



So geht's:

Überlege dir eine Strecke in deiner Wohnung, zum Beispiel quer durch dein Zimmer in ein anderes. Nun legst du diese Strecke zurück ohne den Boden zu berühren. Dabei kannst du zum Beispiel auf Stühle oder Kissen steigen und diese als Hilfe nehmen.

Varianten:

- Es darf ein Hilfsgegenstand mittransportiert werden: Kissen, Stuhl, zusammengelegtes Tuch, ...
- Wenn du den Boden berührst, gehst du wieder zurück zum Anfang.



- Ressourcen entziehen: Die Strecke darf nur auf einem Bein, mit einer Hand hinter dem Rücken, etc. absolviert werden.

Ziel: Du bewegst dich und findest Lösungen, um die Strecke zurückzulegen.

Sozialform: Einzelarbeit

Ort: Zuhause



Material:

Kissen, Stühle, etc.

Dieser UGA-Tipp wurde in Zusammenarbeit mit der ParkourONE Academy erarbeitet.

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der Creative Commons Lizenz BY-NC-SA.

