



Le Parcours für Kinder im Grundschulalter – Teil 3


„Mr. X auf der Flucht“

Vorbemerkungen/Ziele

In dieser dritten und letzten Bewegungseinheit zum Thema „Le Parcours für Kinder im Grundschulalter“ werden sowohl bereits geübte Techniken aus den beiden vorangegangenen Stunden gefestigt, als auch weitere komplexe Bewegungsabläufe erlernt. Des Weiteren dürfen selbstgestaltete Bewegungen ausprobiert und vorgestellt werden.

Um die Verletzungsgefahr zu verringern, sollten die Techniken kontrolliert durchgeführt werden und kleine Pausen nicht fehlen.

Agent „Mr. X“	
Alter	_____
Größe	_____
Haarfarbe	_____
Augenfarbe	_____
Schuhgröße	_____



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

maximal 12 Kinder im Alter zwischen 6 – 9 Jahren

Material:

Agentenausweise, 3 Parteibänder, 1 Reckanlage, 2 Niedersprungmatten, 4 Turnmatten, 2 Langbänke, 1 großer Kasten, 1 Sprungbrett, 1 Seil, 2 Weichbodenmatten

Ort:

Einfachsporthalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Dürfte ich bitte eure Agentenausweise sehen?

◎ Sitzkreis

„Herzlich Willkommen liebe Agentinnen und Agenten. Heute stehen wir im Dienst ihrer Majestät, der Königin von England. Bevor wir starten, möchte ich eure Ausweise kontrollieren, um sicher zu gehen, dass ihr auch wirklich Agenten seid.“

„In dieser Stunde ist Mr. X auf der Flucht vor einigen gefährlichen Verfolgern, die ihm das Agentenleben schwer machen!“



● Los geht's, Commander X!

„Mr. X oder auch Commander X genannt, hat drei Aufträge die er bei diesem Spiel erledigen soll.“

Folgende Kommandos gelten, die sofort umzusetzen sind, da sonst die Flucht misslingt.

1. **Anpirschen** – kriechen oder schleichen – fast unsichtbar für die Gegner
2. **Verfolgungsjagd** mit dem Auto: Hände an das sichtbare Lenkrad und mit Vollgas durch die Halle laufen
3. Drei **Warnschüsse** in die Luft abgeben und „Peng, Peng, Peng!“ rufen



◎ Der Ausweis stellt die Verknüpfung zur vorangegangenen Stunde dar.

✔ Die Übungsleitung (ÜL) stellt den Kindern, die noch keinen Agentenausweis haben bzw. ihren aus der letzten Stunde vergessen haben, einen neuen Agentenausweis aus.

✔ Nach kurzer „Überprüfung der „Personalien“ geht es los.

◎ Ähnlich dem Bewegungsspiel „Feuer-Wasser-Blitz“ stimmen sich die Kinder auf die Flucht von Mr. X ein.

✔ Die ÜL gibt die Kommandos

✔ Bei den Warnschüssen werden die Finger zu Pistolen.

Stundenverlauf und Inhalte

● Mr. X bricht aus

- ⊙ Eine Weichbodenmatte wird als Versteck auf den Hallenboden gelegt. 2 – 3 Kinder bekommen die Parteibänder und sind die „Bösewichte“. Alle anderen Kinder sind Agenten Mr. X.



„2 – 3 „Bösewichte“ versuchen Mr. X zu schnappen und ihn in ihr Versteck zu bringen. Dort kann Mr. X aber durch Hilfe seiner Mitstreiter ausbrechen, indem er von einem freien Agenten berührt wird.“

Absichten und Hinweise

- ⊙ Erwärmungsspiel
- ✔ Material: Eine Weichbodenmatte, 3 Parteibänder
- ✔ Nicht gefangene Agenten sollen befreien, da sonst die Bösewichte gewinnen.
- ✔ Beim Befreien darf nicht gefangen werden (keine „Totenwache“)
- ✔ Rollen nach einer gewissen Zeit tauschen

Autor & Fotos:
Nils Oliver Wörmann

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● An einen fliegenden Hubschrauber springen

- ⊙ Aufbau einer Reckanlage mit Niedersprungmatten und ein elastisches Band zwischen die Stangen spannen



„Mit Anlauf sollt ihr mutig vom Hausdach an einen fliegenden Hubschrauber springen. Hierzu lauft ihr an, behaltet die Stange im Auge und springt beidbeinig ab. Dann haltet ihr euch an der Stange fest, zieht die Knie hoch und schwingt nach vorne, um hinter dem Band zu landen.“



- ⊙ Springen, Schwingen, Verbinden von Techniken, komplexe Bewegungsabläufe ausführen
- ✔ Material: Eine Reckanlage, 2 Niedersprungmatten und ein elastisches Band (Reivo-Band oder Zauberschnur)
- ✔ Durch das Band sollen die Knie verstärkt angezogen werden.
- ✔ Die Bewegung ist dem „Unterschwung“ aus dem Turnen gleich.
- ✔ Nach beidbeiniger Landung wird später ergänzend eine „Agentenrolle“ (s. Le Parcours – Teil 2) ausgeführt. Hierfür werden zwei Turnmatten hinter die Niedersprungmatten gelegt.

● Klettern will gelernt sein

- ⊙ Zwei umgedrehte Langbänke aufstellen



„Bis hierher habt ihr alles sehr gut gemacht! Doch nun zeigt mir, ob ihr im Balancieren auf allen Vieren genauso gut seid! Zur Absicherung müssen die Hände die Bank greifen!“

- ⊙ Dies ist eine ruhige Station, bei der die Gleichgewichtsfähigkeit besonders gefördert wird.
- ✔ Material: 2 umgedrehte Langbänke
- ✔ Da ein Teil des Körpergewichtes auf den Armen ruht, sollte unbedingt auf einen sicheren Griff geachtet werden.
- ✔ Falls erwünscht, kann eine schräggestellte Bank den Balanceakt erschweren.

Illustratorin:
Claudia Richter

● **Vor bissigen Hunden auf der Flucht**

- Einen dreiteiligen großen Kasten an die Wand stellen, davor das Sprungbrett schräg zur Wand und dahinter zwei Mat-ten

„Damit wir bei der Flucht keine Zeit verlie-
ren, erlernen wir nun eine neue Technik zum
Überwinden einer Mauer. Bei dieser Technik
springt ihr vom Boden ab, berührt die Mau-
er mit einem Fuß und kommt so über den
Kasten.“



- Absprung, schnelles Überwinden von Hindernis-
sen
- ✓ Material: 1 Sprungbrett, 1 großer Kasten und 2
Turnmatten
- ✓ Die Technik ähnelt einer einarmigen Hockwen-
de.
- ✓ Um mehr Vortrieb Richtung Wand zu erhalten,
sollte das Brett schräg zur Wand auf dem Boden
liegen.
- ✓ Die ÜL demonstriert zunächst in Zeitlupe,
wie der Fuß des Schwungbeines an die Wand
gesetzt wird.
- ✓ Diese Station entspricht der Le Parcours-Tech-
nik „Tic Tac“.

● **Vorübung – Mauer hochlaufen und Alarm ausschalten**

Im Stand einen Fuß gegen die Wand setzen, um sich mit diesem Bein an
der Wand hochzudrücken. Die Arme können die Aufwärtsbewegung mit
Schwung unterstützen.

Die Vorwärtsbewegung muss in eine Aufwärtsbewegung umgeleitet wer-
den.

„Lauft nicht an und prallt gegen die Wand wie eine Fliege gegen die Wind-
schuttscheibe, sondern versucht die Bewegung langsam und kontrolliert,
aber mit Energie und Schwung aus dem Stand auszuführen!“

● **Mauer hochlaufen und Alarm ausschalten**

- Eine Weichbodenmatte wird aufrecht gegen die Sprossenwand gestellt
und an dieser befestigt. Eine zweite Weichbodenmatte wird auf den Boden
davor gelegt.



- Erlernen eines kontrollierten Bewegungsablaufs,
an einer Technik heranführende Übung
- ✓ Eine rutschige Wand kann die Bewegung
schwierig machen und behindern.

- Ausführung eines komplexen Bewegungsablaufs
- ✓ Material: 1 Sprossenwand um die Matte befesti-
gen zu können, 2 Weichbodenmatten und 1 Seil
- ✓ Das rote Seil stellt in diesem Fall die Alarman-
lage dar, die berührt und ausgeschaltet werden
muss.

Hinweis des Autors:

In diverser Literatur werden für das Überwinden
einer Mauer zwischen die Holme eines Barrens zwei
Weichbodenmatten gestellt. Von dieser Möglichkeit
wird aber aus Gründen der Verletzungsgefahr für
diese Altersgruppe abgeraten.

„Ihr werdet immer noch verfolgt! Lauft die Mauer (= senkrecht stehende
Matte) hoch und schaltet die Alarmanlage aus, indem ihr am Seil zieht. Wem
es gelingt, sich auf die Matte hochzuziehen, kann sich für eine kurze Zeit auf
die Matte setzen, um von dort aus das Verfolgerfeld zu beobachten.“

Stundenverlauf und Inhalte

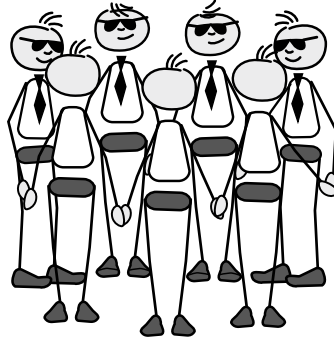
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

- **Laufen im 2er-Team**
- Die Kinder bilden Paare.

„Zu zweit durchlauft ihr drei Mal den gesamten Parcours. Ihr dürft nicht schneller sein als euer Partner/eure Partnerin, müsst auf ihn/sie warten und falls nötig, ihm/ihr helfen. Eure Flucht kann nur im Team gelingen!“

- **Stille Post für ihre Majestät**
- Kreisauftellung mit Handfassung

„Wir fassen uns an die Hände und ich schicke per Händedruck verschiedene Geheimbotschaften auf die Reise. Bitte gebt diese so weiter, wie ihr sie empfangen habt.“

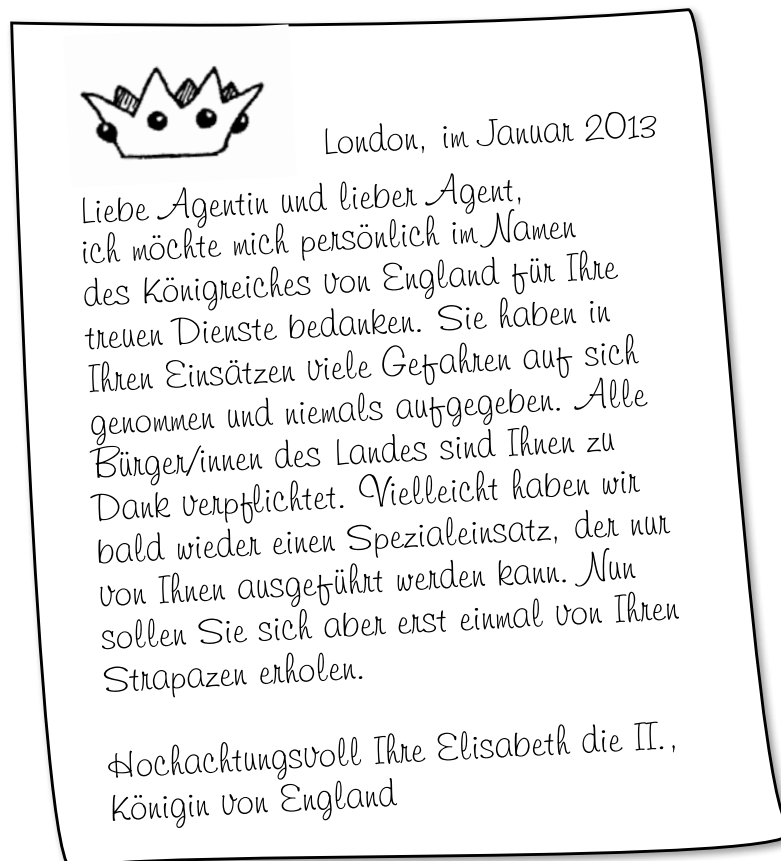


AUSKLANG (5 Minuten)

- **Der Brief der Königin**
- Sitzkreis

„Ein großes Lob von Ihrer Majestät, der Königin von England. Für sie waren wir im Einsatz und ich möchte euch kurz einen Brief von ihr vorlesen, den sie mir zu unseren Einsatz geschrieben hat.“

- **Der Brief wird vorgelesen**
- Sitzkreis



Absichten und Hinweise

- Die Teams lernen Stärken und Schwächen des Partners/der Partnerin kennen und diese zu akzeptieren (Empathie), Kooperation, Teamfähigkeit

✔ Hilfestellungen sind verpflichtend!

- Ruhige Phase, gemeinsames Spiel nach vielen individuellen Aufgaben
- ✔ Der Händedruck durch die ÜL kann in verschiedenen Rhythmen erfolgen, z. B. S.O.S. = 3 x kurz, 3 x lang, 3 x kurz

- Der Brief stellt einen motivierenden Abschluss dar.

✔ Tipp: Den Brief für die Kinder kopieren, um neben dem Agentenausweis ein weiteres Andenken an diese Bewegungseinheiten zu erhalten.

- Der Brief schließt die dreistündige Bewegungsreihe ab.

✔ Die ÜL liest den Brief vor.