



Le Parcours für Kinder im Grundschulalter – Teil 2

„Spezialeinsatz für Mr. X“

Vorbemerkungen/Ziele

Durch das Stundenbeispiel „Le Parcours für Kinder im Grundschulalter – Teil 1“ (Ausgabe 11.2012), des aus Frankreich stammenden Sporttrends, haben die Kinder eine Vorstellung der Bewegungsabläufe und Umsetzungsmöglichkeiten erhalten. Ziel dieses zweiten Teils ist neben dem Erlernen der Landung und des Abrollens nach einem Sprung, die fließende Abfolge der verschiedenen Techniken. Turnerische Vorerfahrungen sind hierbei nicht erforderlich. Kleinere Pausen und kontrollierte Techniken verringern das Verletzungsrisiko.

Vertiefende Linktipps mit Videos

- www.le-traceur.net
- www.youtube.de (Stichwort: Le Parcours)
- www.unfallkasse-nrw.de (Stichwort: Le Parcours)

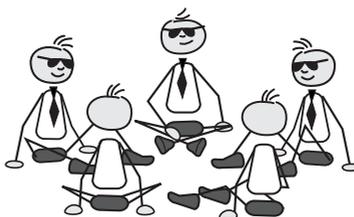
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● „Das Briefing“ – Begrüßung der Agenten

⊙ Sitzkreis

„Nach unserem letzten Training wartet nun der erste große Spezialeinsatz auf uns. Wenn ihr euch genauso anstrengt wie in der Stunde zuvor, dann wird unser Einsatz ein voller Erfolg!“



● Personen beschatten

⊙ Die Kinder bewegen sich frei in der Halle.

Jedes Kind überlegt sich ein anderes Kind aus der Gruppe, das es unauffällig verfolgen möchte. Merkt dieses Kind jedoch, dass es verfolgt wird, beschattet der/die Verfolger/in ein anderes Kind.

● Diamantenraub in Rio

- ⊙ Fünf Agenten haben jeweils einen Diamanten (= Ball), den sie auf der Flucht vor den Polizisten an andere Agenten abgeben. Fängt ein Polizist einen Agenten, der einen Diamanten in der Hand hält, so tauschen beide ihre Rollen. Ziel ist es, sich schnell untereinander die Bälle zu geben, um so die Polizei auszutricksen. Nur die Agenten mit Diamanten können gefangen werden.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

maximal 12 Kinder im Alter zwischen 6 – 9 Jahren

Material:

Mannschaftsbänder, kleine Bälle, Turnmatten, Sprossenwand, Langbank, Weichboden, Gymnastikreifen, Sprungböcke, Sprungbrett, großer und kleiner Kasten, Kastenoberteil, Niedersprungmatten, „Agentenausweise“

Ort:

Einfachsporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstieg in das Stundenthema und die weiterführende Geschichte
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) erzählt eine Geschichte und leitet die Kinder mit dieser von Übung zu Übung.
- ⊙ Aufwärmen, bewegter Einstieg in das Stundenthema
- ✓ Bei diesem Spiel darf gelaufen, gelacht und „unheimlich geheim“ getan werden
- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Kooperation, Schulung von taktischem Verhalten
- ✓ Material: 3 Mannschaftsbänder und 5 kleine Bälle
- ✓ Fangspiel mit taktischer Finesse
- ✓ Die Bälle dürfen nicht geworfen, sondern müssen übergeben werden.
- ✓ Eine Ballannahme darf nicht verweigert werden.

Bewegungs-
erziehung
12.2012

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT – Der Einsatz (40 Minuten)

● Richtig Landen nach dem Sprung (ohne abrollen)

- Die Kinder legen zu zweit je eine Turnmatte auf den Hallenboden.

„Auf der Flucht vor der Geheimpolizei muss ein Agent oftmals von einem auf ein anderes Haus springen, ohne sich dabei zu verletzen. Also springt und landet beidbeinig.“

Die Landung erfolgt beidbeinig auf dem Vorfuß. Danach werden die Knie gebeugt und die Hände/eine Hand aufgesetzt („Froschstellung“). Zuerst wird die Bewegung aus dem Stand, später dann aus dem Lauf eingeübt.



● Das richtige Abrollen nach der Landung – „Agentenrolle“

„Um keine Zeit zu verlieren, müssen wir nach der Landung schnell wieder auf den Beinen sein. Deshalb erlernen wir nun das Abrollen.“

Nach der Landung und dem „In-die-Knie-gehen“ lernen die Kinder eine vereinfachte Judo-rolle. Dabei wird nicht wie beim Turnen über die Querachse, sondern über die Schulter schief gerollt.

Die Rolle wird zunächst isoliert ausprobiert. Im Anschluss gehen die Bewegungen Laufen, Springen, Landen und Abrollen in eine fließende Bewegung über.



● Zielsprung vom Dach

- Eine Langbank wird in die Sprossenwand eingehängt und eine Weichbodenmatte darunter gelegt.

„Die Gegner sind euch im Nacken! Ihr springt vom Haus und landet auf einem Autodach. Beugt bei der Landung die Knie.“

Die Bank hoch gehen und von dort herabspringen.



Absichten und Hinweise

- Die richtige Landung nach einem Sprung ist Voraussetzung, um nachfolgende Techniken richtig ausführen zu können.

- ✓ Material: Für zwei Kinder je eine Turnmatte

- ✓ Für die kommende Abrolltechnik werden die Arme innen gehalten

Autor & Fotos:
Nils Oliver Wörmann

- Üben der Techniken Landen und Abrollen

- ✓ Diese Rolle – beim Le Parcours auch „Roulade“ genannt – ist einer Judo-rolle ähnlich, jedoch nicht identisch.

- ✓ Die Landung soll in die Rolle übergehen. Anschließend wird die Bewegung in den Lauf fortgesetzt.

„Gehe in die Hocke, lege die linke Hand vor den linken Fuß (Innenseite des Knies). Dann führst du die linke Hand durch die Lücke zwischen Bein und Arm auf der linken Seite und rollst über den rechten Arm und die Schulter.“

- Üben von Sprüngen und Landungen

- ✓ Material: 1 Sprossenwand, 1 Langbank, 1 Weichboden und 1 Gymnastikreifen

- ✓ Die Sprunghöhe kann durch Einhänghöhe der Langbank langsam gesteigert werden.

- ✓ Durch das Abfedern wird die Fallenergie kompensiert.

- ✓ Ein auf der Matte liegender Gymnastikreifen kann als Zielvorgabe unterstützen.

Illustratorin:
Claudia Richter

● **Alarmanlage überwinden**

- Zwei Sprungböcke werden längs nebeneinander mit Abstand aufgestellt. Vor die Gasse zwischen den Böcken ein Sprungbrett, dahinter Turnmatten für die Landung legen.

„Die Alarmanlage darf nicht aktiviert werden. Lauft also an, springt vom Brett ab, stützt euch auf den Böcken ab und zieht die Knie bis zur Brust hoch. Der Oberkörper geht dabei in Vorlage“.

Hier gilt es aus dem Lauf mit Schwung anzuheben, um daraufhin durch die Gasse der Böcke zu springen.



- Üben von kontrolliertem Springen und Überwindung von Hindernissen
- ✓ Material: 2 Turnböcke, Turnmatten und 1 Sprungbrett
- ✓ Ein Hindernis zwischen bzw. hinter den Böcken kann die Alarmanlage darstellen.

● **Vom Hausdach springen, auf dem Rasen landen und abrollen**

- In einer Reihe das Kastenoberteil, den großen Kasten, eine Turnmatte und eine Niedersprungmatte aufbauen.

„Ihr überspringt ein fahrendes Auto (blaue Matte), landet auf dem Rasen (braune Matte) und führt danach sofort unsere Agentenrolle aus. Wer schafft diese schwierige Aufgabe ohne Unterbrechung zu turnen?“

Das Gerätearrangement sieht ein Hochlaufen, Springen und Abrollen vor.



- Springen, Landen und Abrollen
- ✓ Material: 1 Kastenoberteil, 1 großer Kasten, 1 Turnmatte, 2 Niedersprungmatten/1 Weichbodenmatte
- ✓ Nach der Landung wird die Energie der Abwärts-Vorwärts-Bewegung in die „Roulade“ übertragen.

● **An einen Zaun springen und hochklettern**

- Einen kleinen Kasten mit Distanz vor die Sprossenwand stellen. Die Lücke zwischen den Geräten mit einer Turnmatte absichern. Daneben eine Weichbodenmatte vor die Sprossenwand legen.

„Jetzt ist eine Portion Mut nötig, damit ihr diese Station bewältigt! Ihr versucht, an den Zaun zu springen, haltet euch fest und federt den Sprung mit den Füßen ab. Dann klettert ihr hoch, zur Seite und springt auf die Matte oder klettert wieder herunter“. Auf einem kleinen Kasten stehend sollen die Kinder an einen Zaun (= Sprossenwand) springen.



- Springen über eine Distanz, Klettern und Tief-sprung
- ✓ Material: Eine Sprossenwand, 1 kleiner Kasten, 1 Weichboden oder Turnmatten
- ✓ Die Hände offen wie eine fauchende Raubkatze halten
- ✓ Sich in Gedanken auf eine Sprosse konzentrieren – nicht einfach losspringen!
- ✓ Den Körper anspannen und fest zugreifen
- ✓ Zunächst wird die Distanz zur Wand klein gehalten, um einerseits ein Abrutschen an der Wand zu vermeiden und andererseits Vertrauen in die Technik zu gewinnen.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- Den Lauf fließend machen
- ⊙ Einzel werden nun die Agenten durch den Parcours geschickt. Ziel sind möglichst runde und fließende Bewegungsabläufe ohne große Verzögerungen.

AUSKLANG (5 Minuten)

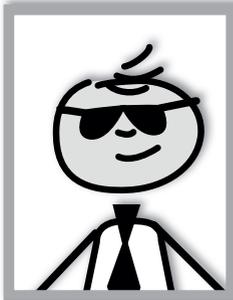
- Teamsitzung
- ⊙ Sitzkreis
„Dieser erste große Einsatz ist erledigt und unsere Chefs sind mehr als zufrieden mit uns. Beim nächsten Einsatz ist Mr. X auf der Flucht und erlebt wieder spannende Abenteuer.“
- Mitglied im Agententeam
Die Agenten erhalten einen Ausweis, den sie zur nächsten Stunde wieder mitbringen sollen.
„Damit ihr euch der Polizei gegenüber ausweisen könnt, müsst ihr diesen Ausweis immer bei euch tragen!“

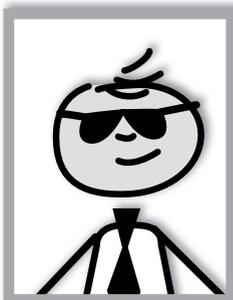
Absichten und Hinweise

- ⊙ Anwendung der erlernten Fähigkeiten, Kreativität
- ✔ Beim Le Parcours steht der Flow – also der Bewegungsfluss – im Vordergrund. Weiche und fließende Bewegungen gilt es miteinander zu verknüpfen.
- ✔ „Coole“ Musik kann die Motivation steigern.

- ⊙ Reflexion des Erlernten und Auswertung des Erlebten, Ausblick auf die nächste Trainingseinheit geben

- ⊙ Gemeinsamer Stundenabschluss, Motivation der Kinder
- ✔ In Scheckkartengröße mit den persönlichen Daten des Kindes ist der Ausweis schnell hergestellt und stellt einen Spannungsbogen zur dritten und letzten Stunde her

Agent „Mr. X“		
Alter	9 Jahre	
Größe	142 cm	
Haarfarbe	braun	
Augenfarbe	grün	
Schuhgröße	38	

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