

Le Parkour

33 STATIONSKARTEN

für den Sportunterricht

Le Parkour

33 STATIONSKARTEN

für den Sportunterricht

Henrik Lühr

Le Parkour - 33 Stationskarten für den Sportunterricht
2. Auflage - Wesel, 2019

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

Le Parkour

33 STATIONSKARTEN

für den Sportunterricht

HINWEISE ZUR UNTERRICHTSGESTALTUNG

Bei der Auswahl der Stationskarten sollte beachtet werden, dass die verwendeten Geräte in der Sporthalle vorhanden sind. Wir haben versucht die Karten so zu gestalten, dass diese in möglichst vielen Schulen eingesetzt werden können. Auf der letzten Seite kannst du bei Bedarf deine eigene Stationskarte hinzufügen.

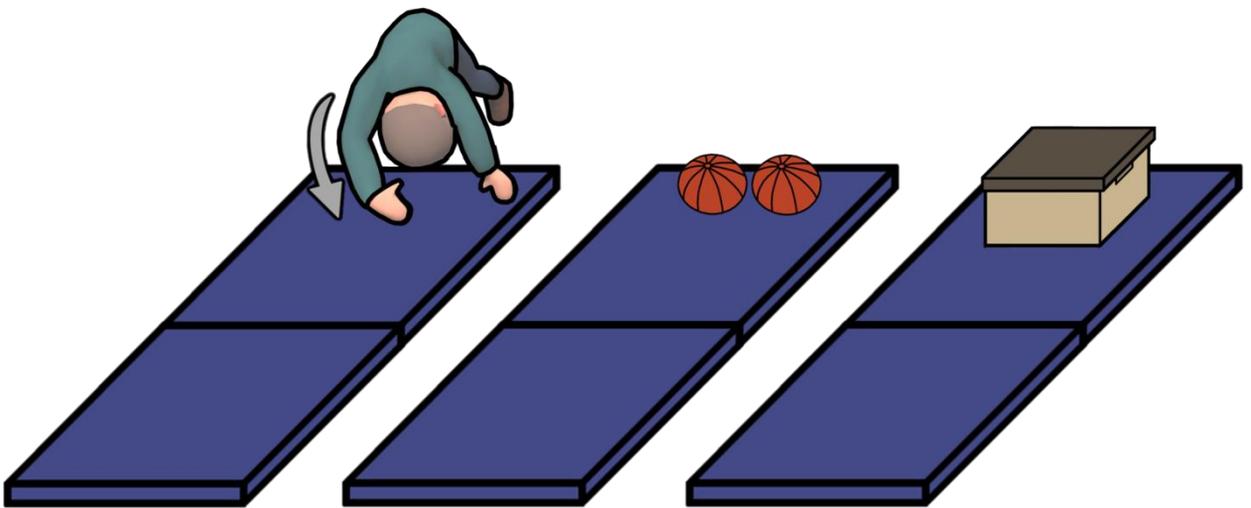
Den Schülerinnen und Schülern sollte genügend Zeit zum Ausprobieren der einzelnen Stationen gegeben werden. Sinnvoll ist es Kleingruppen zu bilden, damit es sich an einzelnen Stationen nicht staut. Bezüglich der Bewegungsausführung kann vorgegeben werden, dass diese möglichst zügig, flüssig, schnell, sicher, elegant etc. sein sollte.

In der Anwendungsphase der Unterrichtsstunde können noch einmal alle Stationen hintereinander (auf Zeit) durchlaufen bzw. bewältigt werden.

Die meisten dieser Stationskarten können in besonders sportlichen Lerngruppen bereits zu Beginn der Sekundarstufe eingesetzt werden.

Le Parkour

PARKOURROLLE



MATERIAL:

6 kleine Matten, 1 kleiner Kasten, 2 Medizinbälle



HINWEIS:

Achtet darauf, dass die Matten nicht wegrutschen!



AUFGABE:

Rollt euch über die Schulter (Parkourrolle) ab, sodass ihr anschließend direkt weiterlaufen könnt!

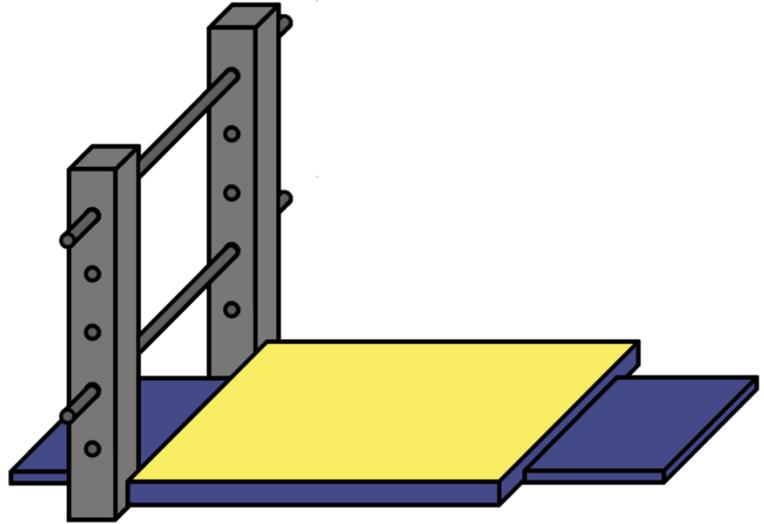


ZU EINFACH?

Springt ab und macht eine Parkourrolle über die Medizinbälle oder über den kleinen Kasten!

Le Parkour

DURCHBRUCH



MATERIAL:

1 Niedersprungmatte, 1 Reck, 2 Reckstangen, 2 kleine Matten, 1 Hütchen, ggf. Schaumstoff



HINWEIS:

Achtet darauf, dass die Reckstangen fest sind! Nutzt ggf. Isolier-Schaumstoff als Schutz für die untere Stange!



AUFGABE:

Lauft gerade auf das Reck zu und überwindet die untere Reckstange! Probiert verschiedene Sprünge und Möglichkeiten aus!

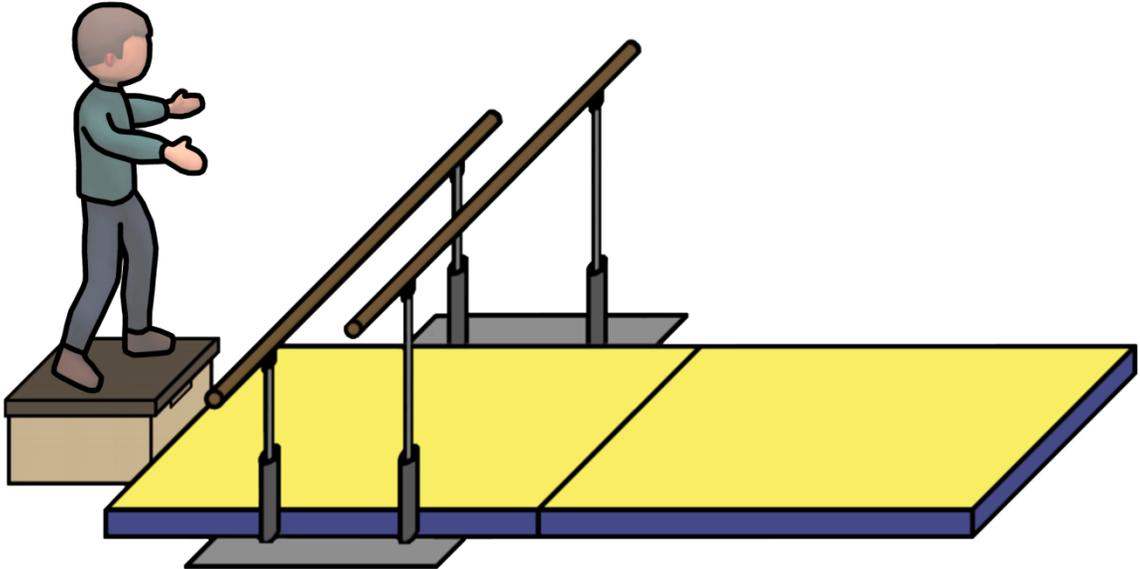


ZU EINFACH?

Versucht dabei keine der beiden Stangen zu berühren!

Le Parkour

PRÄZISIONSSPRUNG



MATERIAL:

1 kleiner Kasten, 1 Barren, 2 Niedersprungmatten



HINWEIS:

Achtet darauf, dass der Barren festgestellt ist und die Niedersprungmatten an der richtigen Position liegen!



AUFGABE:

Springt von dem kleinen Kasten auf den ersten Holm des Barrens und landet beidbeinig! Schwingt unter dem zweiten Holm durch.

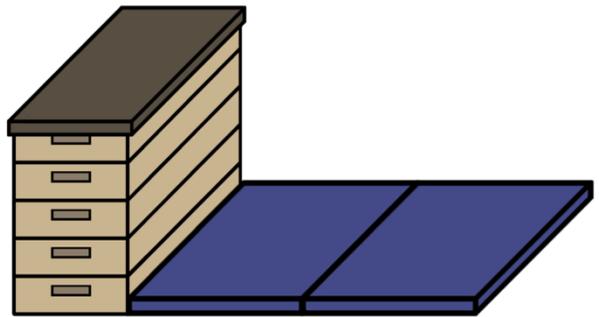


ZU EINFACH?

Vergrößert den Abstand des Kastens zum Barren. Fasst den zweiten Holm erst an, wenn ihr sicher steht!

Le Parkour

SPRÜNGE



MATERIAL:

1 Kasten (5-teilig), 2 kleine Matten, 1 Hütchen



HINWEIS:

Achtet darauf, dass der Kasten festgestellt ist!



AUFGABE:

Lauft aus ca. 15 m auf den Kasten zu und überwindet diesen möglichst elegant! Laft anschließend direkt weiter!

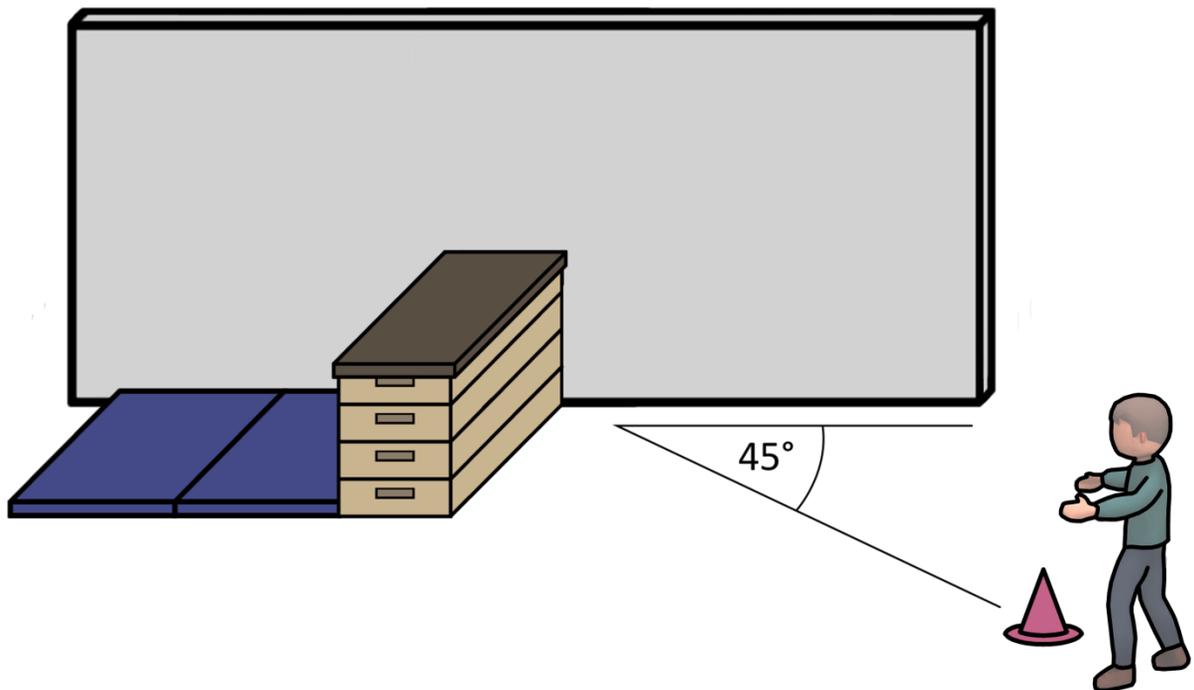


ZU EINFACH?

Probiert verschiedene Sprünge und Überwindungsmöglichkeiten aus!

Le Parkour

WANDLAUF



MATERIAL:

1 Kasten (4-teilig), 2 kleine Matten, 1 Hütchen



HINWEIS:

Achtet darauf, dass der Kasten festgestellt ist!



AUFGABE:

Lauft schräg (ca. 45°) auf die Wand zu und überwindet den Kasten! Mindestens ein Fuß soll dabei die Wand berühren. Der kleine Kasten dient als Absprunghilfe.



ZU EINFACH?

Versucht mehrere Schritte an der Wand zu machen!

Le Parkour

STATION X

Aufbauskizze hinzufügen



MATERIAL:

Material und Geräte eingeben



HINWEIS:

Sicherheitshinweise eingeben



AUFGABE:

Aufgabe formulieren



ZU EINFACH?

Differenzierungsmöglichkeit formulieren

Le Parkour

33 STATIONSKARTEN

für den Sportunterricht

VIELEN DANK

Wir hoffen, dass dir und deinen Schülerinnen und Schülern das Material gefällt. Über ein Feedback würden wir uns sehr freuen. Bei Fragen oder Problemen schicke uns gerne eine E-Mail an: info@vlamingo.de.

NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Unterrichtsmaterials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Einzellizenz: Du kannst dieses Unterrichtsmaterial beliebig oft im Unterricht verwenden und anpassen. Die Weitergabe an Kolleginnen und Kollegen ist allerdings nicht gestattet. Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).