



VERLAUFSPLAN

PARKOUR NACH TRUST: KLASSENZUSAMMENHALT STÄR- KEN

BEWEGUNG

Dauer: Doppellektion/2 Lektionen à 45 Minuten	Unterrichtsinhalte: 1. Einführung in Parkour nach TRuST 2. Fokus/Balance 3. Bodenlos 4. Kraft
Ort: Pausenplatz, Schulgelände	
Sozialform: Klasse	
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Smartphones/Tablets • Aussenschuhe • GORILLA Info Lehrperson: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Parkour: Hintergrund</i> - <i>Parkour: Sicherheit</i> 	
Lernziele: Die SuS... ...kennen die 6 TRuST Werte (Hand). ...balancieren mindestens 5 Schritte auf einer Stange/Mauer selbstständig ... haben bei der Umrundung des Schulhauses ohne Bodenkontakt als Gruppe Probleme/Hindernisse überwunden, die alleine nicht machbar wären und so die Zusammenarbeit in der Gruppe gestärkt.	

VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> • <u>GORILLA Lernvideos:</u> Parkour 1-4, 11 und 13 anschauen • GORILLA Info Lehrperson lesen: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Parkour: Hintergrund</i> - <i>Parkour: Sicherheit</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • als Einstimmung <u>GORILLA Lernvideo Nr. 1</u> anschauen • Aussenschuhe mitbringen

PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Material
10'	Einführende Phase <ul style="list-style-type: none"> • kurze Einführung zu Parkour • GORILLA Lernvideo Nr. 1 als Einstimmung zeigen • Werte nach TRuST vorstellen • Ziele der Lektion vorstellen: Parkourluft schnuppern, Probleme lösen, Gruppenzusammenhalt stärken 	Info Lehrperson <i>Parkour: Hintergrund</i> Info Lehrperson <i>Parkour: Sicherheit</i> <u>GORILLA Lernvideo Nr. 1</u>
5'	Einleitende Phase: Warm-Up SuS laufen sich auf dem Pausenplatz warm. Mögliche Zusatzübungen sind in der «Info Lehrperson» aufgelistet.	Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 1</i> 1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS <u>GORILLA Lernvideo Nr. 2</u>



10'	<p>Einleitende Phase: Mobilisation</p> <p>Spielerisch werden die Muskeln aktiviert und auf die Parkour-Übungen vorbereitet. 2 Übungen aus der «<i>Info Lehrperson</i>» wählen, wobei eine davon <i>Raupengang</i> oder <i>Ausfallschritt vorwärts</i> sein sollte, um den Körper optimal auf Parkour vorzubereiten.</p>	<p>Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 1</i></p> <p>1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS</p> <p>GORILLA Lernvideo Nr. 3</p>
15'	<p>Einleitende Phase: Fokus/Balance</p> <p>In 2er Gruppen üben die SuS, die Balance auf einer Stange oder Mauer zu halten. Abwechselnd: Ein*e Schülerin balanciert, der/die andere unterstützt.</p> <p>Nach der Übung geben die SuS ein kurzes Feedback: Wie ist es euch ergangen? Wo hattet ihr Mühe? Angst, Stress, wo habt ihr euch gegenseitig unterstützt?</p>	<p>Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 1</i></p> <p>1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS</p> <p>GORILLA Lernvideo Nr. 4</p>
35'	<p>Hauptphase: Rundgang</p> <p>Gruppenaufgabe: Klasse in zwei Gruppen teilen. Die SuS überwinden eine vordefinierte Strecke (z.B. rund ums Schulhaus) ohne dabei den Boden zu berühren. Die Gruppe muss als Ganzes den Rundgang schaffen. Absprache, Rücksichtnahme und gegenseitige Hilfe sind unerlässlich. Wenn ein Kind den Boden berührt, muss die ganze Gruppe die Konsequenz tragen. Die Konsequenz des Bodenkontaktes soll vorher in der Gruppe bestimmt werden (z.B. 10 Rumpfbeugen o.ä.) und wird am Ende des Rundgangs gesammelt ausgeführt.</p> <p>Es können Hilfsmittel (Steine, die mittransportiert werden, Schuhe, Pullover, etc.) oder Kompromisse (z.B. ein Bodenkontakt von einem Kind) erlaubt werden; dies wird von der Gruppe vor dem Rundgang definiert und der LP mitgeteilt.</p> <p>Nach der Übung geben die SuS ein kurzes Feedback: Wie habt ihr als Gruppe zusammengearbeitet? Wie wurden Lösungen gefunden?</p>	<p>Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 1</i></p> <p>1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS</p> <p>GORILLA Lernvideo Nr. 11</p>
10'	<p>Abschliessende Phase: Kraft</p> <p>Parkour braucht viel Kraft, diese kann in kleinen Gruppen spielerisch verbessert werden. Beispiele für Übungen finden sich in der <i>Info Lehrperson</i>.</p>	<p>Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 1</i></p> <p>1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS</p> <p>GORILLA Lernvideo Nr. 13</p>
5'	<p>Abschliessende Phase: Cool Down und Feedback</p> <p>Bei einem gemeinsamen Ausdehnen bespricht die Klasse Folgendes:</p> <p>Was habt ihr in dieser Lektion gelernt/geschafft?</p> <p>Welche der 6 TRuST Werte könnt ihr noch aufzählen (Hand)?</p> <p>Wo könnt ihr diese erlernten Fähigkeiten anwenden (z.B. im Unterricht, Freizeit, etc.)?</p> <p>Wurden die Lernziele erreicht?</p>	<p>Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 1</i></p>

**Tipp:**

Die LP sollte bei der Lektion mitmachen, dadurch schafft sie eine soziale Atmosphäre und ermutigt die SuS, die sich weniger zutrauen, ebenfalls etwas Neues auszuprobieren.

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

