

# WALD – AUFWÄRMEN



**So geht's:** Gehe nach draussen und wärme deine Muskeln und Gelenke auf. Bewege jedes Körperteil von Fussgelenk bis Kopf. Achte darauf, dass alle Gelenke bewegt werden.

**Varianten:**

- Du kannst dich mit Freunden im Kreis aufstellen und jede\*r gibt eine Bewegung zum Aufwärmen vor und die anderen machen sie nach.
- Stell dir vor, welche Muskeln und Gelenke du für deinen Free-style Parkour im Wald brauchen wirst und bewege diese.
- Übe deine Koordination: Stehe auf einem Bein, hebe das andere an und kreise dein unteres Bein ab dem Kniegelenk. Mache gleiches mit dem Hüftgelenk, Fussgelenk (Knöchelgelenk), Hüfte, Schulter und Ellbogen.



**Ziel:** Du wärmst deine Gelenke, Muskulatur sowie den gesamten Körper auf.

**Sozialform:** Einzelarbeit oder Partnerarbeit

**Ort:** überall im Wald, Parkplatz, Haltestelle usw.



**Verknüpfung:**

- GORILLA B&S-Lektionen: [Parkour nach TRuST](#)
- Tutorial: [GORILLA Parkour im Wald – Aufwärmen](#)



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



# WALD – BANKJUMP



**Material:** Sitzbank oder Stein / Baumstumpf usw.



**So geht's:** Gehe in den Wald und suche dir eine Sitzbank. Springe mit beiden Füßen auf die Bank, dann weiter auf die Rücklehne der Bank. Mit dem nächsten Sprung springst du hinter die Bank. Hier musst du dich auf die Bodenbeschaffenheit und Neigung achten. Nutze die Federung deiner Knie, damit deine Knie geschont werden. Bevor du mit der Übung anfängst, solltest du deine Gelenke und Muskeln aufgewärmt haben.



### Varianten:

- Springe mit einer halben Drehung vom Boden auf die Bank und versuche dich dabei abwechselnd links- und rechtsherum zu drehen. Welche Drehungen schaffst du mit sicherer Landung? 180°, 270°, 360°, 540° oder sogar noch mehr Rotationen?
- Du kannst auf und ab in alle Richtungen springen oder vielleicht sogar über die ganze Bank.
- Probiere Teil der Übungen mit einem Bein zu machen, oder schaffst du sogar alles mit einem Bein?
- Wechsle zwischen Rotationen ab, einmal nach rechts, einmal nach links drehen. Nutze einmal dein linkes Bein und einmal dein rechtes, erfinde diverse Sprungkombinationen.
- Zu zweit könnt ihr euch tolle Challenges stellen: Jemand zeigt einen Ablauf von drei Tricks vor, die andere Person macht diese nach und ergänzt wiederum den Ablauf mit drei neuen Tricks.

**Ziel:** Du trainierst deine Orientierung und dein Gleichgewicht.

**Sozialform:** Einzelarbeit oder Partnerarbeit

**Ort:** Wald



### **Verknüpfung:**

- GORILLA B&S-Lektionen: [Parkour nach TRuST](#)
- Tutorial: [GORILLA Parkour im Wald – Bankjump](#)



# WALD – ASTHÜPFEN



**Material:** Ast, Seil oder etwas Vergleichbares aus dem Wald



**So geht's:** Gehe in den Wald und suche dir einen langen Ast, den zwei Personen wie ein Springseil schwingen können. Hier bietet es sich an, den Ast von links nach rechts zu pendeln. Jede\*r springt max. 10x über den schwingenden Ast und wechselt dann mit der nächsten Person ab.

**Varianten:**

- Einbeinig hüpfen und nach 5 Sprüngen das Bein wechseln.
- Drehe dich beim Springen um 180°.
- Probiere mit einer zweiten Person zu zweit zu springen und synchron die Sprungvarianten zu realisieren.
- Hier können Team-Challenges zu zweit oder in Gruppen durchgeführt werden.



**Ziel:** Du trainierst dein Timing und dein Gleichgewicht.

**Sozialform:** Mind. drei Personen

**Ort:** Wald



**Verknüpfung:**

- GORILLA B&S-Lektionen: [Parkour nach TRuST](#)
- Tutorial: [GORILLA Parkour im Wald – Asthüpfen](#)



# WALD – WASSERÜBERQUERUNG



**So geht's:** Gehe nach draussen in den Wald. Suche dir einen Bach oder Fluss, den du überqueren kannst, in dem du die natürlich gelegenen Steine nutzt. Hier kannst du auch gern weitere Steine platzieren, um den Parkour zu bearbeiten. Versuche nun, trockenen Fusses über den Bach zu gelangen.

### Varianten:

- Überquere den Parkour in beide Richtungen.
- Findest du keinen Bach, kannst du freie Hindernisse im Wald als Parkour-Hindernisse nutzen, im Sinne von «floor is lava» und du darfst den Boden nicht berühren. Hilfsgegenstände wie Äste, Steine, Tannenzapfen etc. können eingesetzt werden.
- Probiere, beim freien Laufen durch den Wald eine Linie zu finden, welche deine Kreativität fordert, um die Hindernisse zu überwinden.



**Ziel:** Du trainierst deine Geländeorientierung, dein Gleichgewicht und verschiedene Sprungvarianten.

**Sozialform:** Einzelarbeit oder Partnerarbeit, auch als Challenge geeignet.

**Ort:** Wald



### **Verknüpfung:**

- GORILLA B&S-Lektionen: [Parkour nach TRuST](#)
- Tutorial: [GORILLA Parkour im Wald – Wasserüberquerung](#)



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





# WALD – PARKOUR



**So geht's:** Gehe nach draussen in den Wald und suche dir einen umgefallenen Baum, einen Baumstumpf oder eine Anhäufung von Baumstämmen. Hier kannst du frei alle Hindernisse im Wald nutzen, um deinen persönlichen Parkour zu laufen. Achte auf deine Sicherheit und eine sichere Landung. Hier empfiehlt es sich, mindestens zu zweit zu sein, um Hilfestellungen geben zu können.

## Varianten:

- Du und eine weitere Person erstellt zusammen einen kurzen Lauf, den ihr mehrfach absolvieren wollt. Ihr werdet feststellen, dass es bei jedem Durchlauf besser klappt.
- Stell dir vor, dass du auf der Flucht schnellst möglich weit weg kommst und alles, was dir in den Weg kommt best- und schnellstmöglich überwinden musst/willst.
- Wenn du dich sicher fühlst, kannst du Drehungen in die Sprünge einbauen. Du kannst deine Hände benutzen, um auf verschiedene Arten das Hindernis zu bewältigen.



**Ziel:** Du trainierst deine Orientierung, dein Gelandefuhl und dein Gleichgewicht beim überwinden von Hindernissen.

**Sozialform:** Einzelarbeit oder Partnerarbeit, auch als Challenge geeignet

**Ort:** Wald



## **Verknufung:**

- GORILLA B&S-Lektionen: [Parkour nach TRuST](#)
- Tutorial: [GORILLA Parkour im Wald – Freestyle](#)



# WALD – BALANCE BOARD



**Material:** Zwei möglichst runde Holzstämme, sie dürfen unterschiedlich dick sein.



**So geht's:** Gehe nach draussen in den Wald suche dir von dem herumliegenden Holz zwei runde Holzstücke. Eines benutzt du als Rolle und eines als Balanceboard. Versuche mehrere Holzvarianten, bis du eine gefunden hast, auf der du balancieren kannst.

### Varianten:

- Wenn du sicher stehst, gehe in die Knie und versuche mit der Hand das Board zu berühren.
- Nachdem du einen sicheren Stand realisiert hast, kannst du versuchen, Tricks wie eine 180° Drehung mit dem Ast zu machen.
- Du kannst auch versuchen dich um 180° und mehr zu drehen und wieder auf dem Board zu landen.

**Ziel:** Du trainierst dein Gleichgewicht.

**Sozialform:** Einzelarbeit oder Partnerarbeit

**Ort:** Wald



### **Verknüpfung:**

- GORILLA B&S-Lektionen: [Parkour nach TRuST](#)
- Tutorial: [GORILLA Parkour im Wald – Balance Board](#)



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

