

Hindernisse überwinden – Pädagogische Perspektive: Miteinander

Bei diesen Übungen aus den Bewegungsgrundformen Balancieren, Rollen und Drehen, Schaukeln und Schwingen sowie Springen, Stützen und Klettern ist Teamwork gefragt. Sie fokussieren auf die Pädagogische Perspektive Miteinander.

Balancieren



Die Kinder bewältigen in Dreier- und Vierergruppen einen Balanceparcours. Ziel ist es dabei, dass alle den Parcours gemeinsam schaffen, ohne den Boden zu berühren. Teamwork ist also gefragt!

einfacher

- Ein Kind darf den Boden berühren. So kann es die anderen Teammitglieder beim Balanceparcours unterstützen.
- Einfachere Elemente im Parcours wählen

schwieriger

- Physische Erschwerungen hinzufügen wie:
 - Ein Arm «klebt» am Oberkörper und darf nicht bewegt werden.
 - Die Kinder halten sich an den Händen beim Überwinden des Parcours
 - Nur auf dem Fussballen bewegen

Organisation:

Der Hindernisparcours kann mit verschiedenen Elementen aus der Turnhalle kombiniert werden. Wichtige Elemente sind:

- Umgekehrte Langbank
- Umgekehrte Langbank auf dünnen Matten
- Umgekehrte Langbank auf einem Schwedenkasten, sodass sie wippt (siehe Seite 4)
- Langbank, die an einer Sprossenwand befestigt ist
- Ein Seil am Boden, das immer berührt werden muss, wenn man drüber balanciert
- Böckli
- Tief platzierte Reckstange
- Aneinandergereihte grössere Medizinbälle

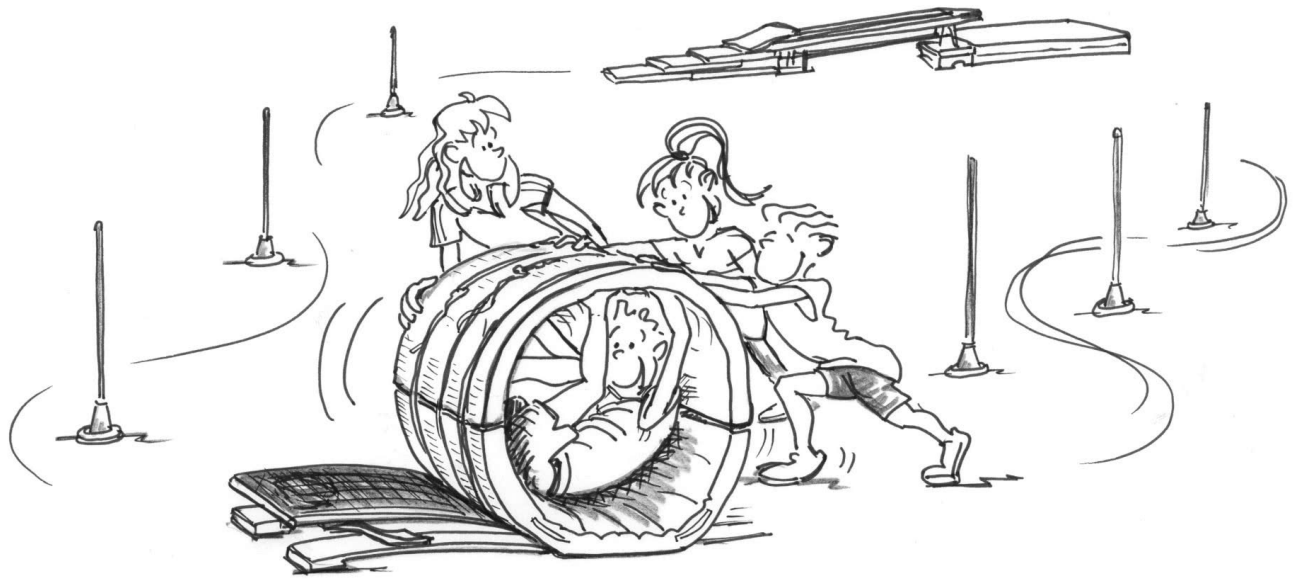
Dauer Postenaufbau: ca. 15 Min.

Bemerkungen

- Sicherheit berücksichtigen beim Aufbau des Balanceparcours
- Zur Einführung die Kinder den Balanceparcours alleine durchführen lassen, sodass sie mit der Umgebung vertraut sind

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

Rollen und Drehen



Die Kinder bewältigen in Dreier- und Vierergruppen einen Balanceparcours. Ziel ist es dabei, dass alle den Parcours gemeinsam schaffen, ohne den Boden zu berühren. Teamwork ist also gefragt!

einfacher

- Ein Kind darf den Boden berühren. So kann es die anderen Teammitglieder beim Balanceparcours unterstützen.
- Einfachere Elemente im Parcours wählen

schwieriger

- Physische Erschwerungen hinzufügen wie:
 - Ein Arm «klebt» am Oberkörper und darf nicht bewegt werden
 - Kinder halten sich an den Händen beim Überwinden des Parcours
 - Nur auf dem Fussballen bewegen

Organisation:

Der Hindernisparcours kann mit verschiedenen Elementen aus der Turnhalle kombiniert werden. Wichtige Elemente sind:

- Umgekehrte Langbank
- Umgekehrte Langbank auf dünnen Matten
- Umgekehrte Langbank auf einem Schwedenkasten, sodass sie wippt (siehe Seite 4)
- Langbank, die an einer Sprossenwand befestigt ist
- Ein Seil am Boden, das immer berührt werden muss, wenn man drüber balanciert
- Böckli
- Tief platzierte Reckstange
- Aneinandergereihte grössere Medizinbälle

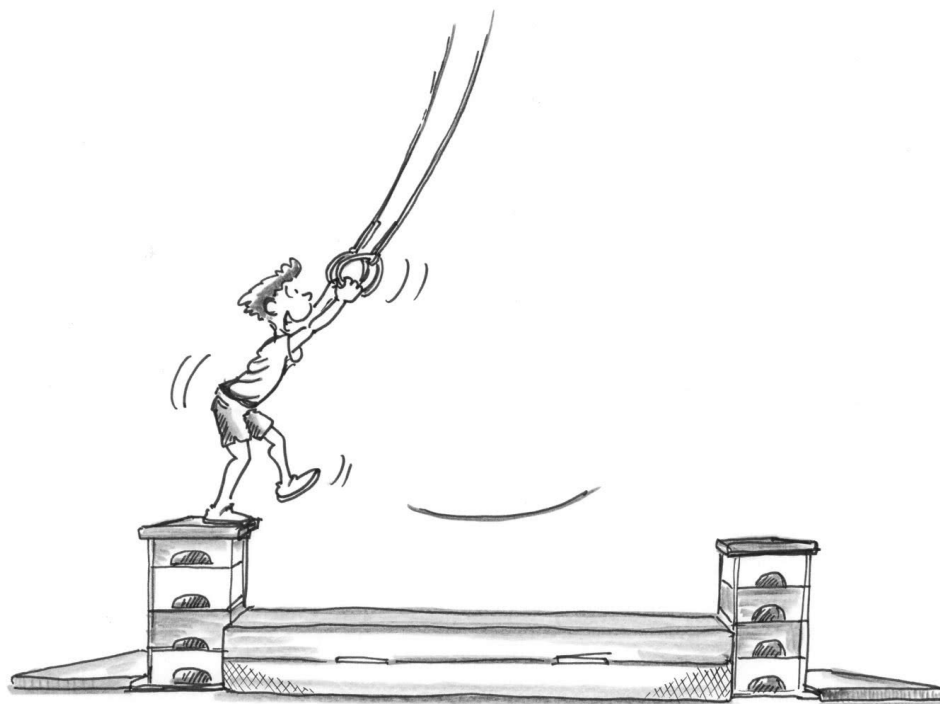
Dauer Postenaufbau: ca. 15 Min.

Bemerkungen

- Sicherheit berücksichtigen beim Aufbau des Balanceparcours
- Zur Einführung die Kinder den Balanceparcours alleine durchführen lassen, sodass sie mit der Umgebung vertraut sind

Material: pro Shuttle: 2 dünne Matten, 3 Seile; pro Bahn 6 Malstäbe, 2 Reuther Bretter, 10 dünne Matten, 4 Langbänke, 2 16er Matten

Schaukeln und Schwingen



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.

Springen, Stützen und Klettern



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. Es muss auf die Vorsicht verwiesen werden, damit keine Verletzungen beim Überqueren entstehen.
- 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