

Parkour

- In der ersten Lektion erlernen die Jugendlichen zuerst die Parkourrolle, die in dieser Sportart sehr häufig zum Einsatz kommt. Beim anschliessenden Arbeiten in Gruppen an Posten, entscheiden die Jugendlichen selbst, welche Bewegungsabläufe oder Elemente sie ausprobieren wollen. Der/die Leitende unterstützt sie dabei mit Tipps und Ideen. Das Geübte wird jeweils in kurzen Posten-Shows vorgeführt.
- Bei der zweiten Lektion steht die saubere Ausführung von Parkourelementen im Zentrum: Die bekanntesten Parkoursprünge und/oder die ersten Free-runningtricks werden eingeführt. Zum Schluss kann das Ziel sein, dass die Jugendlichen einen «Run» zusammenstellen, in dem sie all ihre Lieblingselemente flüssig verbinden.



Parkour

Lektion 1

Zeit 90 Minuten

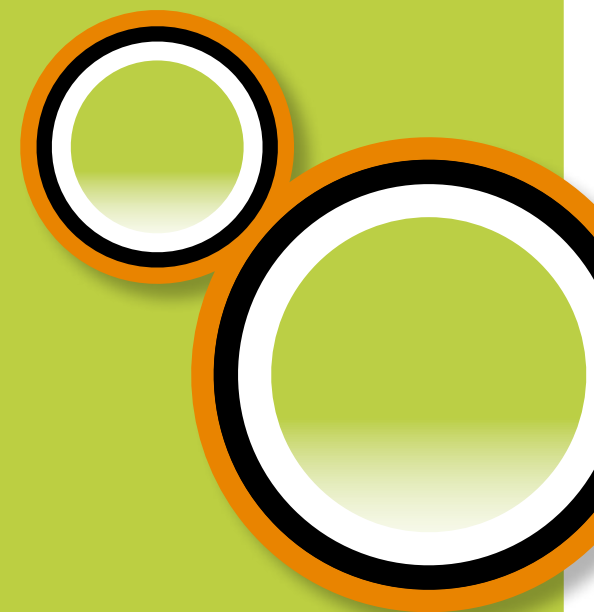
Material Laptop mit YouTube-Filmchen zum Thema Parkour:

www.youtube.com/watch?v=mhBGgRwVVws

www.youtube.com/watch?v=WEeqHj3Nj2c

[www.youtube.com/watch?v=dc9bd3SBrAc\\$](http://www.youtube.com/watch?v=dc9bd3SBrAc$)

- 2-4 32er-Matten (dicke Matten)
- 4 16er-Matten (halbdicke Matten)
- 10-30 dünne Matten
- 3 Reckanlagen mit 4 Reckstangen
- 3-8 Schwedenkästen
- 0-1 Mattenwagen (Griff mit Matten überdeckt)
- 1-3 Sprossenwandsegmente
- 2-4 Langbänke
- 0-3 Böckli
- 1 Kartenset «Parkour und Freerunning»



Ablauf der Lektion	Organisationsform	Zeit
Begrüssung und Einführung ins Thema «Parkour» <ul style="list-style-type: none"> - Wer kennt Parkour? - Worum geht es? - Was sind die wichtigsten Verhaltensregeln? 	Im Plenum	5 Minuten
Aufstellen der Posten <ul style="list-style-type: none"> - Reckposten (Karten 1-3) - Sprossenwandposten (Karten 4-6) - Sprungposten (Karten 7-9) 	Aufstellen der Posten gemäss Plan in der Broschüre (Seite 9) und Kartenset	10 Minuten
Einwärmen <ul style="list-style-type: none"> - ½ der Gruppe wärmt sich ein - ½ schaut einen Parkourvideo auf dem Laptop des Leitenden (als Inspiration und Ideensammlung) 	Zu zweit: «Herr und Hund» (A macht alle Bewegungen nach, die B vorzeigt, Rollentausch) Laptop auf Schwedenkasten, Videolinks siehe oben	2 x 5 Minuten
Erlernen des Basiselements «Parkourrolle» Parkourrolle als Grundelement und wichtige Verletzungsprophylaxe nach Sprüngen (Auffangen der Schläge) <ol style="list-style-type: none"> 1. mit Stützgriff am Fuss, evtl. aus Kniestand 2. aus Stand 3. nach Niedersprung, anschliessend schnelles Wegrennen 	Leitender zeigt Element vor, siehe Broschüre Seite 12 1 dünne Matte pro 1-2 Teilnehmer, um das Element selbstständig zu üben	10 Minuten
Postentraining gemäss Karten mit Show Drei Gruppen auf die Posten verteilen. Jede Gruppe hat 10 Minuten Übungszeit. Anschliessend führt jede Gruppe den anderen beiden Gruppen die geübten Bewegungsabläufe am Posten vor (ca. 1 Minute pro Gruppe). Wechsel der Posten, bis alle Gruppen alle Posten absolviert haben.	Gruppentraining Reckposten, Sprossenwandposten, Sprungposten Jeweils Show im Plenum	3 x 14 Minuten
Aufräumen		10 Minuten
Verabschieden		3 Minuten

Parkour

Lektion 2

Zeit	90 Minuten
Material	2-4 32er-Matten (dicke Matten) 4 16er-Matten (halbdicke Matten) 10-30 dünne Matten 3 Reckanlagen mit 4 Reckstangen 3-8 Schwedenkästen 0-1 Mattenwagen (Griff mit Matten überdeckt) 1-3 Sprossenwandsegmente 2-4 Langbänke 1 Kartenset «Parkour und Freerunning»



Ablauf der Lektion	Organisationsform	Zeit
Begrüssung / Ziel der Lektion	Im Plenum	2 Minuten
Teil 1: Gemeinsam		
Aufstellen der Posten wie in Lektion 1	Aufstellen der Posten gemäss Plan in der Broschüre (Seite 9) und Kartenset	8 Minuten
Einwärmen <ul style="list-style-type: none"> – Sich laufend über, unter und neben den Geräten bewegen: vorwärts, rückwärts, rollen, seitlich, auf allen Vieren oder mit Präzisionssprüngen – Kurze Einheit «Mobilisation»: Gelenke kreisen (Hände nicht vergessen!), Achtung: Kopf nicht kreisen, sondern nur Halbkreis ausführen – Kurze Einheit «Kraft» (Sprünge, Liegestützen, Rumpfkraft, Stabilität Fussgelenke) 	<ul style="list-style-type: none"> – Leitender zeigt vor, die Jugendlichen kopieren – Im Kreis: Leitender zeigt vor – Im Kreis: Leitender zeigt vor 	10 Minuten
Postentraining <ul style="list-style-type: none"> – Start bei nicht absolvierten Posten der ersten Lektion oder Repetition der bereits erlernten Bewegungsabläufe – Jugendlichen, die die Bewegungsabläufe bereits beherrschen, probieren weitere kreative Ideen aus. 	<ul style="list-style-type: none"> – Gruppentraining, Show im Plenum – Zu zweit 	20 Minuten

Ablauf der Lektion	Organisationsform	Zeit
Teil 2: Entweder Parkoursprünge ...	In Gruppen	
<p>Damit ein intensives Training gewährleistet ist, braucht es mehrere Übungsanlagen nebeneinander. Je nachdem können die Anlagen unterschiedlich aufgebaut sein (unterschiedliche Höhe, Abstände, Winkel), um allen Jugendlichen gerecht zu werden.</p>		
Präzisionssprung (Karte 3)	Bestehende Anlage nutzen und allenfalls leicht umstellen.	30 Minuten
Tic Tac (Karte 9)	Posten so umstellen, dass einige Schwedenkasten und dünnen Matten mit ihrer Stirnseite die Wand berühren.	
Lazy und Dash (Karte 8)	3–5 Posten mit Schwedenkasten nebeneinander aufstellen, dünne Matten für die Landung	
Kong (Karte 7)	3–5 Posten mit Schwedenkasten nebeneinander aufstellen, dünne Matten für die Landung	
Teil 2: ... oder Freerunningtricks	Für Fortgeschrittene; hier ist eine gute Aufsicht des Leiters notwendig.	
Einführung Wallspin gemäss Broschüre, Seite 22 und 23	Im Plenum, anschliessend selbstständig weiterüben (evtl. bis und mit Anlage 3, Seite 24)	30 Minuten
Wallspin (Broschüre, Seite 22–25)	2 bis 3 Posten mit 32er-Matten schräg an die Wand gestellt, dahinter Langbank, davor 16er-Matten (evtl. je eine 16er-Matte davor, daneben mehrere aufeinandergeschichtete dünne Matten links und rechts).	
Wallflip (Broschüre, Seite 26–29)	3 dünne Matten bilden gemeinsam eine Mattenbahn zur Wand. Pro 3 Jugendliche 3 Matten. Können: Wallflip auf 16er-Matten ausprobieren; Leitender und Helfer unterstützen mit Seil, das um den Bauch befestigt wird.	
Ausklang		
Run durch die Halle	Wenn noch Zeit vorhanden ist: Run durch die Halle durchführen, die gelernten Elemente und Bewegungen möglichst dynamisch an den zu passierenden Geräten auszuführen. Organisation: selbstständig Run aufstellen und vorzeigen	10 Minuten
Aufräumen und verabschieden		10 Minuten