

# PARKOUR NACH TRUST

## BEWEGUNG



<b>Schulstufe:</b>	3. Zyklus/Sek I
<b>Fachbereich:</b>	Bewegung und Sport
<b>Kompetenzbereich:</b>	BS.2 Bewegung an Geräten
<b>Kompetenzen:</b>	<p>BS.2.A.1.1e Die SuS können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.</p> <p>BS.2.A.1.1f Die SuS können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren.</p> <p>BS.2.A.1.4f Die SuS können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.</p> <p>BS.2.A.1.4g Die SuS können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.</p> <p>BS.2.A.1.5d Die SuS können in einer Wagnissituation verantwortungsbewusst handeln.</p> <p>BS.2.A.1.5e Die SuS können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.</p> <p>BS.2.A.1.6e Die SuS können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.</p> <p>BNE Gesundheit</p>
<b>Anzahl Lektionen:</b>	2 Doppellektionen à 90 Minuten
<b>Ort:</b>	Pausenplatz, Schulgelände
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smartphones/Tablets</li> <li>• Aussenschuhe</li> <li>• GORILLA Info Lehrperson: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Parkour: Hintergrund</i></li> <li>- <i>Parkour: Sicherheit</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>Lernmedien:</b>	<u><a href="#">GORILLA Lernvideos zu Parkour</a></u>
<b>Unterrichtsthemen:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einführung in Parkour</li> <li>2. Fokus/Balance</li> <li>3. Bodenlos</li> <li>4. Passements</li> <li>5. Präzisionssprung</li> <li>6. Rundlauf</li> <li>7. Kraft</li> </ol>
<b>Trainingsorte:</b>	Als Information für interessierte SuS auf <u><a href="http://www.parkourone.com/regionen/schweiz/training">www.parkourone.com/regionen/schweiz/training</a></u>

Die Unterrichtseinheit Parkour wurde in Zusammenarbeit mit der [ParkourONE Academy](#) und [mobilesport.ch](#) erarbeitet. Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).