



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.



Video Parkour
in der Schule

Kurzinterview mit Andy Haug

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



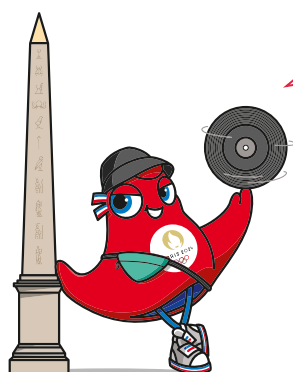
Hindernisaufbau: _____

Material: _____

Eigene Skizze:

Hindernisaufbau

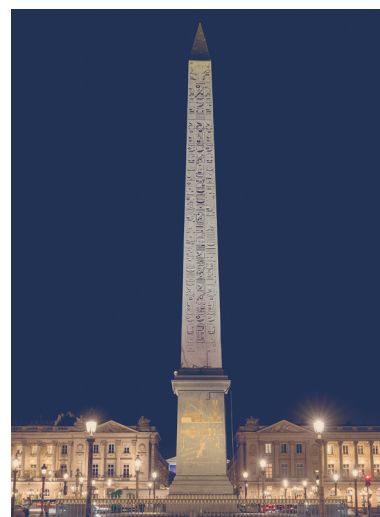
PLACE DE LA CONCORDE



Wie kann das
Hindernis aussehen?

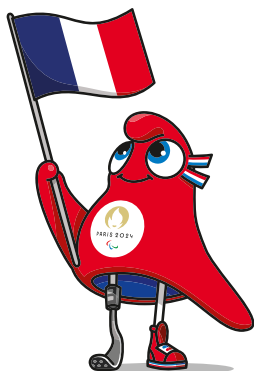
Findet eine Möglichkeit, dass euer
gestaltetes Hindernis dem Place
de la Concorde ähnelt!

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?

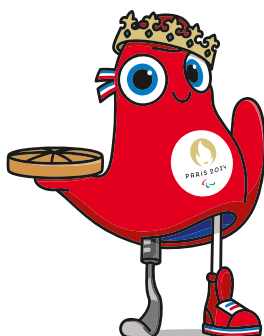
Findet eine Möglichkeit, dass
ever gestaltetes Hindernis dem
Panthéon ähnelt!

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



© Unsplash/Kamilla Isaljeva

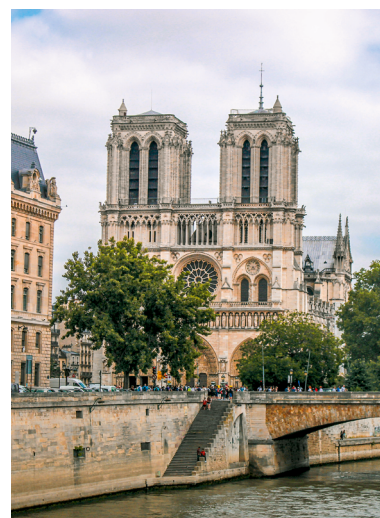
Hindernisaufbau CATHÉDRALE NOTRE-DAME DE PARIS



Wie kann das
Hindernis aussehen?

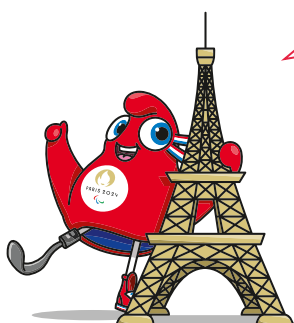
Findet eine Möglichkeit, dass ever
gestaltetes Hindernis der Cathédrale
Notre-Dame de Paris ähnelt!

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



© Unsplash/Hannah Reding

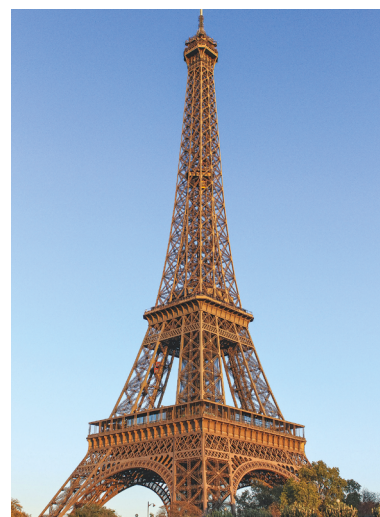
Hindernisaufbau TOUR EIFFEL



Wie kann das
Hindernis aussehen?

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

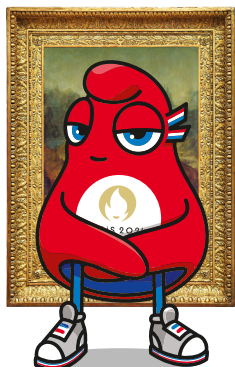
Welches Material kann zum Einsatz
kommen? Wie sieht der Aufbau aus?
Tragt eure Lösungen auf der Blanko-
Stationskarte ein.



© 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!

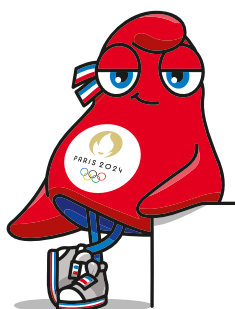
Welches Material kann zum Einsatz kommen? Wie sieht der Aufbau aus? Tragt eure Lösungen auf der Blanko-Stationkarte ein.



© Unsplash/Ian Kelsall

Hindernisaufbau

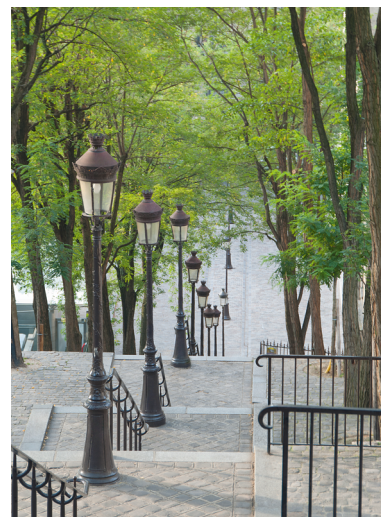
RUE FOYATIER



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.

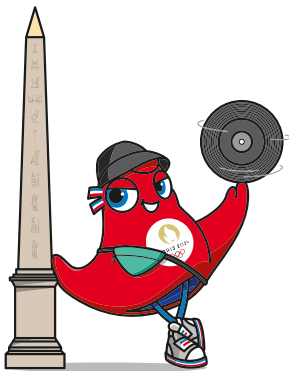


© iStock/breeze393



Aufbaukarten

HINDERNISSE



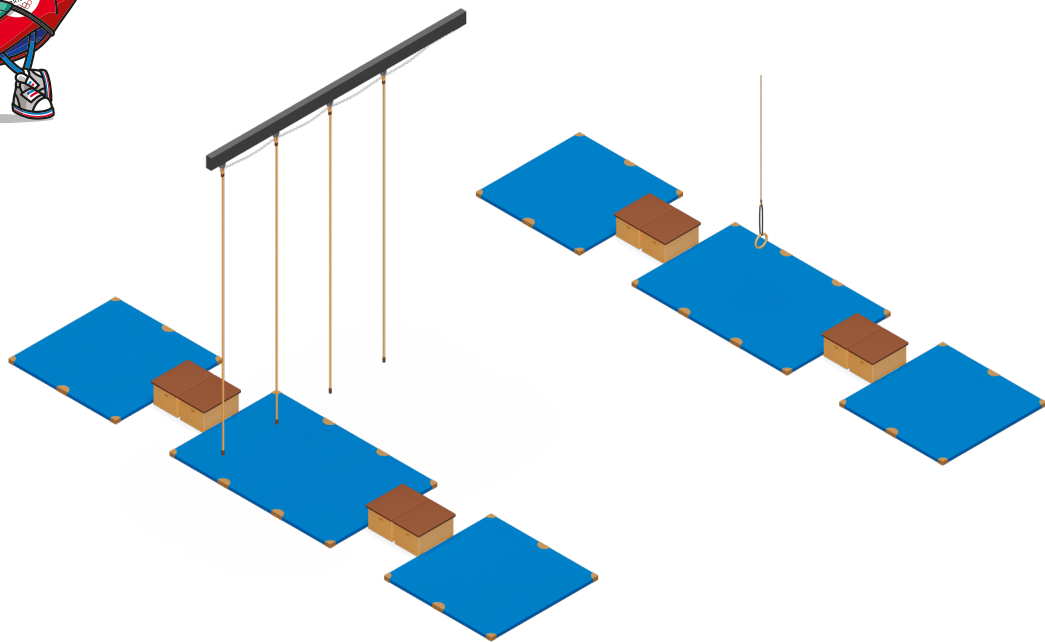
Hindernisaufbau

PLACE DE LA CONCORDE

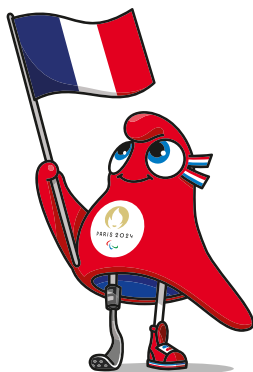


7 kleine Matten, 4 kleine Kästen, 1 Tau (alternativ Ringe)

SKIZZE



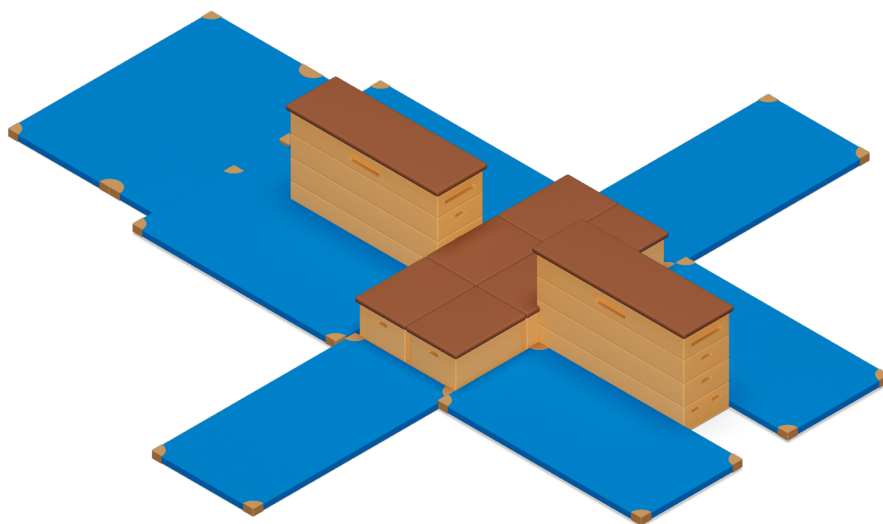
© vlamingo.de



Hindernisaufbau PANTHÉON

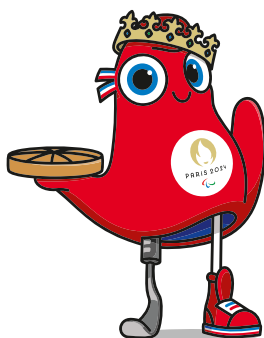


2 große Kästen, 6 kleine Kästen, 8 kleine Matten



© vlamingo.de

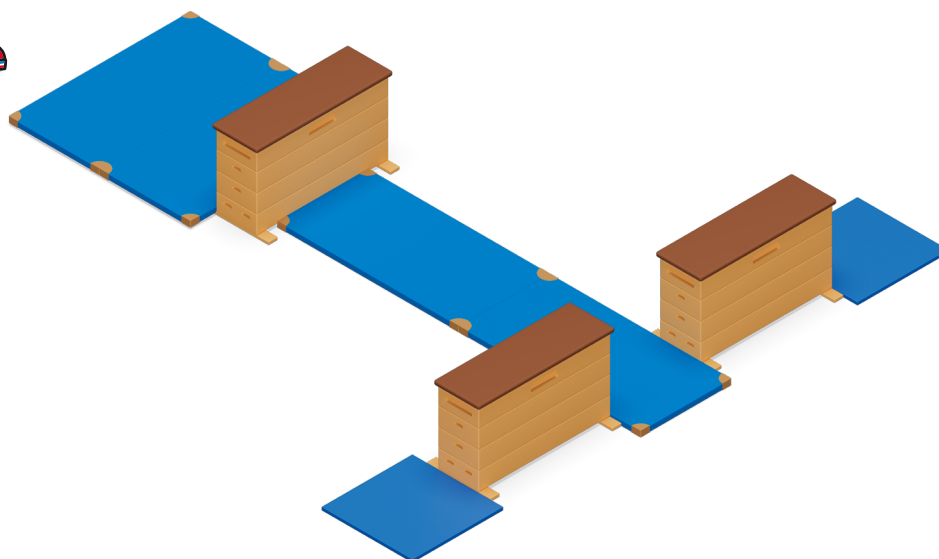
SKIZZE



Hindernisaufbau CATHÉDRALE NOTRE-DAME DE PARIS

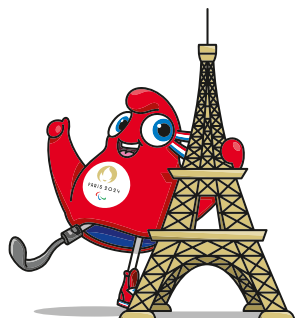


3 große Kästen, 6 kleine Matten



© vlamingode

SKIZZE

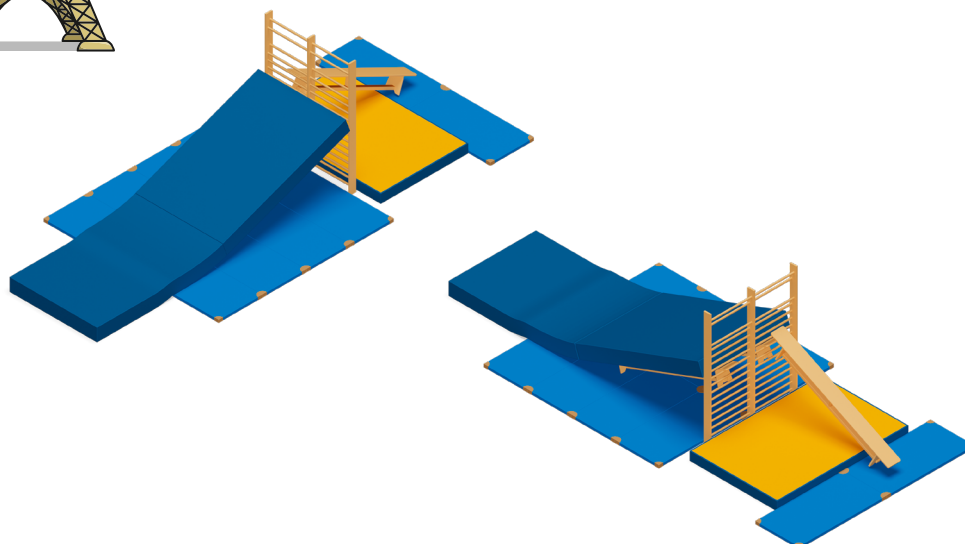


Hindernisaufbau TOUR EIFFEL

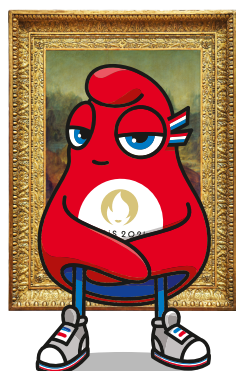


Sprossenwand, 3 Langbänke, 2 Weichböden,
Seile zur Fixierung der Weichböden, Matten zur Sicherung

SKIZZE



© vlamingo.de



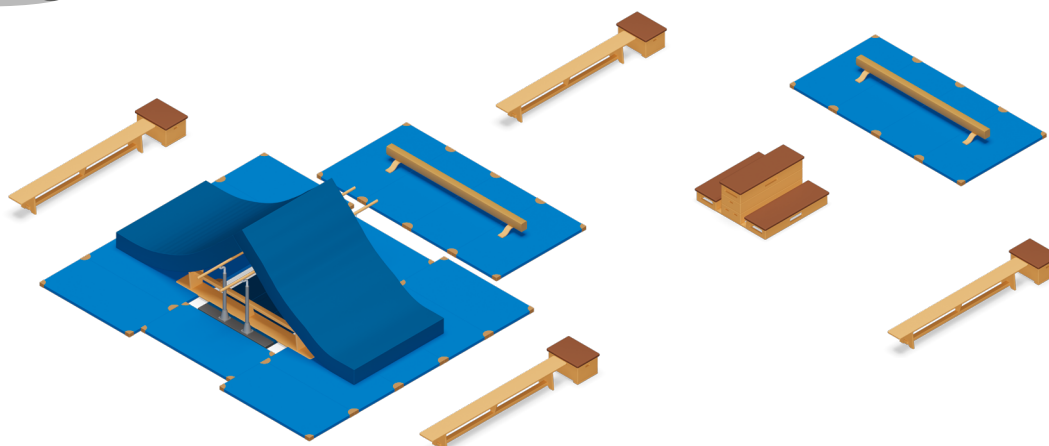
Hindernisaufbau MUSÉE DU LOUVRE



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



© vlamingode



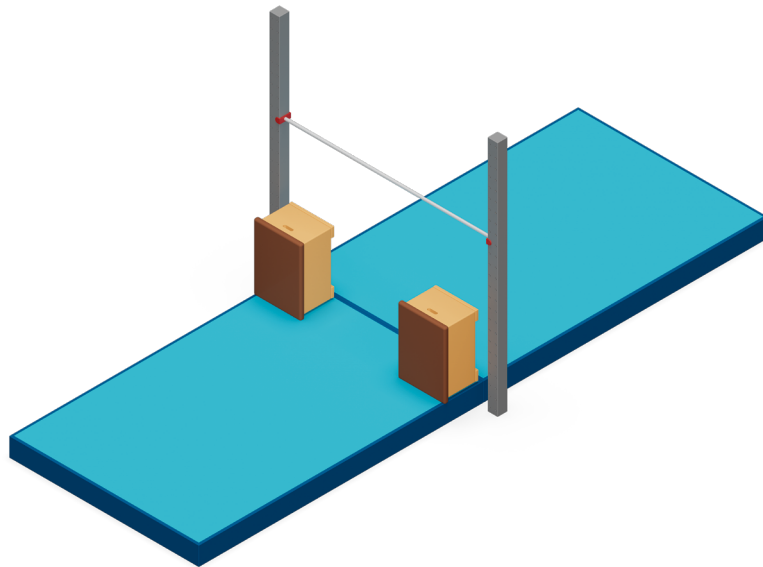
SKIZZE

Hindernisaufbau

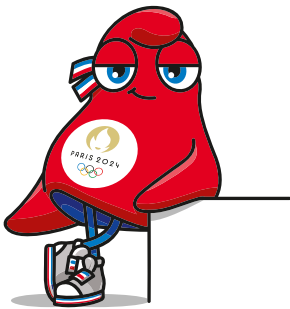
ARC DE TRIOMPHE



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



© vlamingo.de



SKIZZE

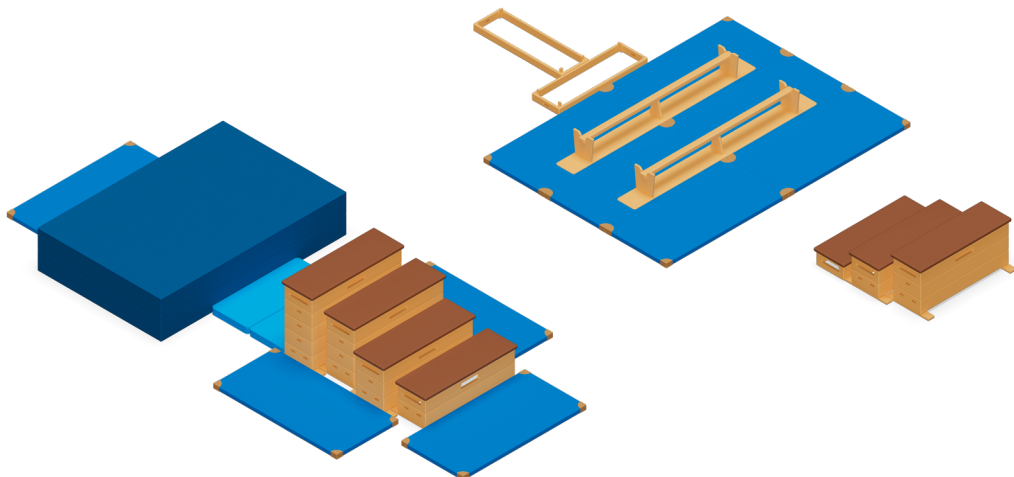
Hindernisaufbau

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

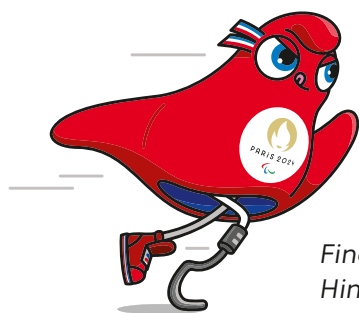


© vlamingode

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)

