

Parkour – Anwenden und Spielen: Rundgang

Die Schülerinnen lernen ihren Ressourcen entsprechend die Möglichkeiten eines Ortes auszuschöpfen. Durch die ständigen Problemstellungen lernen sie lösungsorientiert zu denken und wo nötig Kompromisse einzugehen.

TRuST Schwerpunkte

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

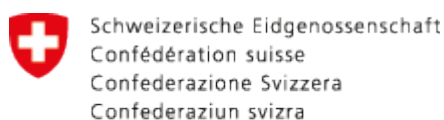
Die Lernenden sollen ein Gebäude oder einen Platz umrunden, ohne jemals mit den Füßen den Boden zu berühren. Je nach Gegebenheit müssen Regeln und Kompromisse im Vorfeld abgesprochen werden.

Bemerkung: Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt sich von klassischen Bewegungsmustern zu lösen und zu improvisieren. Sie lernen sich und Situationen richtig einzuschätzen.

Ausführen als

- **Einzelübung:** Jeder geht seinen Weg für sich.
- **Partnerübung:** Empathie ist gefordert, Absprache und Diskussionen sind unerlässlich. Mögliche Interessen- und Handlungskonflikte werden zielorientiert gelöst.
- **Gruppenübung:** Die Gruppe muss als Ganze den Rundgang schaffen. Durch den direkten Umgang mit Stärken und Schwächen werden jedem einzelnen die eigenen Ressourcen bewusst. Das gemeinsame Ziel fordert die Schülerinnen dazu auf, sich in Gruppen auszutauschen. Absprache, Rücksichtnahme und gegenseitige Hilfe sind unerlässlich.

Quelle: [Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH](#)



Bundesamt für Sport BASPO