

Der große Run

Neue Herausforderungen schaffen

Vorbemerkungen/Ziele

Der Parkoursport lebt davon, immer in Bewegung zu bleiben. Deshalb konzentrieren sich folgende Stundenbeispiele darauf, zuvor bereits gelernte Techniken des Parkoursports, an einem Hindernislauf zu erproben. Die vorausgesetzten Techniken finden sich in der VIBSS - Datenbank und sind nachstehend aufgeführt. Sie sollen sich zu komplexeren Fortbewegungsabläufen entwickeln. Angelegt sind zwei Doppelstunden, die sich im Schwierigkeitsgrad steigern.

Akzent

Wichtig ist es darauf zu achten, dass die Bewegungen innerhalb des großen Runs gleichmäßig und ohne großartige Stopps oder Schrittverzögerungen bleiben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen in einem andauernden Run die damit verbundene Konzentration, Atmung, Ausdauerfähigkeit und die nötige Einteilung ihrer Kraft erleben. Dadurch soll sich das sogenannte Flow-Erleben einstellen. Gleichzeitig können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch das mehrfache Kombinieren der Techniken neue Herausforderungen schaffen. Denn auch die einfachsten Techniken können innerhalb eines längeren Runs schwer werden.

Hinweis

Sowohl die festgelegte Strecke, die als Hindernislauf dienen soll, als auch der Lauf an sich, werden im Parkoursport als „Run“ bezeichnet. Dieser Begriff wird in den folgenden Ausführungen übernommen.

Benötigte VIBSS Materialien/Links:

Techniken lernen:

http://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Parkour/AH_Parcour_-_Techniken.pdf

http://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Parkour/AH_Parcour_-_Methodische_UEbungsreihen.pdf

http://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Parkour/AH_Parcour_-_Individuelle_Problemlösungsstrategien.pdf

Stark machen für draußen:

http://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Parkour/AH_Parcour_-_Stationen_Von_Draussen_nach_Drinnen.pdf

Rahmenbedingungen

Zeit:

Doppelstunde à 90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Max. 30 Personen ab 14 Jahren

Material:

Die Materialien können den Abbildungen entnommen werden

Gegebenenfalls Musikanlage

Ort:

Sporthalle

Stunde 1: Der große Run

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15-20 MINUTEN)

• Techniken auffrischen

Als Einstieg eignet sich eine Auffrischung der Parkourtechniken aus der VIBSS - Datenbank „Techniken lernen“. Einzelne Stationen werden aufgebaut, ein/e TN gibt an jeder Station den Bewegungsablauf beispielhaft vor und es werden ggf. Besonderheiten/Schwierigkeiten geklärt.

SCHWERPUNKT (35-40 MIN)

• Der große Run

Die Teilnehmer entscheiden sich für eine Laufrichtung, überwinden zunächst nur das erste Hindernis und stellen sich jeweils wieder hinten an. Sobald die TN im ersten Hindernis sicher sind, wird der Laufweg um das Nächste erweitert. So kommen Runde für Runde immer weitere Hindernisse dazu, bis die TN am Ende den kompletten Run ablaufen können.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 MIN)

• Ich packe meinen Koffer

Die TN bilden Kleingruppen (max. 5 Personen) und finden sich in einer Reihe an einer Gerätekombination/einem Gerät zusammen. Der erste TN wendet eine ihm bekannte Parkourtechnik über das Hindernis an und die restlichen Gruppenmitglieder wiederholen diese. Im zweiten Durchgang fügt der Zweite der Gruppe an die bisherige Technik eine Weitere an, sodass nun alle Gruppenmitglieder zwei Techniken wiederholen, bis im nächsten Durchgang der nächste TN wiederum eine weitere Technik anhängt. Ziel ist es miteinander einen möglichst kreativen Bewegungsablauf zu entwickeln.

Hinweise

Hinweis

Die möglichen Stationen können sowohl aus „Techniken lernen“, als auch „Stark machen für draußen“ entnommen werden.



Die Abbildung zeigt einen möglichen Aufbau, um zwei Reckstangen zu verbinden.

Hinweis

Wichtig ist dabei, dass zwischen den einzelnen Läufern genug Abstand gelassen wird

Hinweis

Gruppen können Gerätekombination vor dem Start verändern.

Einfachheitshalber nur eine Technik pro TN.

Ziel:

Flüssige Bewegungsübergänge und saubere Ausführung bei mittlerem Tempo.

Achtung!

KEIN Gegeneinander!
Schwierigkeitsgrad muss ggf. an Gruppenmitglieder angepasst werden.

AUSKLANG (15 MIN)

• Präsentation des gepackten Koffers

Am Ende der Stunde präsentiert jede Kleingruppe, den in ihrem Team entwickelten Bewegungsablauf, an den jeweiligen Geräten.

Hinweis

Einsatz von Musik.

Stunde 2: Einen Run erkunden

Stundenverlauf und Inhalte

Hinweise

EINSTIMMUNG (10 MIN)

• Schere, Stein, Papier

Die TN bewegen sich auf den Linien kreuz und quer durch die Halle. Bei Begegnung zweier TN wird Stein, Schere, Papier gespielt. Der Verlierer taucht durch die gegrätschten Beine des Gewinners.

Hinweis

Linien dürften mit Präzisionssprüngen gewechselt werden.

SCHWERPUNKT (45 MIN)

• Wir bauen einen Run

Die Stationskarten werden in die Mitte der Halle gelegt.

Je nach Teilnehmeranzahl werden mehrere Stationen ausgewählt (mindestens zwei).

Die Stationen werden von den TN so aufgebaut und miteinander verbunden, dass sie ohne viel Leerlauf nacheinander belaufen und eigenständig erprobt werden können.

(Mögliche Fragestellung: Welche Techniken kennen wir bereits? Wie können wir sie anwenden?)

Die TN durchlaufen anschließend mehrere Runs, während die Übungsleitung Aufgaben vorgibt.

Mögliche Aufgabenstellungen:

- Den Hindernislauf abgehen
- Den Hindernislauf mit geschlossenen Augen abgehen
- Das Tempo erhöhen und versuchen es beizubehalten
- Trippelschritte vermeiden
- Schritte pro Runde zählen
- Schritte pro Runde minimieren

Hinweis

Die Stationskarten werden der VIBSS - Datenbank „Stark machen für draußen“ entnommen.

Ein Hinweis zum Verbinden einzelner Stationen wird weiter unten aufgeführt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (25 MIN)

• Staffellauf

Die Laufrichtung des Rundlaufs wird festgelegt.

Die TN verteilen sich vor den Hindernissen des Runs, sodass jeder TN ein Hindernis vor sich hat.

Der erste TN läuft los, überwindet sein Hindernis und klatscht den nächsten, schon wartenden TN ab, der daraufhin los laufen darf. Somit läuft immer nur eine Person während des gesamten Staffellaufs.

Hinweis

Bei der zweiten Runde muss der letzte Läufer sowohl sein, als auch das Hindernis des Ersten überwinden.

Als Herausforderung kann auch mal die Laufrichtung gewechselt werden.

AUSKLANG (10 MIN)

• Partnerpräzisions sprünge

Zwei TN finden sich jeweils zusammen. Einer der Beiden gibt dem Anderen mit seinem Fuß ein Ziel vor. Der Springer darf sich vor dem Sprung nicht um seine Längsachse bewegen und muss versuchen so nah wie möglich an den Fuß des Partners zu springen. Nach 5 Minuten wird gewechselt.

Hinweis

Der Fuß des Partners sollte nicht berührt werden.

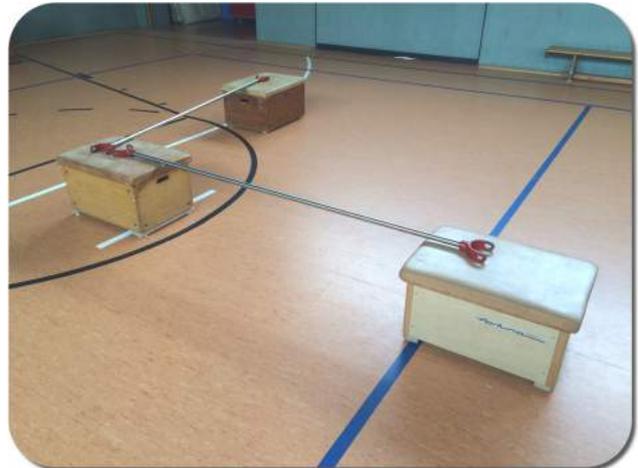
Beim Landen findet der Springer sich bestenfalls im Gleichgewicht, ohne nach vorne oder hinten zu kippen.

Auch zuvor aufgebaute Gerätelandschaften können einbezogen werden.

Hilfestellung zum Verbinden von Hindernissen:



Kleine Kästen dienen als rhythmischer Laufweg



Erschwerte Balancier-Elemente sorgen für erhöhte Konzentration



Der Kasten an der Wand sorgt für einen flüssigen Richtungswechsel



Richtungswechsel durch vorangehenden Sprung an das Reutherbrett