

Finde deinen Weg! – Freerunning in der Grundschule

Klassen 2 bis 4

Ein Beitrag von Hagen Wulff und Jens Kühnast, Leipzig
 Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen

Freerunning und Le Parkour sind zwei junge Bewegungsphilosophien und -künste, die Kinder faszinieren. Während das Ziel bei Le Parkour darin besteht, Hindernisse möglichst effizient zu überwinden, kommt beim Freerunning eine akrobatische Perspektive hinzu. Es gibt keine vorgeschriebenen Elemente mit festen Bewegungsabläufen. Die Kinder dürfen eigene Lösungen kreieren und Bewegungsvarianten ausprobieren – richtig ist, was sicher ist, Spaß macht und cool aussieht!



Jenae Spruiensma/iStock/Gettyimages

Freerunning ist cool!

Das Wichtigste im Blick

<p>Lernbereich: Turnen und Gymnastik; Sich an Geräten mit Geräten bewegen</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gerätturnen – Bewegen mit Abhagsmaterial – Le Parkour und Freerunning <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Geräte sicher erklimmen und sich daran bewegen – vorgegebene und selbst kreierte Bewegungselemente bewältigen und variieren – die eigene Bewegungsqualität durch Üben verbessern – erprobte Freerunning-Techniken situationsgerecht anwenden 	<p>Klassen: 2 bis 4</p> <p>Dauer: 4 Unterrichtsstunden</p> <p>Organisatorisches: Sammeln Sie im Vorfeld Bananenkisten o. Ä.</p>
---	--



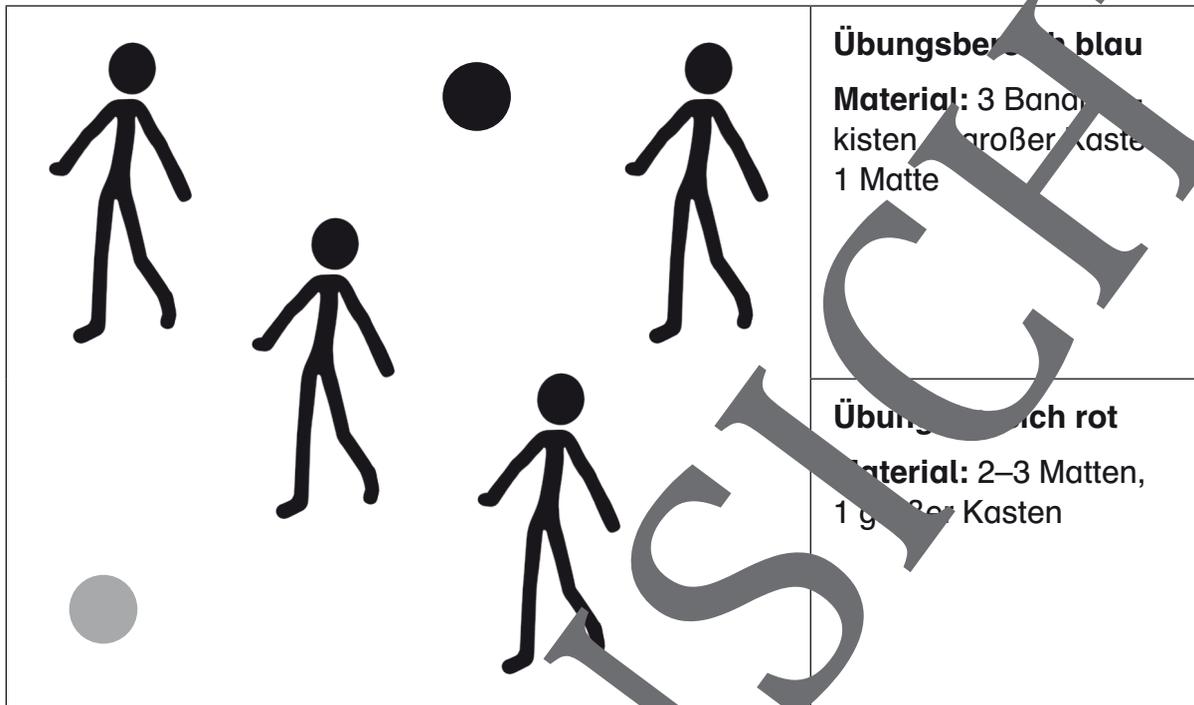
Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 24** in veränderbarer Form.

1./2. Stunde: Gegen, mit und über Wände – Wände nutzen und Hindernisse überwinden

Kompetenz: Die Schüler werden hingeführt, vorgegebene und selbst kreierte Bewegungsaufgaben mit dem Schwerpunkt „Überwinden von Hindernissen“ zu bewältigen, zu variieren und die Bewegungsqualität durch Üben zu verbessern.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Erwärmungsschema</p> <p>Die Kinder erwärmen sich nach dem Schema von M 1.</p>	<p>M 1, 3 Bodenboxen, 1 großer Kasten, mehrere Matten, 2 Softbälle (1 rot, 1 blau)</p>
Hauptteil	<p>Einstieg</p> <p> Fragen Sie die Kinder: – Welche Hindernisse habt ihr schon einmal überwinden?  – Wie habt ihr das gemacht?</p> <p>Stellen Sie das Thema der kommenden Stunden vor.</p> <p>Die Lerntheke</p> <p>Besprechen Sie mit den Kindern den Geräteaufbau (ggf. eine Gruppe pro Station), den Aufbau der Stationen und die Übungen an den Stationen.</p> <p>Die Schüler führen die Übungen dann weitgehend selbstständig aus.</p> <p>Reflexion</p> <p> Reflektieren Sie das Erprobte mit den Kindern durch folgende Fragen:  – Warum sind euch Übungen schwer-/leichtgefallen? – Gibt es andere Arten, das Hindernis zu bewältigen? – Wo, wann, wie könnt ihr das Überwinden von Hindernissen zu Hause bzw. im Gelände üben?</p> <p>Geben Sie einen Ausblick auf die nächste Doppelstunde.</p>	<p> Zeigen Sie den Schülern ggf. die Bildkarte M 5 und/oder ein kurzes Video von Youtube.</p> <p>M 2, M 3 Material siehe dort</p> <p> Helfen Sie ggf. beim Aufbau von Station 1 oder bereiten Sie sie bereits vor Beginn der Stunde vor.</p>
Abschluss	<p>Hindernislauf</p> <p>Die Kinder stellen sich in ihren Gruppen in einer Reihe (mit etwas Abstand) hintereinander auf. Der Vorderste gibt den Weg und die Bewegungsart zur Überwindung der Hindernisse vor, die anderen machen es ihm nach. Nach jedem Hindernis wechselt das vorderste Kind ans Ende der Reihe und das nächste übernimmt die Führung usw.</p> <p>Gemeinsamer Abbau</p>	<p>3-4 Gruppen</p> <p> Die Kinder müssen darauf achten, nicht mit anderen Gruppen zusammenzustoßen.</p>

Erwärmungsschema



Beschreibung

Die Kinder bewegen sich in einem abgedeckten Spielfeld. Darin befinden sich je ein roter und ein blauer Softball. Die Kinder werfen sich mit den Bällen gegenseitig ab. Kein Spieler darf zweimal hintereinander abgeworfen werden.

Wer getroffen wurde, geht in den entsprechenden Übungsbereich (Farbe des Balls). Dort absolviert er eine vorgegebene Übung (siehe unten) und kehrt anschließend ins Feld zurück.

Übungen:

1./2. Stunde:

blauer Übungsbereich: über drei – mit Abständen dazwischen – hintereinanderstehende Banankisten springen

roter Übungsbereich: von einem großen Kasten auf eine Matte springen

3./4. Stunde:

blauer Übungsbereich: von einem großen Kasten auf eine Matte springen

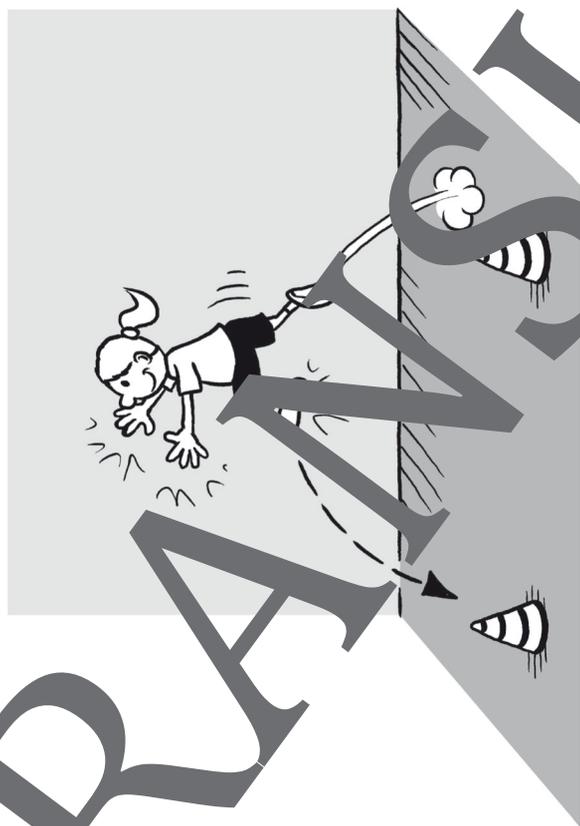
roter Übungsbereich: Tic Tac an einer Wand oder Wandecke

M 3

Station 2 An der Wand (Tic Tac)

Ihr braucht 2-3 Bananenkisten, 1 freie Wand, ggf. Matten und Hütchen

Ihr übt ★



Nimm etwas Anlauf, spring in Richtung der Wand und drücke dich mit einem Fuß und mit beiden Händen von der Wand nach oben ab.

★★

Führe die Übung über eine Bananenkiste hinweg durch.
Versuch es auch von der anderen Seite.

★★★

Führe die Übung über zwei ineinanderliegende Bananenkisten hinweg durch.
Versuch es auch von der anderen Seite.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de