

PARKOUR- EVGENY AROYAN



So geht 's:

Evgeny Aroyan ist Pakour Worldcup Freestyle Champion und kommt aus Russland.

Damit du dir ein Bild von Parkour und Evgeny machen kannst, gib auf Youtube folgendes ein: Evgeny Aroyan Parkour oder scanne den QR-Code. Du wirst verschiedene spannende Clips von ihm entdecken. Lass dich von ihm inspirieren und merke dir einen Move, welcher dir besonders gut gefällt.



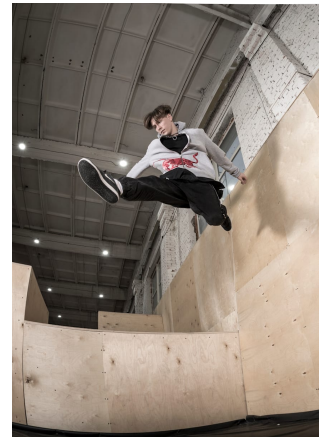
Skizziere dir diese Bewegungsform und achte genau darauf, wie der Trick aufgebaut ist. Probiere, ihn auf dem Pausenplatz oder im Flur nachzumachen und zu üben. Es ist wichtig, dass du dich vorher kurz aufwärmst! Probiere den Trick einmal zuerst nur ganz langsam oder in einer einfacheren Form. Baue den Trick Schritt für Schritt auf. Achte dabei auf deine Sicherheit und kenne deine Grenzen.

Varianten:

- Jede*r Mitschüler*in lernt eine Bewegungsform, diese bringt ihr nachher den anderen bei.
- Jeder Mitschüler*in darf ein Hindernis aufbauen, baut euch als Klasse einen ganzen Parkour in der Sportanlage auf.

Sozialform: Klasse oder kleine Gruppe

Ort: Pausenplatz, Sportanlage



Verknüpfung:

- [GORILLA Inspiration: Wald Pakour](#)
- [GORILLA Unterrichtseinheit: Parkour Action in Bern](#)

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

