

# J+S-Kindersport

**Lektionstitel: Sportart kennen lernen «Parkour»**

**Autor/-in: Muriel Schönbächler**

## Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 75 Minuten

Niveau:  einfach  mittel  anspruchsvoll

Alter: Modul Fortbildung Allround

Gruppengrösse: Ca 18 TN

Kursumgebung: 1 Sporthallen

Sicherheitsaspekte:



## Zielsetzungen/Lernziele:

- Die TN kennen die Werte im Parkour
- Die TN erleben ein Parkourtraining mit Geschichte im Kindersportbereich
- Die TN erleben verschiedene Facetten des Parkours und können bei den Stationen an ihre eigenen Grenzen gehen

## Hinweise/Bemerkungen:

- Wenn möglich Aufstellen beider Varianten vor dem Kurs

## Inhalte:

### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5	Begrüssung Informationen über den Lektionsablauf «Parkour» Werte im Parkour (Fingermethode)	Im Kreis	Mobilesport Parkour

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20	Parkour im Kindersportbereich «Agententraining» *Briefing; Begrüssung *Agentenjagd; Agenten und Geheimpolizei liefern sich eine Verfolgungsjagd (Fangisformen) *Trainingscamp; Stationentraining *Training in unterschiedlichen Einsatzgebieten; zu zweit, eine Person geht voraus, die andere hintennach *Teamsitzung; Nachbesprechung, Lob		Agentenoutfit, Kastensoberteile Bänkli, Kasten und zwei dünne Matten, Kasten, 3 Reifen Reutherbrett und dicke Matte
40	Parkourtraining – selbst gestalten (3 Teams; 1x Schaukelringe, 1x Barren, 1x Reck) *Parkour bauen innerhalb 5 Minuten *eigenen Parkour vorzeigen; andere P. nachmachen *2er Teams, eine Person geht vor, die andere imitiert *Posten schwieriger machen, was niemand kann *blind (Kommando an Händen, mdl., Schultern...)		



	<ul style="list-style-type: none"><li>*möglichst schnell</li><li>*3er Teams; eine Person nur mit Händen über Hindernisse</li><li>*3er Teams; eine Person darf den Boden nicht berühren</li><li>*Präzisionssprünge/Wandläufe/Powerrolle ansprechen</li><li>*Übungen aus Sporttest ansprechen</li></ul>		
--	---	--	--

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10	<p>Aufräumen der Geräte</p> <p>Lektionsablauf reflektieren</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- was nehme ich mit?</li><li>- habe ich noch zusätzliche Ideen, welche für die anderen interessant sein könnten?</li></ul>		Zusätzliches Material, Vorbereitungen