

## Dossier 4/23: Hindernisse überwinden

Kinder wollen krabbeln, klettern, die nächste Hürde überwinden und immer wieder neue Wege suchen. Um diesem natürlichen Bedürfnis gerecht zu werden sowie die ganzheitliche Entwicklung der Grundfähigkeiten der Kinder zu fördern, bietet gerade der Sportunterricht im Zyklus 1 ein ideales Tummelfeld, um sie in einem geschützten Rahmen austoben zu lassen. Dieses Dossier zeigt mögliche Wege auf, wie Sie den Kindern im goldenen Lernalter Möglichkeiten zur Schulung ihrer Fähigkeiten eröffnen können.

In einer Welt, in der Erwachsene – sowohl Eltern als auch Lehrpersonen – vorsichtig sind und eigene Ängste auf die Kinder übertragen, verlieren diese oft bereits in jungen Jahren ihre natürliche Unbeschwertheit und ihren Mut, bevor sie ihre wahren Stärken entfalten können. Dabei liegt in ihnen ein Funke, der darauf wartet entfacht zu werden. Jeder Schritt, jeder Sprung und jede Bewegung öffnen ihnen eine Tür zu einem reichen Erfahrungsschatz, der nicht nur im Sport, sondern auch im Leben von unschätzbarem Wert ist.

Inmitten dieser aufregenden Reise steht das Erlernen einer realistischen Selbsteinschätzung, wenn die kleinen Abenteuerer sich physisch und mental überwinden müssen, um eine Aufgabe zu bewältigen. Der Mut, den sie aufbringen, um Hindernisse zu überwinden, lässt sie über sich hinauswachsen und ein starkes Körperbewusstsein entwickeln. Der Sportunterricht gibt ihnen beste Möglichkeiten, diese Kompetenzen in einem geschützten Umfeld zu erlernen.

### Physische und mentale Herausforderungen

Anspruchsvolle körperliche Aufgaben fördern das Herz-Kreislaufsystem auf eine unbewusste Art und Weise. Springen, stützen und klettern, trainieren den Körper. In Kombination unterstützen Gleichgewichts-, Roll- und Drehaufgaben den ganzheitlichen Aspekt und verbessern die Koordination sowie die Orientierungsfähigkeit. Sichere Bedingungen unterstützen die Verletzungsprävention.

Vor allem Höhen, Sprünge und Gleichgewichtsaufgaben lösen psychische Prozesse aus, die wiederum an das Selbstvertrauen und die realistische Selbsteinschätzung anknüpfen. Durch mentale Herausforderungen lernen die Kinder sich selbst und den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und in Stresssituationen Entscheidungen zu treffen. Auf psychischer Ebene stärken die mentalen Herausforderungen durch Kompetenz- und Selbstwirksamkeitserfahrungen das positive Selbstkonzept der Kinder.

### Das richtige Setting

Doch es sind nicht nur die Herausforderungen selbst, die die Kinder auf ihrem Weg begleiten. Es sind die Hindernis-Anlagen, die ihre Kreativität und Phantasie beflügeln. Wenn diese geschickt gestaltet sind, können gezielte Bewegungsabläufe und Lernperspektiven in den Fokus rücken. Hier entfalten die kleinen Entdeckerinnen und Entdecker ihr exploratives und kooperatives Handeln, während sie sich gegenseitig inspirieren und unterstützen. Erfahren Sie in diesem Dossier, wie die Kinder durch Hindernisse wachsen, sich selbst entdecken und ihr volles Potenzial unter sicheren Bedingungen entfalten.

## Dossier als pdf

- [Hindernisse überwinden](#)

## Berichte

- [Los geht's](#)
- [Vorbereitung](#)

## Good Practice

### Nach Bewegungsgrundformen

- [Balancieren](#)
- [Rollen und Drehen](#)
- [Schaukeln und Schwingen](#)
- [Springen, Stützen und Klettern](#)

### Nach pädagogischen Perspektiven

- [Wagnis](#)
- [Leistung](#)
- [Miteinander](#)

---

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**