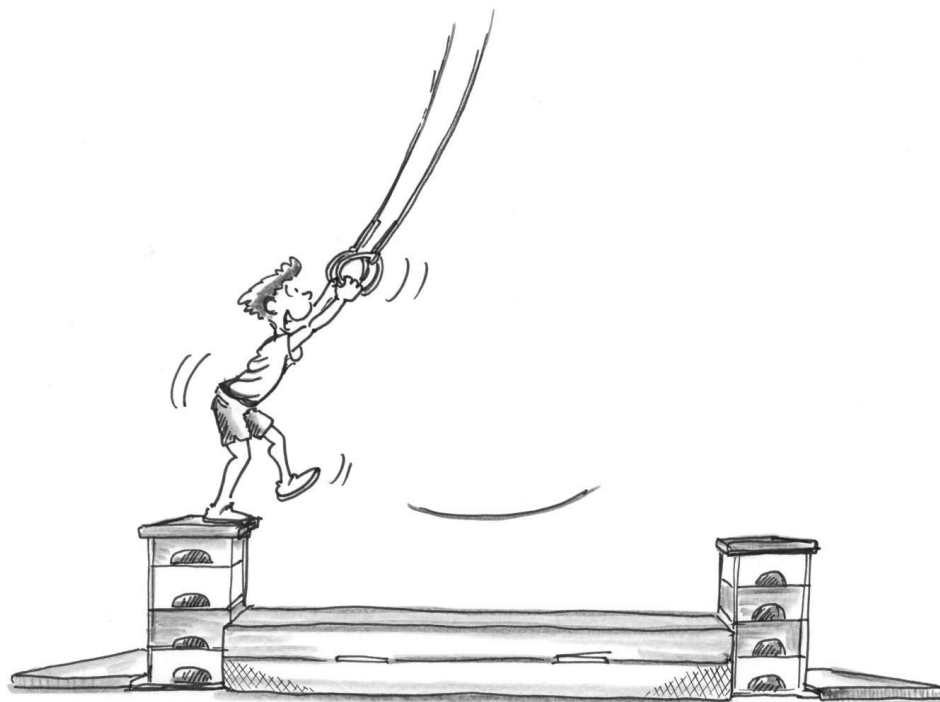
Nach drei Ringen kann ein Schwedenkastendeckel als Checkpoint platziert werden. Zwischen den Schwedenkästen liegen dünne Matten.

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.

## Miteinander



Die Kinder schwingen mit den Ringen über eine grosse Matte. Am Start nehmen sie die Ringe zur Hand und schwingen ans Ziel. Die Kinder sind für diese Übung jeweils in Dreiergruppen. Zwei Kinder sind dabei beim Start und beim Ziel. Gegenseitiges Anspornen und Helfen bei Start und Ziel unterstützen die Schwingenden, die grosse Matte zu überwinden.

### einfacher

- Abstand verkleinern (grosse Matte quer)

### schwieriger

- Nur mit einem Ring schwingen
- Füsse hochziehen beim Schwingen (höhere Geschwindigkeit)
- Während des Schwingens eine halbe oder ganze Drehung ausführen
- Ohne Hilfe die grosse Matte überwinden

**Bemerkung:** Die Kinder können sich vor der Übung einmal von den Ringen kontrolliert auf die dicken Matten fallen lassen, um sich mit der Umgebung vertraut zu machen.

**Material:** pro Posten: 2 Schwedenkästen, 2 Ringe und eine dicke Matte

### Organisation:

Zwei Schwedenkästen mit 4 Elementen werden mit einem angepassten Abstand platziert. Zwischen den zwei Schwedenkästen sind eine dicke Matte und zwei Ringe platziert.

Dauer Postenaufbau: ca. 5 Min.

---

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**