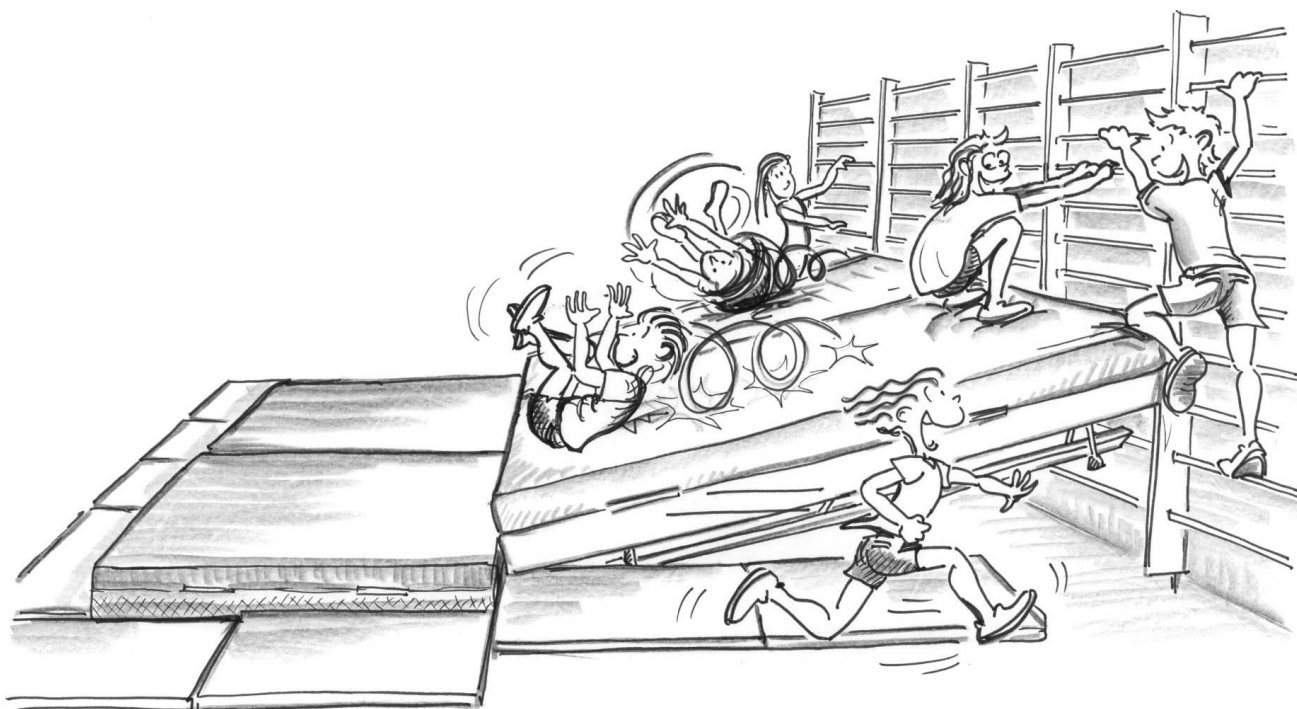


Hindernisse überwinden – Bewegungsgrundformen: Rollen und Drehen

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

Wagnis



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.
- Genügend Zeit für den Auf- und Abbau einberechnen.

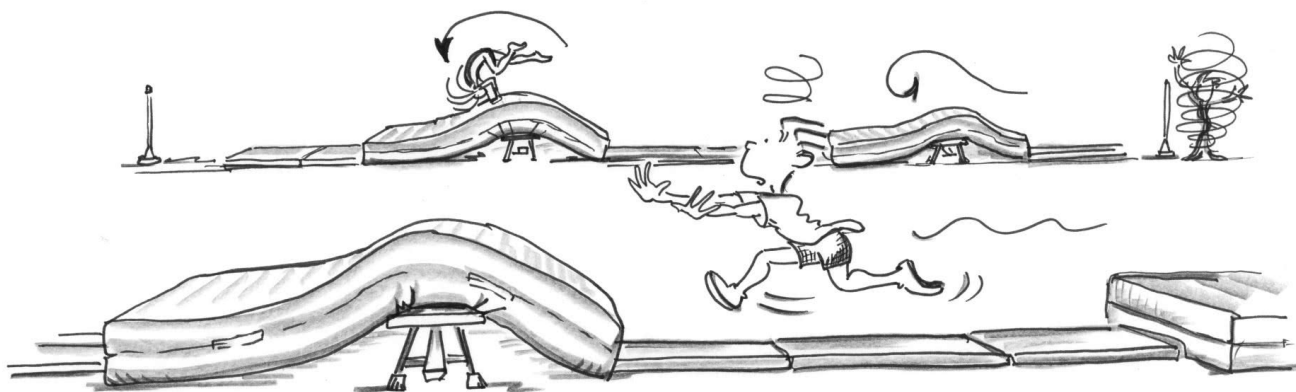
Material: pro Posten: 1 dicke Matte, 2-3 Langbänke, 1 Sprossenwand, 1 16er Matte, mehrere dünne Matten, Seile für die Befestigung Matte auf die Langbank

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.

Leistung



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

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

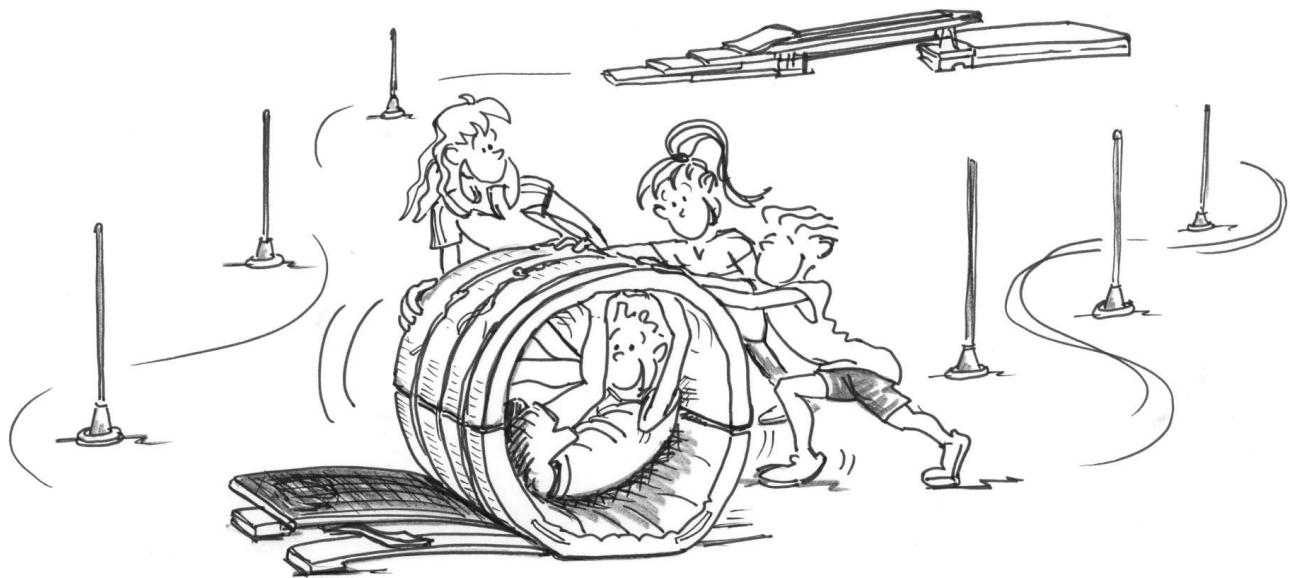
Material: pro Bahn: 2 dicke Matten, 2 Langbänke, 10 dünne Matten, 2 Malstäbe

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.

Miteinander



Die Schüler/innen begeben sich auf eine Achterbahnfahrt. Ein Kind steigt in ein Shuttle, das aus zwei zusammengeschnürten Matten besteht und klemmt sich fest, wobei 3-4 Kinder das Shuttle über eine vorgegebene Strecke mit kleinen Hindernissen rollen. Die Perspektive Miteinander wird dadurch erreicht, dass alle Kinder eine gemeinsame Aufgabe haben und zusammenarbeiten müssen, damit die Achterbahn ins Rollen kommt.

einfacher

- Das Shuttle nur durch einen Slalom rollen, ohne Hindernisse
- Das Shuttle nur langsam über die Hindernisse rollen

schwieriger

- Höhe der Langbänke am Ende durch Unterlegen von dünnen Matten vergrößern
- Das Shuttle schneller über die Hindernisse rollen
- Stafettenform: Zwei Bahnen nebeneinander aufbauen

Organisation:

2 dünne oder mitteldicke Matten halbrund mit Seilen zusammenschnüren (Shuttle). Die Hindernisbahn mit einem Slalom aus Malstäben vorgeben. Nach dem Slalom mit zwei Reutherbrettern eine Schanze bauen und zum Schluss eine Mattentreppe aus dünnen Matten hinlegen, die auf Langbänke hochführt. Am Ende der 4 Langbänke kommt es am Höhepunkt zum abrupten Abfall auf eine 16er Matte. Das Shuttle wird jeweils ohne Kind im Shuttle zurück an den Ausgangspunkt transportiert und neu gestartet.

Dauer Postenaufbau: ca. 10-15 Min.

Bemerkungen

- Für den Auf- und Abbau genügend Zeit einberechnen
- Zu jedem Zeitpunkt müssen die Anweisungen der Kinder im Shuttle wahrgenommen werden. Im Voraus gemeinsam ein Stopp Signal definieren
- Das Tempo der Rollbewegung immer unter Kontrolle haben

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