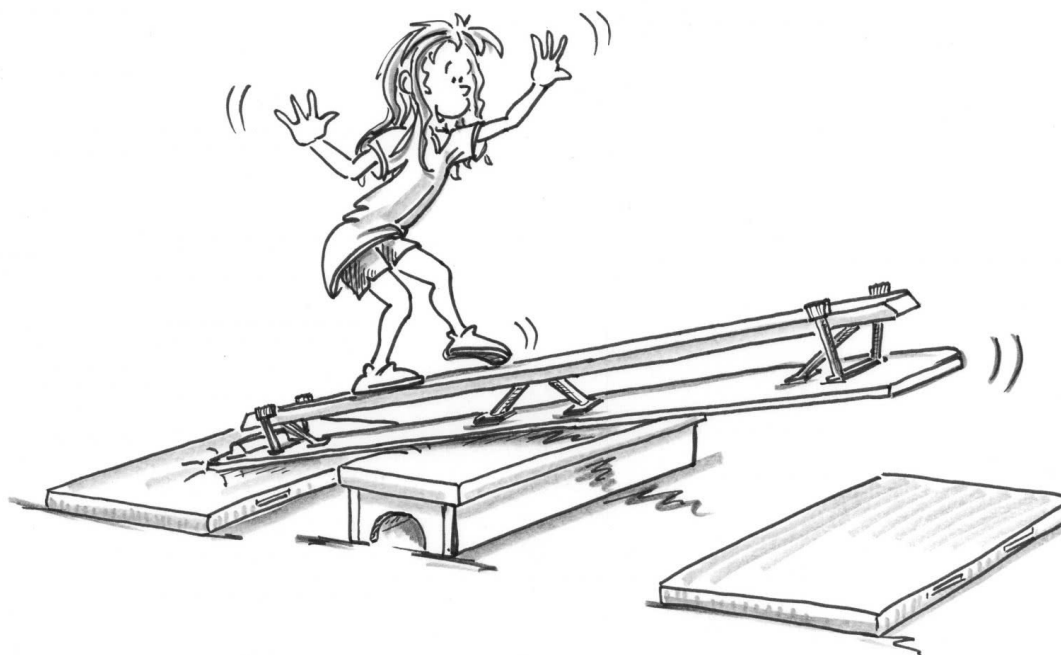


Hindernisse überwinden – Pädagogische Perspektive: Wagnis

Bei diesen Übungen aus den Bewegungsgrundformen Balancieren, Rollen und Drehen, Schaukeln und Schwingen ist der Ausgang ungewiss. Sie fokussieren auf die Pädagogische Perspektive Wagnis.

Balancieren



Bei dieser Übung balancieren die Kinder über eine umgekehrte Langbank. Das Ziel ist es dabei, es auf die andere Seite der Langbank zu schaffen. Doch Vorsicht! Bei der Langbank handelt es sich um eine Wippe, Balance und Mut sind also gefragt.

einfacher

- Als Vorübung über eine umgekehrte Langbank direkt am Boden balancieren
- Ein Kind steht neben der Langbank und unterstützt das balancierende Kind

schwieriger

- Auf allen Vieren balancieren
- Mittelpunkt der Wippe erhöhen (beim Schwedenkastendeckel ein Unterteil hinzufügen)
- Zu zweit über die Langbank balancieren

Bemerkungen

- Genügend Zeit für das Ausprobieren einberechnen
- Je nach Leistungsstand ist es ratsam, das Abspringen von der Langbank zu üben. So sind die Kinder auf eine weitere Weise gesichert

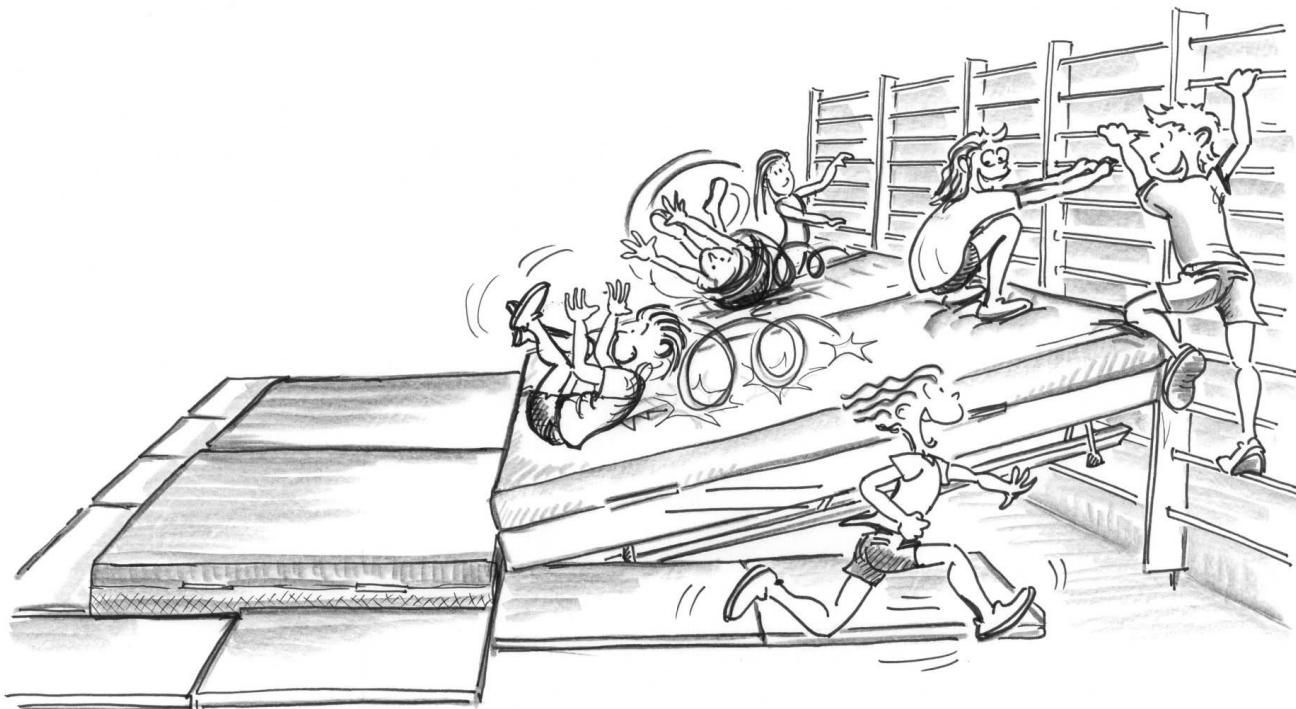
Material: pro Wippe: 1 Langbank, 1 Schwedenkastendeckel und 2 dünne Matten

Organisation:

Für diesen Posten wird eine Langbank benötigt, die umgekehrt auf einem Schwedenkastendeckel liegt. An den Enden der Langbank werden dünne Matten platziert.

Dauer Postenaufbau: ca. 5 Min.

Rollen und Drehen



Die Kinder legen sich ausgetreckt auf die Matte und drehen sich wie eine Walze um die Körperlängsachse. Das Ziel dabei ist, dass die Hände und Füße die Matte nicht berühren (Körperspannung). Das Wagnis besteht darin, das Tempo auf die Drehung und den Schwung zuzulassen, bis sie unten auf der 16er Matte aufkommen.

einfacher

- Die Langbänke an der Sprossenwand tiefer einhängen
- Die Rollbewegung zuerst durch Unterstützung mit Führung an den Händen durch Begleitung Partner/in durchführen

schwieriger

- Langbänke höher einhängen (Neigung vergrössern)
- Rolle vorwärts oder rückwärts (verlangt mehr Mut)

Bemerkungen

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

Organisation:

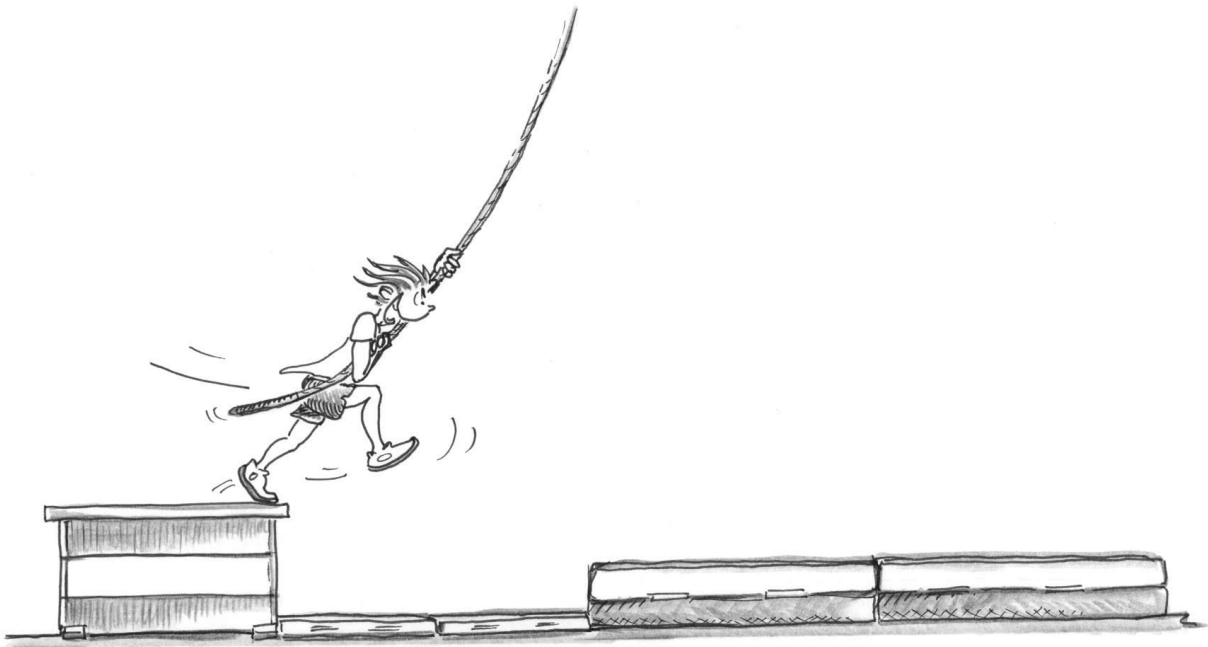
Der Postenaufbau erfolgt durch ca. sechs Personen und einer Lehrperson: Die Bänke an der Sprossenwand einhängen und bei Bedarf befestigen. Die Dicke Matte auf die Langbank legen und anbinden. Am Ende der Rampe eine 16er Matte platzieren. Den Sturzraum rund um den Posten mit dünnen Matten sichern.

Dauer Postenaufbau: ca. 10 Min.

- Genügend Zeit für den Auf- und Abbau einberechnen

Material: pro Posten: 1 dicke Matte, 2-3 Langbänke, 1 Sprossenwand, 1 16er Matte, mehrere dünne Matten, Seile für die Befestigung Matte auf die Langbank

Schaukeln und Schwingen



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.

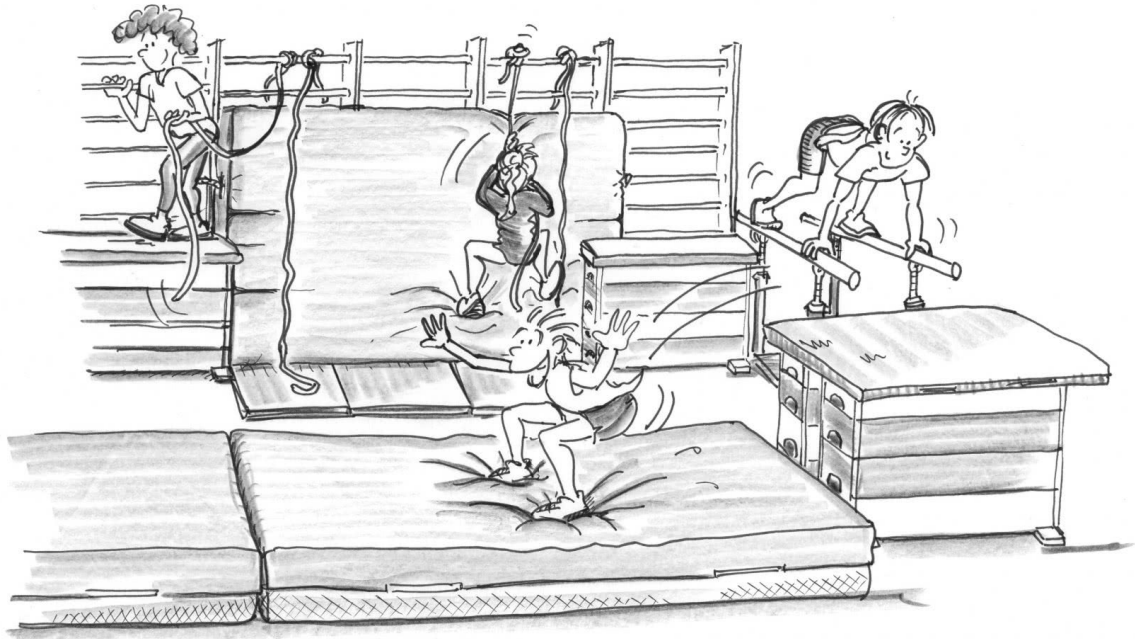
Dauer Postenaufbau: ca. 7 Min.

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

Springen, Stützen und Klettern



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

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