



So gehts: Sucht euch selbstständig und in Absprache mit euren Mitschüler*innen ein Hindernis (max. hüfthoch) zum Balancieren (z.B. Randstein, Bank, Mauer). Das Ziel: Darauf rund 15 Schritte zu balancieren. Wenn das Ziel erreicht wurde, könnt ihr wieder selbstständig ins Klassenzimmer zurückgehen.

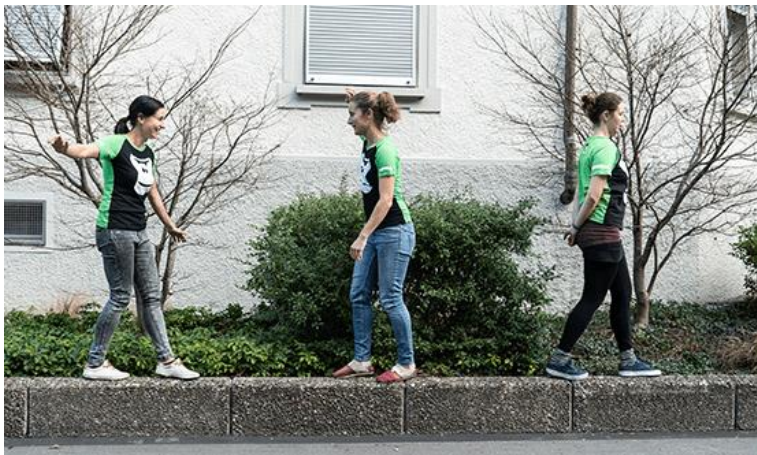
Variationen:

- rückwärts
- mit geschlossenen Augen oder verschränkten Armen
- mit Hilfestellung einer weiteren Person

Ziel: Mit dieser Übung wird die Konzentration und das Gleichgewicht spielerisch gefördert und der Kopf kurz gelüftet.

Sozialform: Einzelarbeit

Ort: Pausenplatz, Schulhausgänge, Turnhalle (Linien auf dem Boden als «Hindernis»)



Verknüpfung:

GORILLA B&S-Lektionen: [Parkour nach TRuST](#)

Dieser UGA-Tipp wurde in Zusammenarbeit mit der [ParkourONE Academy](#) erarbeitet.

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

