



Birgit Dittmar und Katharina Negele

# PARIS, PARIS, PARKOUR





Andy Haug

# STATEMENTS EINES TRACEURS



© Andy Haug



## Aufgabe

- Lies das Kurzinterview von Andy Haug.
- Welche Vorteile bietet Parkour für den Schulsport? Wo ist der Unterschied zwischen Freerunning und Parkour? Markiere die Antworten im Text.
- Gleiche die Lösungen mit einer zweiten Person aus deiner Klasse ab.
- Scanne den QR-Code und sieh, wie Andy Haug den Parkour in die Sporthalle bringt.

## Kurzinterview mit Andy Haug

Video Parkour  
in der Schule



*Was macht Parkour und Freerunning aus?*

Parkour und Freerunning zeichnen sich durch ihre fließenden Bewegungen, Kreativität und Fähigkeit aus, Hindernisse zu überwinden. Während Parkour auf Schnelligkeit und Effizienz abzielt, legt Freerunning mehr Wert auf ästhetische und akrobatische Elemente.

*Ist Parkour im Schulsport überhaupt sinnvoll?*

Sowohl Parkour als auch Freerunning im Schulsport können vielfältige Vorteile bieten. Sie fördern körperliche Fitness, Kraft, Balance, Koordination und Raumwahrnehmung. Zudem stärken sie das Selbstvertrauen und die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden, was sich positiv auf die persönliche Entwicklung auswirken kann.

*Wie kann Parkour im Schulsport inklusiv gedacht werden?*

Parkour im Schulsport kann inklusiv gestaltet werden, indem man verschiedene Übungen und Techniken anbietet, die für Menschen im Rollstuhl zugänglich sind. Dies könnte das Erlernen von adaptierten Bewegungen und das Nutzen spezieller Rollstuhltechniken beinhalten, um Hindernisse zu überwinden.

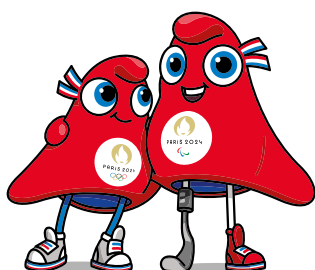
*Woran wird der Erfolg im Parkour gemessen?*

Jede\*r kann im Parkour Erfolg haben, da es keine festen Regeln gibt und individuelle Fortschritte und Fähigkeiten im Vordergrund stehen. Er ermutigt, die eigenen Grenzen zu erkennen, zu akzeptieren und zu überwinden, was zu einem Gefühl der persönlichen Erfüllung führt.

## Kreative Aufgabenstellung

# HINDERNISGESTALTUNG

## BLANKO-STATIONSKARTE



Hindernisaufbau: \_\_\_\_\_

Material: \_\_\_\_\_

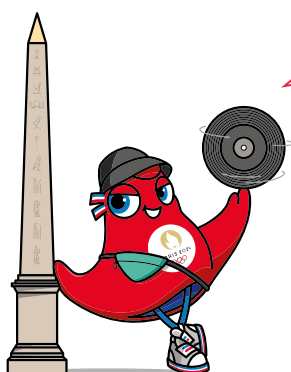
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Eigene Skizze:

### Hindernisaufbau

## PLACE DE LA CONCORDE

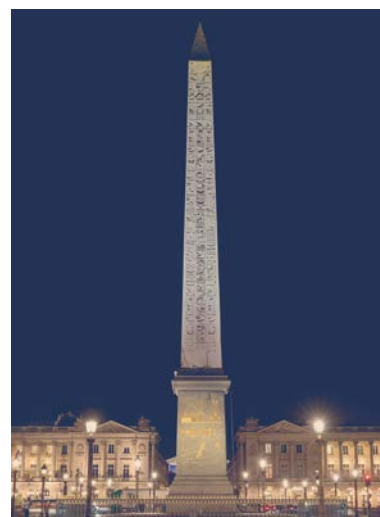


Wie kann das Hindernis aussehen?

Findet eine Möglichkeit, dass euer gestaltetes Hindernis dem Place de la Concorde ähnelt!

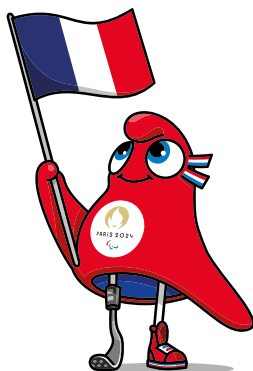
Welches Material kann zum Einsatz kommen? Wie sieht der Aufbau aus?

Tragt eure Lösungen auf der Blanko-Stationskarte ein.



© Unsplash/Pradheep Rajendirane

## Hindernisaufbau PANTHÉON



Wie kann das Hindernis aussehen?

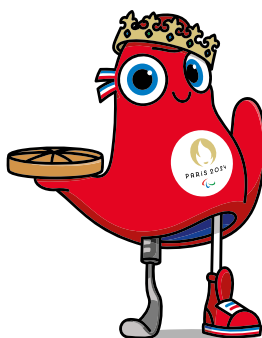
Findet eine Möglichkeit, dass euer gestaltetes Hindernis dem Panthéon ähnelt!

Welches Material kann zum Einsatz kommen? Wie sieht der Aufbau aus? Tragt eure Lösungen auf der Blanko-Stationkarte ein.



© Unsplash/Kamilla Isaljeva

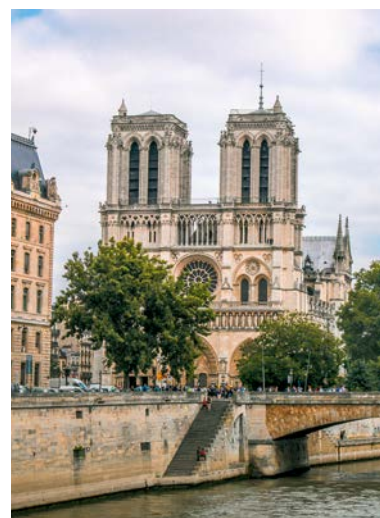
## Hindernisaufbau CATHÉDRALE NOTRE-DAME DE PARIS



Wie kann das Hindernis aussehen?

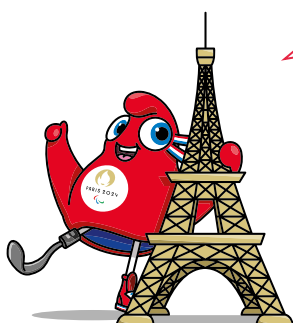
Findet eine Möglichkeit, dass euer gestaltetes Hindernis der Cathédrale Notre-Dame de Paris ähnelt!

Welches Material kann zum Einsatz kommen? Wie sieht der Aufbau aus? Tragt eure Lösungen auf der Blanko-Stationkarte ein.



© Unsplash/Hannah Reding

## Hindernisaufbau TOUR EIFFEL



Wie kann das Hindernis aussehen?

Findet eine Möglichkeit, dass euer gestaltetes Hindernis dem Eiffelturm ähnelt!

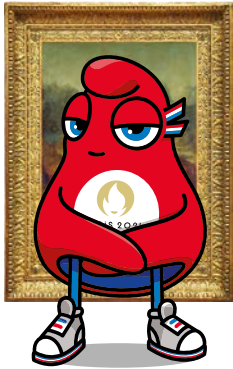
Welches Material kann zum Einsatz kommen? Wie sieht der Aufbau aus? Tragt eure Lösungen auf der Blanko-Stationkarte ein.



© Unsplash/Pedro Gandra

Hindernisaufbau

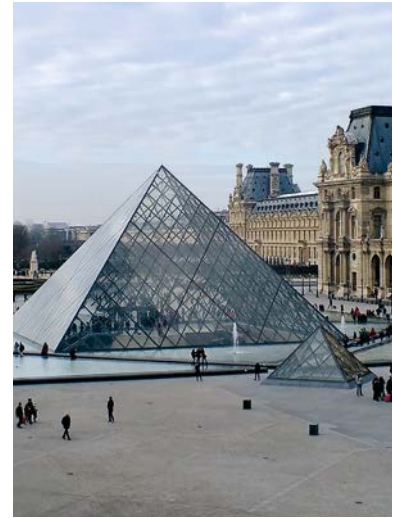
MUSÉE DU LOUVRE



Wie kann das Hindernis aussehen?

Findet eine Möglichkeit, dass euer gestaltetes Hindernis dem Musée du Louvre ähnelt!

Welches Material kann zum Einsatz kommen? Wie sieht der Aufbau aus? Tragt eure Lösungen auf der Blanko-Stationkarte ein.



© Unsplash/Irina Lediaeva

Hindernisaufbau

ARC DE TRIOMPHE



Wie kann das Hindernis aussehen?

Findet eine Möglichkeit, dass euer gestaltetes Hindernis dem Triumphbogen ähnelt!

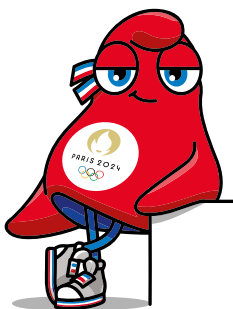
Welches Material kann zum Einsatz kommen? Wie sieht der Aufbau aus? Tragt eure Lösungen auf der Blanko-Stationkarte ein.



© Unsplash/Ian Kelsall

Hindernisaufbau

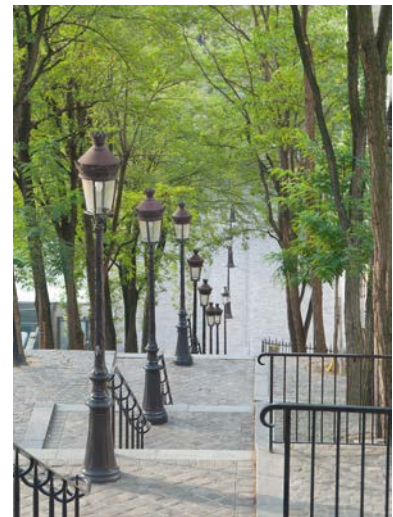
RUE FOYATIER



Wie kann das Hindernis aussehen?

Findet eine Möglichkeit, dass euer gestaltetes Hindernis der Rue Foyatier ähnelt!

Welches Material kann zum Einsatz kommen? Wie sieht der Aufbau aus? Tragt eure Lösungen auf der Blanko-Stationkarte ein.

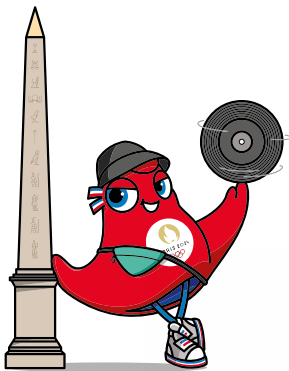


© iStock/breeze393



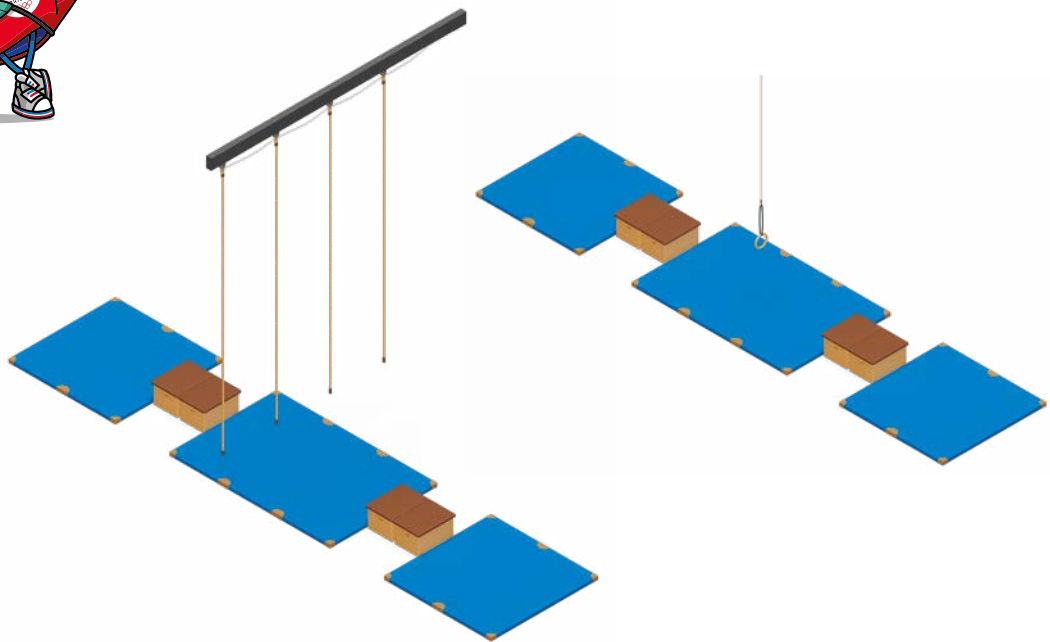
## Aufbaukarten

# HINDERNISSE

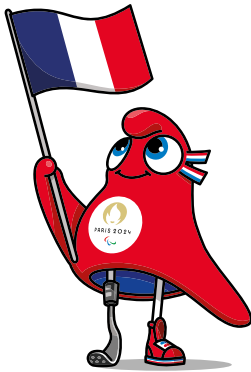
**Hindernisaufbau****PLACE DE LA CONCORDE**

 7 kleine Matten, 4 kleine Kästen, 1 Tau (alternativ Ringe)

SKIZZE

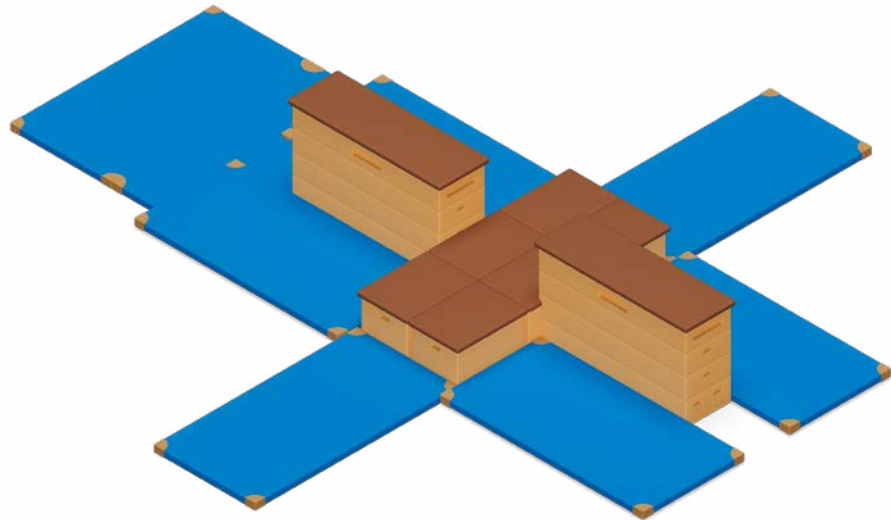


© vlamingo.de



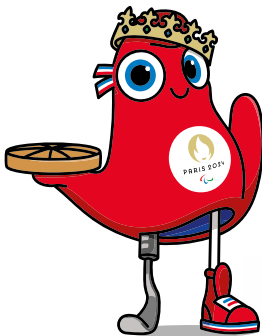
## Hindernisaufbau PANTHÉON

2 große Kästen, 6 kleine Kästen, 8 kleine Matten



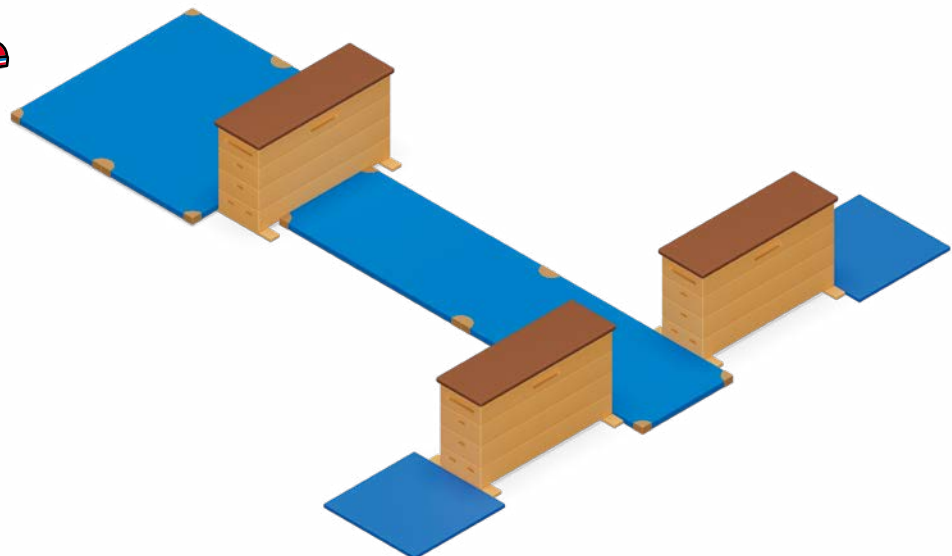
© viamingo.de

SKIZZE



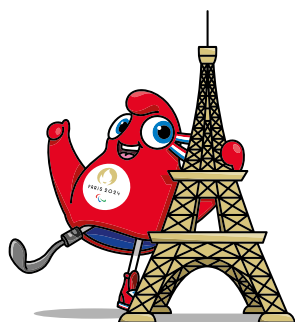
## Hindernisaufbau CATHÉDRALE NOTRE-DAME DE PARIS

3 große Kästen, 6 kleine Matten



© viamingo.de

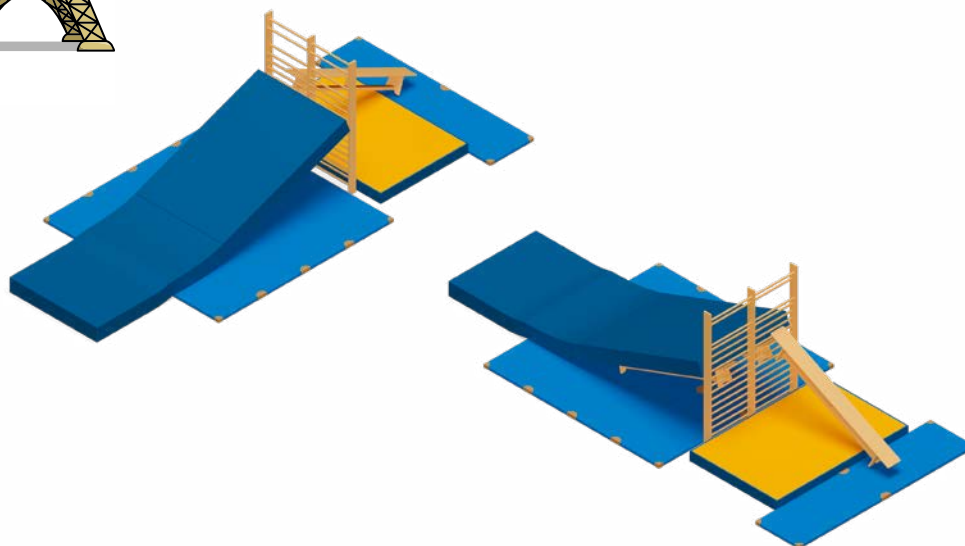
SKIZZE



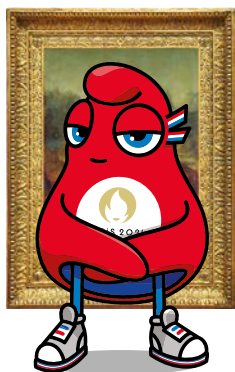
## Hindernisaufbau TOUR EIFFEL

- Sprossenwand, 3 Langbänke, 2 Weichböden, Seile zur Fixierung der Weichböden, Matten zur Sicherung

SKIZZE



© vlamingo.de

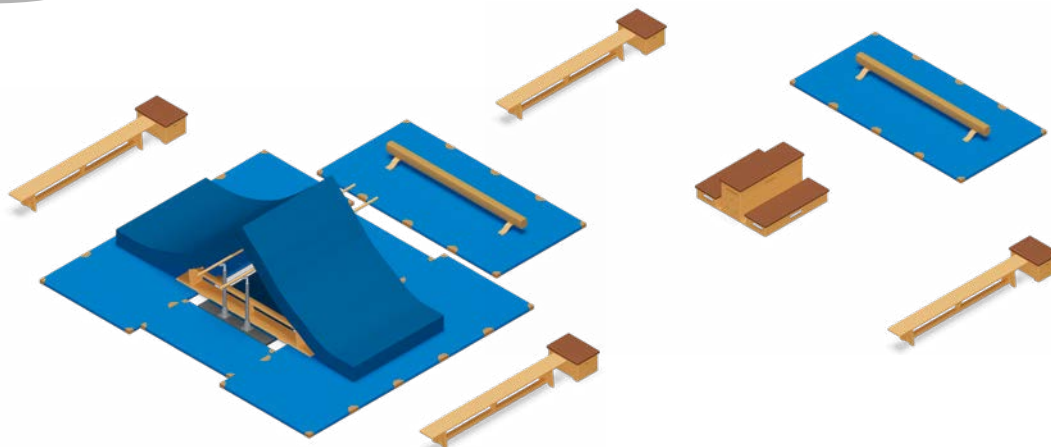


## Hindernisaufbau MUSÉE DU LOUVRE

- Parallelbarren, Übungsbalken, 2 kleine Kästen, 2 Langbänke, 2 Weichböden, Seile zur Fixierung der Weichböden, Matten zur Sicherung

**Alternativ:** Übungsbalken, 2 Langbänke, 2 kleine Kästen, 1 großer Kasten, 2 Kastenoberteile, Matten zur Sicherung

SKIZZE



© vlamingo.de

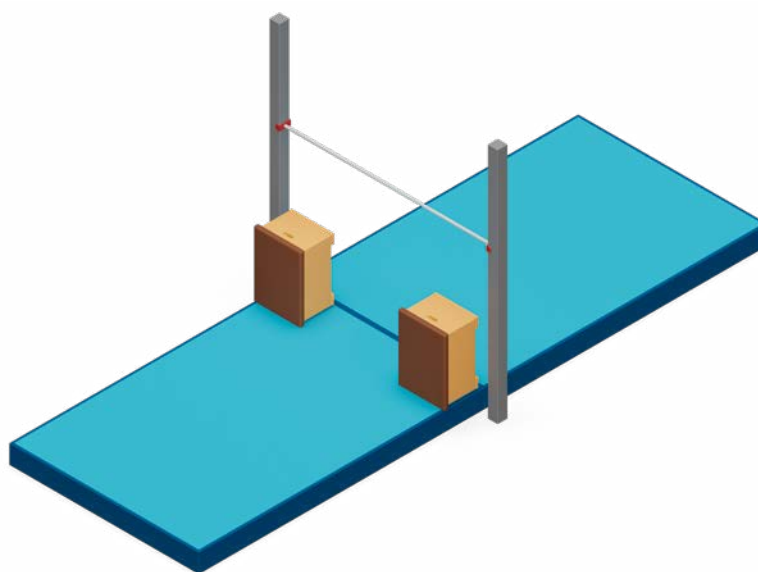




### Hindernisaufbau

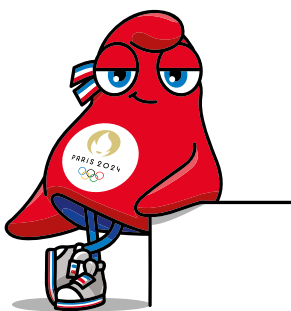
## ARC DE TRIOMPHE

- 2 kleine Kästen, Matten zur Sicherung, Stufenbarren (alternativ: Reck)



© viamingo.de

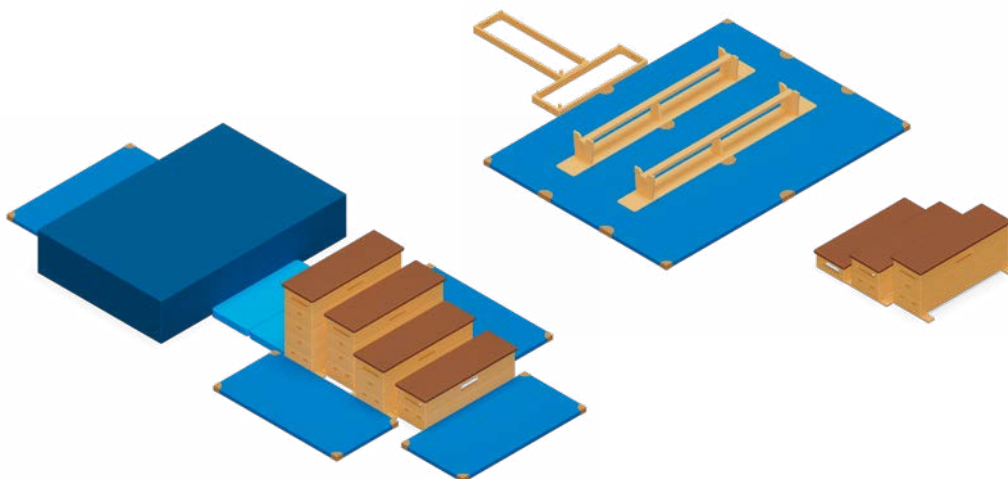
SKIZZE



### Hindernisaufbau

## RUE FOYATIER

- 4 kleine Matten, 2 Weichböden, 2 Mattenblöcke, 4 große Kästen in verschiedener Höhe
- Alternativ: 6 kleine Matten, 2 Langbänke, 2 große Kastenteile, 3 große Kästen in verschiedener Höhe



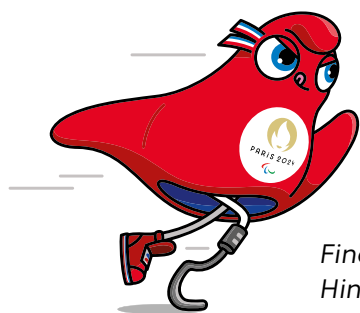
© viamingo.de

SKIZZE

## Kreative Aufgabenstellung

# HINDERNIS- ÜBERWINDUNG

## ÜBERWINDUNGSMÖGLICHKEITEN



*Auf welche Weise könnt ihr das Hindernis überwinden?*

*Findet verschiedene Möglichkeiten, das Hindernis zu überwinden!*

*Es darf herausfordernd sein, das Hindernis sollte aber auch sicher und effizient überwunden werden.*

*Präsentiert die unterschiedlichen Überwindungsmöglichkeiten euren Mitschüler\*innen.*

*(angelehnt an Mertens, 2021)*

