

III.26

Turnen und Gymnastik

Egal, was uns in den Weg kommt ... – Übungen zu Parkour

Jens Kühnast und Hagen Wulff
Illustrationen von Julia Lenzmann



© RAABE 2023

© raferto/istock/Getty Images Plus

Parkour ist eine Bewegungskunst, die Kinder durch ihre mediale Präsenz, den hohen Aufforderungscharakter und durch vielfältige Herausforderungen fasziniert. Ziel ist es, Hindernisse möglichst effizient zu überwinden. Dabei gibt es keine vorgeschriebenen Elemente mit festen Bewegungsabläufen. Die so genannten „Trajektorie“ kreieren eigene Lösungen – richtig ist, was schnell und gleichzeitig sicher ist. Variation, Differenzierung und Individualisierung stehen eng verbunden mit Parkour.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 3 bis 4

Dauer: 3 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Vorgegebene und selbst kreierte Bewegungskunststücke bewältigen; Wahrnehmung, Koordination, Kraft und Ausdauer

Thematische Bereiche: Gerätturnen, Parkour

Medien: Übungs- und Stationskarten

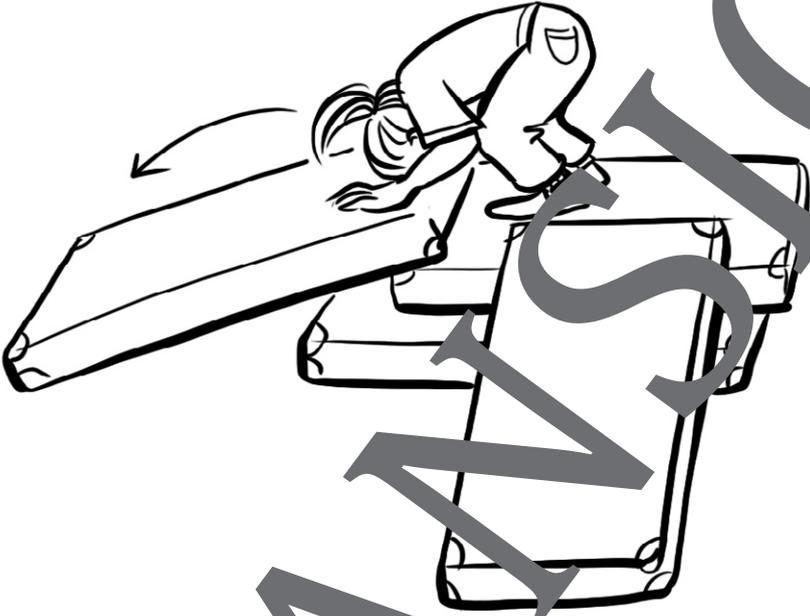
Zusatzmaterial: farbige Bildkarte (M 4)

Sicher landen

Station 1 ★	Landen (réception)
Ihr braucht	1 Hütchen, 1–2 kleine Matten, 1 Teppichfliese, 1 Fahrradschlauch
 <p data-bbox="331 1243 1264 1344">Springt vor der Matten ab und landet auf ihr. Versucht, euch mit Händen und Füßen abzufangen.</p>	
<p data-bbox="188 1467 1369 1556"> Beachtet: Setzt zuerst die Füße und gleich danach die Hände auf.</p>	
<p data-bbox="188 1646 1324 1803"> Probier doch mal, eine eigene Übung aus: Nehmt dazu eine Teppichfliese oder einen Fahrradschlauch.</p>	

Sicher abrollen

M 2

Station 1 ★	Abrollen (roulade)
Ihr braucht	4 kleine Matten
 <p>Rollt mit einer Rolle vorwärts vom Mattenhügel.</p>	
 Probiert doch mal euch mit einer Judo-Rolle seitlich abzurollen.	

© RAABE 2023

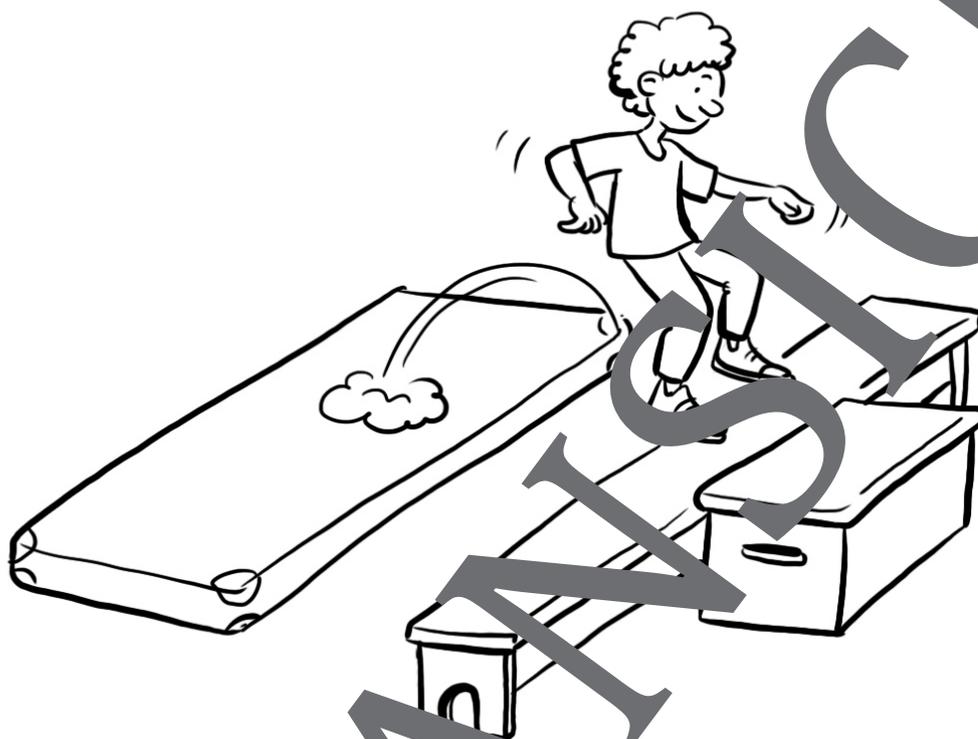
Balancieren und Springen

M 3

Station 3 ★ ★

Springen (saut de précision)

Ihr braucht 1 Langbank, 1 kleine Matte, 1 kleinen Kasten



Springt von der Matte aus auf die Bank.
Springt auf den Kasten, dreht euch um
und springt auf die Matte zurück.

➡ Probiert doch mal, ...

... den Abstand zwischen Matte und Bank zu vergrößern und dann zu springen.

... von der Matte aus direkt auf den Kasten zu springen.

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