

„Le Parcour“ im Sportunterricht

1) Mögliche Zielsetzungen des Sports:

- a) möglichst schnell und effizient natürliche Hindernisse zu überwinden, ohne diese zu verändern („Parcour“)
- b) künstliche Hindernisse sollen in einer bestimmten Reihenfolge schnellstmöglich überwunden werden („Parcouring“)
- c) der Körper soll kreativ bewegt werden und der ständig in Bewegung sein („Freerunning“)

⇒ Steigerung des Selbstwertgefühls, Ängste überwinden, Aufbau konditioneller Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit), sich sportlich kreativ auszudrücken, etc.

2) Sicherheitshinweise:

- Stets gut aufwärmen vor den Übungen
- Aufbau mithilfe von Stationskärtchen (oben rechts den Schwierigkeitsgrad beachten!!!)
- Die Schüler eher bremsen, da Motivation von allein relativ hoch ist
- Bevor es einen Wettkampf gibt auf Schnelligkeit, **muss** eine Übungsphase/Kennenlernphase eingebaut werden!
- An einem Hindernis mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden arbeiten, d.h. Bsp. Wandhochsprung: kl. Kasten als Hilfe dazustellen/Minitramp anbieten; + ohne Hilfe
- Schüler dürfen selbst auswählen!!!
- Methodische Reihenfolge bei Wettkampf beachten (vom leichten zum Schweren!)

3) Praktische Anwendung im Unterricht:

- a) Aufbau durch Schülergruppen
- b) Aufwärmung
- c) Aktive Übungsphase
- d) Aktive Präsentationsphase oder „Parcouring“/Zeitlauf
- e) Abbau durch Schülergruppen

4) Schwerpunkte bei der Verlängerung:

- a) Balancieren
- b) Abrollen/Powerrolle/Judo-Rolle
- c) Präzisionssprünge
- d) Wall Run
- e) Katzensprung
- f) Wandhochsprung – Wall up