

Hindernisse überwinden: Vorbereitung

Die Übungen können in Form von individuellen Posten, Gruppenaufgaben oder Spielen im eigenen Unterricht umgesetzt werden. Für die Umsetzung ist es ratsam, genug Zeit einzuplanen und die Posten in Bezug auf die definierten Lernziele zu wählen. Zuletzt ist es wichtig, dass die Sicherheit gewährleistet ist.



Vor allem mit jüngeren Schülerinnen und Schülern benötigt der Aufbau und Abbau sowie die Erklärung des Postens Zeit. Hierbei ist es hilfreich, wenn:

- eine weitere erwachsene Person (Lehrperson, Stellenpartner/-in, Praktikant/-in) mithelfen kann,
- die Schülerinnen und Schüler zusätzlich zur Erklärung des Postens noch Postenbilder haben ([hier als Download erhältlich](#), pdf);
- man sich mit einer anderen Lehrperson abspricht und die gleichen Posten für eine zweite Lektion stehen lassen kann, damit sich die Zeit für den Auf- und Abbau pro Klasse halbiert.

Aus didaktischer Sicht ist es sinnvoll, nur wenige Posten aufzubauen. Nebst dem Auf- und Abbau und dem Verstehen des Postens benötigen die Schülerinnen und Schüler genügend Zeit, um den nötigen Mut für die Übung aufzubringen, sich in der Gruppe zu organisieren oder sich zwischen den Spieldurchgängen zu erholen. Wagnis, Kooperation oder Leistung sind schliesslich Punkte, die am Ende der Lektion diskutiert und reflektiert werden können.

Lektionsplanung

Je nach Ziel des Unterrichts können die Übungen auf verschiedene Weisen im Unterricht eingeplant werden: Unter der Perspektive Wagnis findet man immer individuelle Aufgaben in einer Postenform. In der Perspektive Leistung sind jeweils Spielübungen abgebildet, die auf den Leistungsaspekt abzielen und in der Perspektive Miteinander sind Gruppenaufgaben in Form von Posten beschrieben.

Um eine Lektion für den Unterricht zu planen, können folgende Planungsansätze verfolgt werden:

- Sortieren nach Bewegungsgrundform: Einerseits lässt sich eine Lektion gestalten, indem der Fokus auf eine Bewegungsgrundform gerichtet wird. So können die Kinder z.B. im Balancieren, in allen drei Perspektiven (drei verschiedene Übungsformen) eine Erfahrung machen. Alle drei Übungen pro Bewegungsgrundform nehmen ca. eine Doppellektion in Anspruch. Dabei wird mit der Perspektive Wagnis gestartet und drei bis vier gleiche Posten für die Klasse aufgebaut. Danach wird eine Spielform im Bereich der Leistung durchgeführt und zum Schluss mit der Gruppenaufgabe aus dem Bereich Miteinander abgeschlossen.
- Sortieren nach pädagogischen Perspektiven: Andererseits kann auch eine Perspektive gewählt werden und verschiedene Bewegungsgrundformen durchgeführt werden. Entscheidet man sich also für die Perspektive Wagnis, dann stehen vier verschiedene Übungen in Postenform zur Verfügung, die im Rotationszyklus absolviert werden können. Dabei kann ca. eine 45 Min. Lektion gefüllt werden. Nimmt man die Perspektive Leistung, setzt sich die Lektion aus vier verschiedenen Spielformen zusammen und man benötigt eine Doppellektion, um alle Spielformen durchführen zu können. Entscheidet man sich für die Perspektive Miteinander, sollte man ebenfalls eine Doppellektion einplanen, um alle vier Gruppenaufträge durchführen zu können.

Sicherheitshinweise

Das Überwinden von Hindernissen kann je nach Grösse und Weite des Hindernisses mit einem gewissen Risiko verbunden sein. Das ist noch lange kein Grund, auf die folgenden Aktivitäten zu verzichten. Mit dem Beachten weniger Punkte kann die Sicherheit der Kinder jederzeit gewährleistet werden:

- Es ist empfehlenswert, mit kleineren Hindernissen zu beginnen und diese stetig grösser zu gestalten. So haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, sich an die Übung anzupassen und Sicherheit zu entwickeln.
- Die Schülerinnen und Schüler darauf aufmerksam machen, dass sie auch einfachere Varianten ausführen können.
- Die Lehrperson kann weiter auf die Sicherheit achten, indem sie die Posten mit Fallhöhen durch Matten sichert und so aufstellt, dass sie in ihrem Blickfeld bleiben. So kann sie die Lage betrachten und, falls nötig, Anpassungen vornehmen.
- Die Lehrperson kann gezielte Matten auch weglassen, um die Selbsteinschätzung der Kinder in der Realität zu verbessern. Dabei ist es wichtig, auf die Konzentration während der Übung zu achten, damit die Kinder vorsichtiger werden. Eine Überwachung im Blickfeld durch die Lehrperson sollte trotzdem jederzeit stattfinden.

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