

Parkour – Fokus-Balance: Balancieren auf Stangen

Bei einer gegenseitigen Hilfestellung lernen die Schülerinnen und Schüler einen sinnvollen Umgang beim Annehmen oder Anbieten von Hilfe.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	● ● ●

Die Lernenden stehen längs oder quer auf einer Stange. Dabei sollen sie sich gegenseitig unterstützen. Beim Gehen kann entweder der Fussballen oder die Ferse als erstes auf der Stange abgesetzt werden.

Variationen

einfacher

- Auf Bordstein oder Mauer um die Übung zu erleichtern

schwieriger

- Rückwärts balancieren
- Mit geschlossenen Augen oder verschränkten Armen versuchen
- Ohne Hilfestellung versuchen
- Balancieren auf verschiedenen Strukturen und Materialien. Stabil oder instabil.
- Positionen wechseln, Höhen variieren.

Bemerkungen: Diese Übung erfordert schon einiges an Gleichgewichtssinn. Hier zeigt sich schnell, wer seine Konzentration aufrechterhalten kann und wer vielleicht noch etwas Mühe hat mit seiner Koordination. Die Übung «Gewichtsverlagerung» ist eine Vorstufe zum Balancieren auf Stangen.

Methodische Inputs

- Erfahrungsgemäss ist Balancieren nach der Mobilisation der optimale Einstieg ins Training, da die Lernenden gleich zu Beginn den Hauptfokus auf sich selbst richten.
- Generell gilt: Boden vor Randstein – Randstein vor Mauer – Mauer vor Stange.

- Um die Übungen anspruchsvoller zu gestalten, können diese durch das Entziehen von Ressourcen (Blind, Taub, Stumm etc.), das Erhöhen des Situationsdruckes (z. B. nasse und glatte Oberflächen) oder durch das Hinzufügen von Zeitdruck erschwert werden.

Quelle: Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO