



Freerunning & Parkour
in der Schule

 **LAPPSET**®



Jedes Hindernis ist eine
Möglichkeit, zu wachsen.

Freerunning und Parkour Inhalt

Einleitung; Bewegung im Schullalltag	5
Entdecken und Entwickeln; Die Rolle des Lehrers	7
Gut zu wissen	8
Freerunning und Parkour im Bewegungsunterricht	11
Freerunning und Parkour in der Turnhalle Lernmodul.....	12-23
Freerunning und Parkour auf dem Schulhof.....	24-39
Freerunning und Parkour, ist viel mehr	41
Verantwortungsvoller Sport Sicherheit & Akzeptanz	42
Freerunning und Parkour, die 5 Kernwerte	44
Freerunning und Parkour, Sturzprävention	46
Unterstützung.....	49
#Inspiration, diese Schulen gingen Ihnen voraus	50
Die Autoren.....	55

Geschrieben von 'Alles in Bewegung'; Wim van Gelder, Bastiaan Goedhart und Hans Stroes
Autoren von Basislektionen für den Sportunterricht.



Bereits über 25.000 Kinder
in Bewegung auf Lappset
Freerun-Schulspielplätzen.

Der Bedarf an Sport in Zahlen:



Bewegung im Schulalltag Die Bedeutung des Schulhofs für Kinderentwicklung und Leistung

Eine innovative Bewegungsform zur Förderung der motorischen Entwicklung und Bewegungsmotivation von Schülern. Die Intensität der Bewegung sowie die Vielfalt der Übungen auf einem Freerun-Platz sind beispiellos hoch. Die Stärke liegt darin, dass jedes Kind auf seinem eigenen Niveau agiert und seine eigenen Grenzen auslotet.

Freerunning kennt keinen Wettbewerb; die Herausforderung besteht darin, die eigenen Fähigkeiten zu verbessern. Schüler können selbst entdecken, welche Übungen auf den Geräten möglich sind und sich so ständig selbst

herausfordern. Dies führt zu einer größeren Bewegungsmotivation und einem drei- bis viermal höheren Lerneffekt.

Ein Freerun-Schulhof überbrückt die Kluft zwischen Sportunterricht und Bewegung auf dem Schulgelände. Tatsächlich ist die Idee, dass Lehrer ihren Sportunterricht draußen auf den Geräten auf dem Schulgelände durchführen. Wenn Lehrer gezielte Freerunning-Sportstunden geben, werden die Schüler sie in den Pausen wiederholen. Dies beschleunigt ihre motorische Entwicklung.



“Es ist nicht der Lehrer, der den Kindern erklärt, wie sie eine Freerunning-Übung ausführen sollen, sondern sie selbst entdecken lässt. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass Kinder sich blitzschnell entwickeln, wenn es keine Standards gibt, sondern wenn sie ihre eigenen Grenzen entdecken und überschreiten können. Der Lehrer ist dafür verantwortlich, ein herausforderndes Umfeld dafür zu schaffen.”

Wim van Gelder - Everything in Motion

Entdecken und Entwickeln Die Rolle des Lehrers im Freerunning-Unterricht

In einem freien und herausfordernden Umfeld blühen Schüler auf. Statt ihnen einfach Anweisungen zu geben, werden sie ermutigt, ihre eigenen Fähigkeiten zu erkunden und zu erweitern. Diese Methode fördert nicht nur die motorische Entwicklung, sondern stärkt auch ihr Selbstbewusstsein und ihre Kreativität. Die Forschung zeigt, dass Kinder, die in einem Umfeld ohne feste Regeln und Standards lernen können, eine

schnellere und nachhaltigere Entwicklung erleben. Der Lehrer spielt dabei eine entscheidende Rolle, indem er den Raum für Entdeckung und Wachstum schafft. Durch seine Unterstützung und Anleitung können Schüler ihre eigenen Fähigkeiten auf neue Weise entdecken und herausfordern. So wird der Schulhof zu einem Ort des Experimentierens, Lernens und Wachstums für jede einzelne Schülerin und jeden Schüler.



Gut zu wissen Freerunning ist der moderne Affenkäfig, jedoch für den Schulhof

Da Kinder auf ihrem eigenen Niveau agieren, genießen sie Bewegung mehr und profitieren mehr davon. Sowohl die Intensität als auch die Vielfalt der Bewegung sind beispiellos hoch. Zusammen mit einem stoßdämpfenden Bodenbelag schafft unsere Ausstattung eine sichere Sportumgebung und ist für die Klassen 1 bis 8 geeignet.

Wir arbeiten nicht allein. Die Schulungsagentur 'Alles in Bewegung' (Wim van Gelder) und der Freerunner Philip van

Ees helfen Schulen dabei, das Beste aus dem Freerun-Platz herauszuholen.

Wir sind besonders stolz darauf, dass Freerunning von Lappset von Effectief Actief anerkannt wurde. Dieses Gütesiegel für hochwertige Sportangebote, die wirklich funktionieren, wird vom Sports Knowledge Centre, dem Ministerium für Gesundheit, Wohlfahrt und Sport sowie NOC*NSF unterstützt. Und was ist mit Ihnen? Sie wissen, dass Sie Qualität kaufen.

Die Brücke zwischen Turnhalle und Schulhof



Freerun-Unterricht in der Turnhalle (Lernen)



Sportunterricht auf dem Freerun-Schulhof (Lernen)



Freie Bewegung während der Pausen auf dem Freerun-Schulhof (lernen)



Freerunning und Parkour im Bewegungsunterricht

In den letzten Jahren hat die Anzahl der Freerunning- und Parkour-Praktizierenden unter jungen Menschen enorm zugenommen. Ihre freie Form und ihr robustes Image machen sie zu einer sehr geeigneten Bewegungsform für den Unterricht. Freerunning und Parkour haben keine Regeln, solange die Kinder sicher sind und Respekt für sich selbst und andere zeigen.

Bewusstsein für eigene Grenzen
Ein weiterer wichtiger Aspekt von Freerunning und Parkour ist, dass es keine Form des Wettbewerbs gibt. Jeder bewegt sich also auf seine eigene Weise, und die Herausforderung besteht darin, die eigenen Fähigkeiten zu verbessern, ohne sich mit anderen zu vergleichen. Dies macht es für Kinder aus allen verschiedenen Hintergründen Spaß. Freerunning oder Parkour macht die Schüler sehr bewusst für ihren eigenen Körper und ihre Grenzen.

Innerhalb des aktuellen

Bewegungsunterrichts ist der Lehrplan in 12 Lernlinien unterteilt. Eine Lernlinie ist der Aufbau von Zwischenzielen zu einem Endziel. Die Lernlinien 'Balancieren', 'Über den Kopf gehen', 'Springen', 'Schwingen', 'Über den Kopf gehen' und 'Laufen' werden im Freerunning und Parkour auf spannende und sehr intensive Weise behandelt. Sowohl hinsichtlich der Motivation der Kinder als auch der Möglichkeiten, maßgeschneiderte Aktivitäten anzubieten, sowie der Intensität.

Um die Aktivität des Freerunnings oder Parkours sicher anbieten zu können, bedarf es des Einblicks des Lehrers. Es ist wichtig, dass sie wissen, wie sie die Aktivitäten aufbauen und die Kinder anleiten.

Lektionsmodul in der Turnhalle und auf dem Schulhof

Dieses Dokument beschreibt zwei Beispielstunden für den Einsatz in der Turnhalle und auf den Parkourgeräten von Lappset auf dem Schulhof. Die Lektionen zeigen, wie die Prinzipien des Freerunnings und Parkours von Lehrer und Kindern angewendet werden können. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder mit viel Spaß und Energie an diesen Lektionen teilnehmen. Die Atmosphäre, in der die Lektion stattfindet, ist sehr wichtig. Mit Respekt füreinander, ohne Ausbuhen und ohne Wettbewerbe.

Die Lektion wurde von den Autoren der am weitesten verbreiteten Methode für Bewegungsunterricht in Grundschulen zusammengestellt: 'Basislessen Bewegingsonderwijs', und wurde in Zusammenarbeit mit dem Parkour-Professionellen Philip van Ees entwickelt. Philip arbeitet seit fast einem Jahrzehnt daran, den Sport Parkour in den Niederlanden als anerkannten Sport zu verbreiten, an dem jeder teilnehmen kann. Freerunning oder Parkour fordern junge Menschen heraus, sich insbesondere auf ihre eigene Weise zu bewegen, und verdienen einen Platz im Bewegungsunterricht.

Parkour: Die Kunst, das Unmögliche möglich zu machen.

Freerunning und Parkour Lernmodul

Freerunning und Parkour haben in den letzten Jahren immer mehr an Beliebtheit gewonnen, besonders unter jungen Menschen. Ihre Fähigkeit, Bewegungsfreiheit und Kreativität zu fördern, macht sie zu einer spannenden Ergänzung im schulischen Bewegungsunterricht. Diese Lernmodule wurden entwickelt, um den Schülern eine einzigartige Möglichkeit zu bieten, ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern, ihr Selbstvertrauen zu stärken und das Teamspiel zu fördern.

Die Übungen in diesen Modulen konzentrieren sich darauf, den Schülern zu helfen, ihre eigenen Grenzen zu erkunden und zu erweitern, während sie gleichzeitig Respekt für sich selbst und andere entwickeln. Durch das Erleben von Freerunning und Parkour werden die Schüler ermutigt, ihre körperlichen Fähigkeiten zu entdecken und zu verbessern, ohne sich mit anderen zu vergleichen.

Jede Übung ist so konzipiert, dass sie eine Herausforderung darstellt, aber auch erreichbar ist, unabhängig von den individuellen Fähigkeiten der Schüler. Die Aktivitäten fördern die körperliche Fitness, verbessern die Koordination und helfen den Schülern dabei, ein tieferes Verständnis für Bewegung und Raum zu entwickeln.

Durch die Teilnahme an diesen Lernmodulen werden die Schüler nicht nur körperlich gestärkt, sondern auch in ihrer sozialen und emotionalen Entwicklung unterstützt. Sie lernen, zusammenzuarbeiten, sich gegenseitig zu unterstützen und Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen.

Wir laden Sie ein, diese Lernmodule zu entdecken und Ihren Schülern die spannende Welt von Freerunning und Parkour näher zu bringen. Lassen Sie uns gemeinsam die motorische Entwicklung, das Selbstvertrauen und das Teamspiel Ihrer Schüler fördern.

Entdecke die Welt von Freerunning
und Parkour: Motorik, Selbstvertrauen
und Teamspiel vereint im schulischen
Bewegungsunterricht.





Lernmodul Freerunning / Parkour in der Turnhalle

Selbstentdeckendes Lernen erweist sich als sehr effektiv!

“Versuche auf deine eigene Weise über den Schrank zu springen. Zuerst sicher und dann schneller, schöner oder anders.” Dies ist ein anderer Ansatz als “Mache einen Hocksprung über den Schrank”. Die neuesten Theorien - implizites und differentielles Lernen - im motorischen Lernen zeigen, dass Kinder am meisten lernen, wenn sie auf eigene Initiative in einer reichhaltigen Lernumgebung agieren.

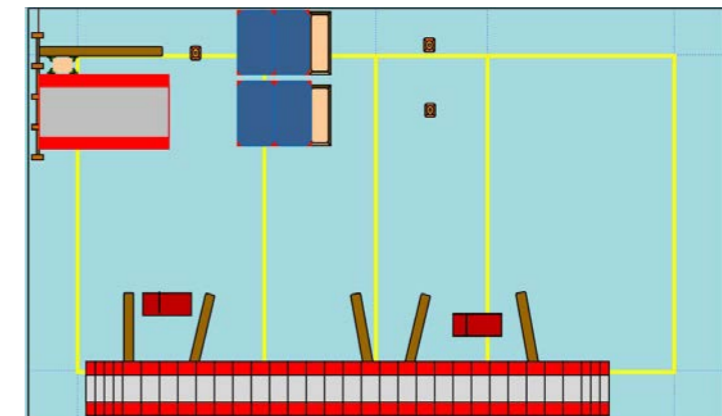
Die folgenden Seiten beschreiben eine Lektion mit einem klaren Ziel, in der die Prinzipien des Freerunnings und Parkours von Lehrer und Kindern in der Turnhalle angewendet werden können. Es ist unsere Erfahrung, dass Kinder mit großer Freude und Energie an diesen Lektionen teilnehmen. Die Atmosphäre, in der die Lektion stattfindet, ist sehr wichtig. Mit Respekt füreinander, ohne Ausbuhen und ohne Wettbewerbe.

In den Indoor-Freerunning-/Parkour-Lektionen werden die folgenden Aktivitäten beschrieben:

1. Einführung: Gemeinsames Aufwärmen und Einführung in die Prinzipien des Freerunnings und Parkours.
2. Hauptunterricht in Freerunning und Parkour in 3 oder 4 Gruppen.
3. Abschluss: Große Strecke.

Ausrüstung:

- 6 Bänke
- 3 Pylonen
- 1 Klettergerüst
- 1 langer Teppich
- 2 Schränke
- 6 Matten
- 1 Bock
- 12 Sprungbretter
- 1 dicke Matte



Wenn mehr Matten verfügbar sind, empfehlen wir, diese zu verwenden.

Gruppengröße:

Nach dem Aufwärmen wird die Klasse in drei oder vier Gruppen aufgeteilt, wodurch die Gruppengröße zwischen 6 und 8 Kindern liegt.

Sicherheit:

Achten Sie darauf, gute Sportschuhe während des Freerunning-/Parkour-Unterrichts zu tragen. Rutschige Schuhe oder Turnschlappchen sind gefährlich. Wenn jemand keine geeigneten Sportschuhe trägt, sind barfuß bevorzugt.

Als Lehrer, beaufsichtigen Sie gut und lassen Sie bei Bedarf Kinder dabei helfen, über die richtigen Abstände zwischen Matten und Bänken nachzudenken und die Matten an die richtige Stelle zu bewegen.

Aufwärmübungen und Einführung im freien Teil der Halle

Unten in Grün ist der Text, wie er den Kindern als Einführung präsentiert werden könnte:
 "In Freerunning oder Parkour versuchst du, von Punkt A nach Punkt B zu gelangen. Jeder kann dies auf seine eigene Weise tun. Beim Freerunning und Parkour versuchst du, über, entlang und unter Materialien so schnell, schön, fließend oder so originell wie möglich zu gehen. Du kannst vieles ausprobieren, solange es sicher für dich und die anderen Kinder ist."

Sicherheit

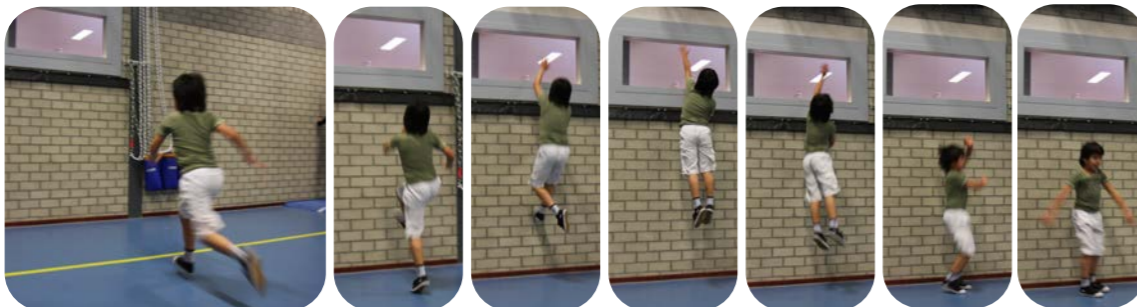
- Sicher im Sinne von: keine Unfälle.
- Trage rutschfeste Schuhe oder gehe barfuß.
- Lies die Sicherheitshinweise in dieser Lektion.
- Und (sozial) sicher im Sinne von: 'Jeder probiert und tut, was er will. Wir urteilen nicht, lachen nicht und buhen nicht.'



Vorher und nachher: Dribbeln, Durch die Knie, Liegestütz.

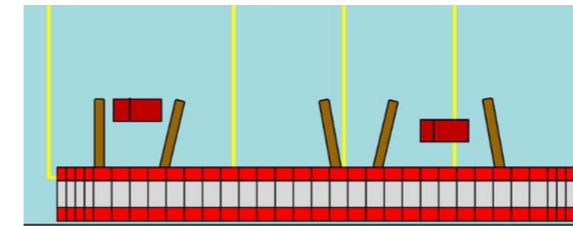


Wandberührung: "Finde einen freien Platz in der Nähe der Wand, fang langsam an und versuche, die Wand immer ein wenig höher zu berühren."



Hauptlektionen Freerunning und Parkour Klassen 3 oder 4

Situation 1: Freerunning und Parkour über die Sprungbahn und Bänke.



Ausrüstung

- 5 Bänke
- 1 langer Teppich
- 2 Sprungbretter

Sicherheit:

- Die Stabilität der Bänke sollte ausreichend sein.
- Die Bank darf sich beim Landen nicht verschieben oder kippen.
- Lassen Sie nicht gleichzeitig mehrere Kinder springen, insbesondere in höheren Klassenstufen.



1

Was kannst du in diesem Parcours tun?

Springen an verschiedenen Stellen von, zum Beispiel:

- Bank zu Bank.
- Bank zu Matte.
- Sprungbrett zu Bank.

2

Aufbau und Sicherheit

Beginne mit kleinen Schritten, dann einem kleinen Sprung und schließlich größeren Sprüngen. Beginne zunächst mit einem Bein zu springen, später mit beiden Beinen.





3

Verschiedene Möglichkeiten entlang der Sprungbahn.



Seitenrolle



Mit Kniebeugesprung

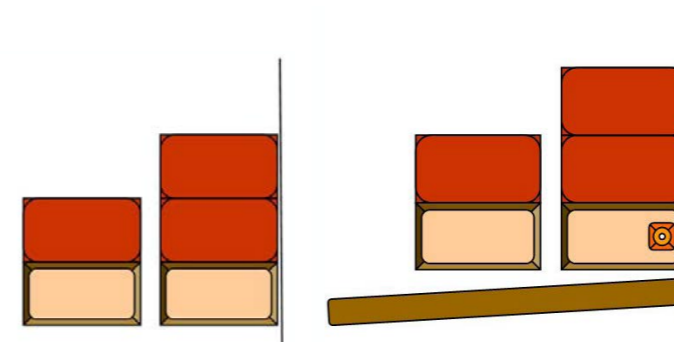


Abspringen mit einem Bein.



Wenn es auch Tragen auf der Strecke gibt, über sie oder unter ihnen hinweg.

Situation 2: Sprünge über die Schränke



Aufbau in der Turnhalle für Sprünge über Schränke:

Aufbau in der Turnhalle für die Übung mit dem Bankabsturz:

Sicherheit:

- Versuche auf eigene Faust über den Schrank zu springen.
- Bieten Sie die folgenden Situationen in einer logischen Struktur an: von niedrig bis höher, von langsam bis schneller usw.
- Bei Zweifeln nicht anbieten und/oder helfen.



Gruppe 3 bis 5: Zwei 3-teilige Schränke hoch | Gruppe 5 bis 8: 4- und 5-teilige Schränke hoch



4

Springen mit einem Absturz auf den Schrank.



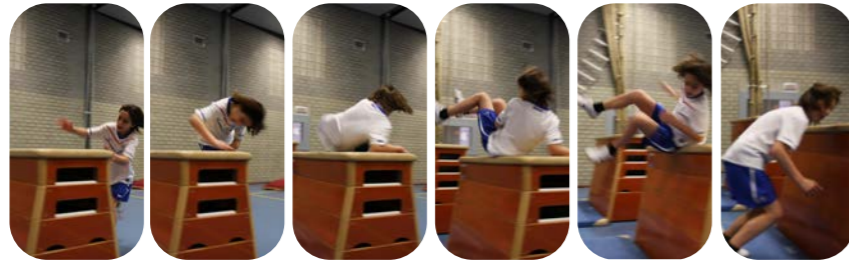
Abspringen mit einem Bein.



Abspringen über eine Bank.



Nach der Landung rückwärts rollen. Erst ausführen, nachdem Sie mehrmals richtig auf den Füßen gelandet sind.



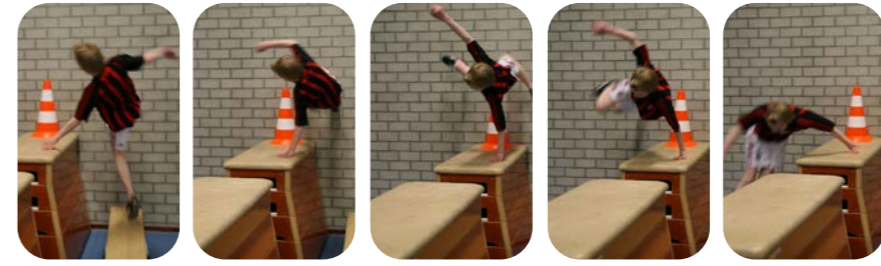
Mit beiden Beinen ab und eine Drehung auf dem Kasten.



Über einen Schrank über die Wand. Struktur: von niedrig nach höher. Dann mit Hindernis.

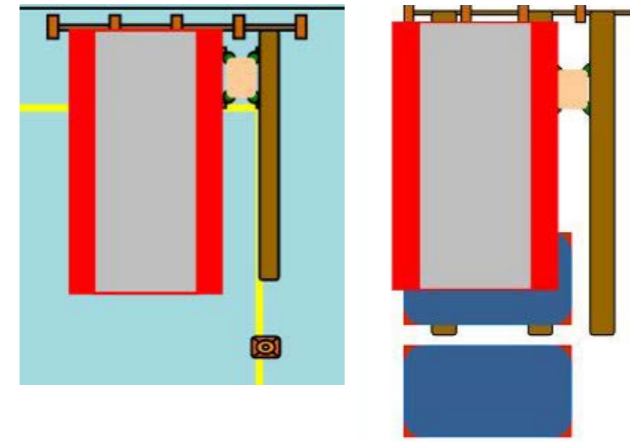


Und mit Absprung auf einer Bank.



Dito mit einem Ausgang von einer Bank:

Situation 3: Klettergerüst - Bock - dicke Matte:



Aufbau

Wenn mehr Materialien vor Ort sind

Sicherheit:

- Die Stabilität der Bänke sollte ausreichend sein.
- Die Bank darf sich beim Heraufklettern nicht verschieben oder kippen.
- Lassen Sie nicht gleichzeitig mehrere Kinder springen, besonders in höheren Klassenstufen.



5

Hinauf auf das Klettergerüst, umdrehen, springen, landen und auf der dicken Matte abrollen.





Vom Bock hoch springen, und das Klettergerüst greifen.



Vom Bock im Klettergerüst umdrehen, springen und auf der dicken Matte landen.



Vom Bock im Klettergerüst hochklettern, sich umdrehen, springen und auf der dicken Matte landen.



Vorwärts drehen, springen und auf der Matte landen.



Rückwärts drehen, springen und auf der Matte landen.

Situation 4: Hummerfangen



1. Ein Kind ist der Fänger.
2. Alle andere Kinder krabbeln wie ein Hummer.



3. Wenn man gefangen wird; stelle ein Pylon auf: 3 Pylonen auf = Wechsel des Fängers. Macht einen Fallwurf auf eine Matte. Nach 1 Minute Wechsel der Fängerrolle.

Hinweis: Machen Sie das Fangfeld nicht zu groß, sonst wird das Spiel sehr schwer.

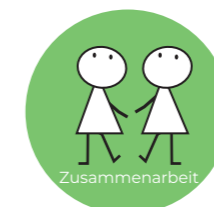
Abschluss: Manierenspur

Die Stunde kann mit einer gemeinsamen Bewertung und möglicherweise einigen praktischen Beispielen, die in der Stunde behandelt wurden, abgeschlossen werden. Wenn genügend Zeit bleibt, können die verschiedenen Teile als langer Rundkurs verbunden werden, ein Parcours. Stellen Sie sicher, dass es keine Staus gibt und dass die Kinder nicht dazu gezwungen werden, Hindernisse zu schnell oder zu schwer zu überwinden.

Wussten Sie schon?

Der Schulhof ist der Hauptort, an dem Kinder sich bewegen. Was mögen Kinder? Affenkäfige! Warum? Weil sie Bewegung auf ihre eigene Weise und auf ihrem eigenen Niveau genießen können. Nicht der Lehrer, der den Kindern erklärt, wie sie eine Übung machen sollen, sondern sie selbst entdecken lässt. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Kinder sich blitzschnell entwickeln, wenn es keinen Standard gibt, sondern wenn sie ihre eigenen Grenzen entdecken und überschreiten können. Der Lehrer ist dafür verantwortlich, ein herausforderndes Umfeld dafür zu schaffen (Bedingung).

Dies führt zu größerer Bewegungsmotivation, Vielfalt und einem höheren Lerneffekt.



Hauptlektionen

Freerunning und Parkour auf dem Schulhof

Der Lappset Parkour Apparat bietet eine ideale Gelegenheit, um die Erfahrungen, die Kinder drinnen während des Sportunterrichts gesammelt haben, draußen zu wiederholen oder zu erweitern. Dies kann sowohl während des Sportunterrichts im Freien als auch unabhängig während der Pausen erfolgen. Im Folgenden wird eine Beschreibung einiger Sprünge mit einer Steigerung von einfach bis schwierig gegeben, wobei auf Sicherheit geachtet wird.

Die Outdoor-Freerunning/Parkour-Stunde umfasst die folgenden Aktivitäten:

1. Mik-Sprünge
2. Unter-Sprung
3. Stütz-Sprung

Die folgenden Variationen sind möglich:

- Von A nach B, ohne den Boden zu berühren.
- Technik-Fokus: Springen, Kniebeugen-Sprung, Unter-Sprung oder Klettern. Diese Techniken können an verschiedenen Orten und auf verschiedenen Ebenen ausprobiert werden. In Paaren mit Anführern und Nachfolgern. Die Kinder wechseln sich ab, nach dem Signal des Lehrers oder nach einer Runde. Es bleibt sicher, wenn ein Nachfolger Bewegungen, die möglicherweise zu schwierig sind, nicht imitiert. Ein Anführer versucht, auf seinen Nachfolger Rücksicht zu nehmen.
- Paare gehen Hand in Hand über den Apparat des Lappset Parkours. Dies kann schwieriger sein, aber die Kinder können sich auch gegenseitig helfen.
- Aus einer Gruppe von Kindern kommt immer ein anderes Kind mit einem Thema. Die Gruppe bewegt sich entsprechend diesem Thema auf der Strecke. Für junge Kinder könnten dies Tiere sein: als Maus, als Elefant, als Affe. Für ältere Kinder könnten Themen wie "schleichen wie im Militär", 360 (Absprung) oder synchronisiert sein.
- Einen Ball von verschiedenen Stellen aus werfen. Diese Übung kann paarweise oder in Gruppen durchgeführt werden. Eine Route kann vereinbart werden (Art von Staffellauf).

Material:

- Lappset Parkour Apparat.

Gruppengröße:

Die Klasse wird in drei oder vier Gruppen aufgeteilt, wodurch die Gruppengröße zwischen 6 und 8 Kindern liegt. Zwei Gruppen spielen auf dem Lappset Parkour Apparat. Die anderen Gruppen machen andere Aktivitäten.

Sicherheit:

- Springen oder Schwingen an den Stangen kann gefährlich sein, wenn sie nass sind. Einige Kinder verwenden daher Handschuhe zum Schwingen.
- Einen Sprung schrittweise aufbauen.
- Besondere Aufmerksamkeit ist beim Springen auf die Stange zu geben.



Zielgerichtetes Springen

Was ist Ziel-Hüpfen?

Ziel-Hüpfen bedeutet, genau von einem Hindernis auf ein anderes zu treten oder zu springen, wobei du 'präzise' landest.

- Präzises Landen:
- Ohne zu fallen. Ohne daneben zu treten.
- Du versuchst, 'im Gleichgewicht' zu landen, ähnlich einem Vogel auf einem Zweig.

Konstruktion:

- Von Bodenniveau.
- Von hoch nach tief.
- Von tief nach hoch.
- Von Treppenstufen.
- Zum Springen mit beiden Beinen.
- Von breiten Flächen.
- Zu zunehmend schmalen Flächen.

Sicherheit:

- Beginne mit einer Aktivität auf einem Niveau, das gut zu beherrschen ist.
- Starte mit einem Niveau, bei dem die Kinder gut retten können, wenn etwas schief geht (Landung, möglicherweise mit einem Fallwurf).
- Wenn du fünfmal genau landen kannst, ohne zu fallen oder wegzutreten, kannst du ein höheres Niveau ausprobieren.



Lernhilfe:

- Wenn die Kinder sich gegenseitig beim Spielen beobachten, entsteht automatisch ein neues Spiel.
- Analogie: Lande wie ein (räuberischer) Vogel mit seinen Krallen nach vorne.
- Die Beine können dann die Kraft des Sprungs gut abfedern. Versuche, auch auf den Vorderfüßen zu landen, um dies zu fördern.

Struktur auf den Punkt gebracht



Von Streifen zu Streifen



Von Glühbirne zu Glühbirne



Von Stange zu Stange



Katzensprung

Zielgerichtetes Springen von einfach zu schwierig:

- Zielgerichtetes Springen von Streifen zu Streifen.
- Stepping.
- Springen mit Abstoß von einem Bein und Landung auf beiden.
- Springen mit beiden Beinen.

**Um es einfacher zu machen:**

- Distanz verringern.
- Springen und Landen auf derselben Linie.

Um es schwieriger zu machen:

- Wirklich still auf dem Streifen stehen.
- Distanz erhöhen.

Verschiedenes:

- Von Strich zu Kreis.
- Von Kreis zu Kreis.

Mik-Springen: von Kugel zu Kugel

- Stützen auf beiden Händen + Springen fußweise von einer etwas höheren zu einer niedrigeren Kugel.
- Stützen auf Händen + Springen mit beiden Füßen.
- Unterstützung mit einer Hand.

**Fußweise + ohne Hände:**

- Springen mit beiden Füßen gleichzeitig + ohne Hände.
- Die gleichen Sprünge können auch von niedrig nach hoch gemacht werden.

Mik-Springen: Von Schiene zu Schiene



- Gehen von Schiene zu Schiene.
- Schwierig, aber bei echten Freerunnern beliebt ist es, kurz auf der Schiene stehen zu bleiben.
- Springen von Schiene zu Linie.



Abschalten

Springen

und landen auf der Linie



Springen von Linie zu Schiene Springen

landen und stehen bleiben!

Springen von Schiene zu Schiene (Drei-Sprung)



Abspringen

landen und stehen bleiben



Und nochmal abspringen!



Wettbewerb:

“Wer kann am längsten auf der Schiene bleiben?”

Steigt gleichzeitig auf. Eins, zwei, drei! Wer bleibt am längsten stehen?

Mik-Springen; Katzensprung

Springen an eine "Wand" wird auch als Katzensprung bezeichnet.



Abfallen von einer Kugel, greifen und landen

klettern

geschafft!

Katzensprung mit Anlauf



Anlauf

abfallen von der Kugel

greifen

und landen

Super-Katzensprung



Springen mit einem Bein

vor das andere Bein

landen

drehen

geschafft!

Unter-Sprünge sind Sprünge, bei denen du von der Erde oder einem Hindernis aus zu einer Stange springst, schwingst und dich am Ende des (vorderen) Schwungs loslässt. Du landest auf deinen Füßen und zwar ganz präzise.

Konstruktion:

- Beginnend von nah bis weiter und weiter weg.
- Vom Springen vom Boden zum Springen von einem Hindernis.
- Von einer geraden Stange zu einer schrägen Stange.
- Durch eine breite Öffnung zu einer kleineren Öffnung.
- Vom Landen auf deinen Füßen bis zum präzisen Landen an einem bestimmten Ort.

Struktur auf einen Blick



Unter einer niedrigen Stange



Durch eine Öffnung

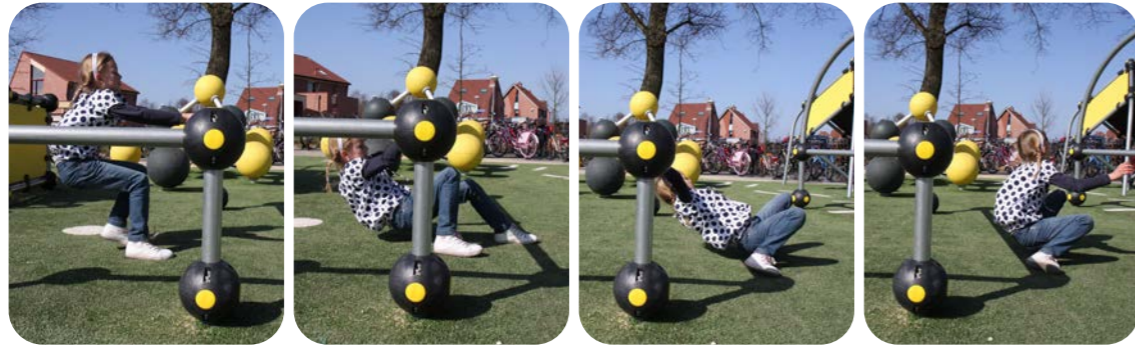


Von weiter entfernt



Von einem Hindernis

Sprünge von einfach bis schwer



Unter einer niedrigen Stange (einfacher für kleine Kinder, schwieriger für ältere Kinder)



Durch eine Öffnung vom Boden aus springen



Über einen Stock springen

Springen vom Boden zu einer hohen Stange

(Einfach für große Kinder, schwierig für kleinere Kinder)

Wenden Sie die Ideen auf den folgenden Seiten an, um gute Fähigkeiten aus den oben genannten Sprüngen zu entwickeln.



Springen von einem Hindernis und präzises Landen (auf einer Linie).



Durch eine Öffnung von einem Hindernis aus springen.



Durch eine höhere Öffnung springen



Durch eine Öffnung von einem Hindernis aus



Doppelsprung durch eine Öffnung von oben nach unten



Abspringen im Rückwärtsschwing



Variation durch Springen aus verschiedenen Höhen und über verschiedene Hindernisse hinweg



Gibbon-Schwung

Hauptlektionen

Hauptlektionen

Springunterstützung

Was ist Sprungunterstützung?

Sprungunterstützung beinhaltet den Versuch, von der Erde oder einem Hindernis aus zu einer Stange zu springen, sich zu schwingen und am Ende des (vorderen) Schwungs loszulassen. Dabei landen Sie auf Ihren Füßen und zwar genau.

Konstruktion:

- Vom Abstoßen vom Boden bis zum Abstoßen von einem Hindernis.
- Von langem Stützen auf den Händen bis zu kurzen (flüchtigen) Stützen.
- Vom Landen auf dem Boden bis zum Landen auf einem Hindernis.
- Vom "einfachen" Springen zum Springen mit einer Drehung.

Sicherheit:

- Beginnen Sie mit einer Aktivität (Stufe), die Sie gut beherrschen.
- Starten Sie auf einem Niveau, auf dem Sie sich - falls etwas schief läuft - gut retten können (Landung, möglicherweise mit Fallbremsung).
- Wenn Sie fünfmal sicher über etwas springen und landen können, können Sie versuchen, das Niveau zu erhöhen.
- Seien Sie bei nassem Wetter vorsichtig, Hindernisse können rutschig sein!



Struktur auf einen Blick

Vom Gehen über das Springen "Bein für Bein" bis zum Springen mit beiden Beinen gleichzeitig.



Von Grund auf



Von Kugel zu Kugel in der Höhe



Sprung über die Stange mit Unterstützung



Vom Boden auf ein Hindernis

Unterstützung beim Springen von einfach zu schwierig

Unterstützungssprünge lassen sich sehr einfach mit den großen Kugeln ausführen.



Am einfachsten ist es, wenn man selbst auf dem Boden steht. Vom Boden aus, sich von der Kugel abstoßen, und landen.

Sprung über die Kugel verteilen



Von Kugel zu Kugel in der Höhe



Es ist einfacher und sicherer, mit einem Bein nach dem anderen zu beginnen.

Unterstützung

Überspringe die Stange



Stelle einen Fuß auf die Stange und halte die Stange mit einer Hand fest.



Unterstützungssprung ohne Fuß auf der Stange, ein wenig schwieriger, mit einer Drehung.

**Springen vom Boden auf ein Hindernis**

Springen von einem Hindernis auf dem Boden, in dieser Fotoserie mit einer Wendung.

**Abschluss:**

Die Lektion kann mit einer Bewertung dessen abgeschlossen werden, wie die Lektion verlaufen ist und wie Kinder sicher mit dem Equipment während der Pausen und außerhalb der Schulzeiten spielen können. Es ist wichtig, dass die Schüler die Gelegenheit haben, ihre Erfahrungen und Erkenntnisse zu reflektieren, sowohl in Bezug auf ihre individuelle Leistung als auch auf ihre Zusammenarbeit im Team. Dies kann durch eine offene Diskussion oder durch das Sammeln von Feedback der Schüler erfolgen.

Darüber hinaus bietet der Abschluss der Lektion die Möglichkeit, die Schüler zu ermutigen, das Gelernte außerhalb des Unterrichts weiter zu üben und zu erkunden. Lehrer können den Schülern Ratschläge geben, wie sie sicher mit dem Equipment umgehen können und wie sie ihre Fähigkeiten in ihrer Freizeit weiterentwickeln können. Dies kann dazu beitragen, das Interesse der Schüler am Freerunning und Parkour zu fördern und sie zu einer aktiven und gesunden Lebensweise zu motivieren.



Freerunning und Parkour Ist viel mehr!

“Diese Lektionen bieten nicht nur eine aufregende und herausfordernde Möglichkeit, sich zu bewegen, sondern auch eine großartige Gelegenheit, Ihre körperlichen Fähigkeiten und Ihr Selbstvertrauen zu verbessern.

Falls Sie durch diese Lektionen inspiriert wurden und gerne ein anspruchsvolles und fantastisches Design für den Schulhof hätten, warum kontaktieren Sie dann nicht Lappset GmbH? Mit ihrer Expertise im Entwurf innovativer und sicherer Spielumgebungen können sie gemeinsam mit Ihnen

einen einzigartigen Parkour- und Freerunning-Parcours entwickeln, der perfekt auf die Bedürfnisse Ihrer Schule zugeschnitten ist.

Ein herausfordernder Schulhof kann nicht nur für mehr Spaß und Bewegung bei den Schülerinnen und Schülern sorgen, sondern auch zu ihrer körperlichen Gesundheit und ihrem Wohlbefinden beitragen. Worauf warten Sie also noch? Nehmen Sie noch heute Kontakt mit Lappset GmbH auf und lassen Sie sich von den Möglichkeiten für einen dynamischen und abenteuerlichen Schulhof überraschen!

Lappset GmbH, Mühlenmathe 50, 48599 Gronau, Deutschland,
02562 9435150, deutschland@lappset.de, www.lappset.de

Verantwortungsvoller Sport

Sicherheit & Akzeptanz

Abgesehen davon, dass das Üben von Freerunning und Parkour Spaß macht, sollte es natürlich sicher und verantwortungsbewusst durchgeführt werden. Alle Lappset Parkour-Geräte sind zertifiziert, und eine Sicherheitsrasenfläche gewährleistet, dass die Aktivität in einer sicheren Umgebung durchgeführt werden kann.

Es ist wichtig, dass die Schüler die Sprünge Schritt für Schritt lernen und ihre Grenzen nicht überschreiten. Anfänger können Linien und Punkte im Kunstrasen verwenden, um Sprünge auszuprobieren. Erfahrene Kinder suchen ständig nach Herausforderungen, indem sie ständig neue Sprünge auf den verschiedenen Geräten lernen. Freerunning und Parkour können von jedem auf seinem eigenen Niveau geübt werden, haben keinen Wettbewerb und fordern zum Bewegen heraus.

Tipps für eine gute und sichere Struktur von Freerunning- oder Parkourstunden:

1. Beginnen Sie ruhig und einfach. Machen Sie den Kindern deutlich, dass es besser ist, einen Sprung ordentlich und sicher

auszuführen, als spektakulär, zu schnell und unsicher.

2. Starten Sie zunächst mit viel Platz und wenigen Kindern auf einem Gerät zur gleichen Zeit.
3. Bewegungen, die eine Unterstützung mit den Händen beinhalten, sind im Allgemeinen sicherer als Schwünge und Sprünge.
4. Verboten Sie Saltos.
5. Treffen Sie Vereinbarungen über das Überholen; "Du kannst überholen, wenn du niemanden behinderst" oder "Lass dich überholen, wenn jemand schneller ist oder überholen möchte".
6. Zeigen Sie den Aufbau von einfach zu schwierig.
7. Vereinbaren Sie, wie oft ein Trick, Sprung oder Schwung gelingen muss, bevor ein schwierigerer Sprung versucht werden darf. Zum Beispiel: "Wenn das Mikspringen fünfmal gut gelingt, kannst du den nächsten versuchen."
8. Das Experimentieren von Kindern in Sicherheit und Ruhe hat eine große Wirkung auf das Lernen und sollte gefördert werden.

Jedes Hindernis ist eine Möglichkeit, zu wachsen.

Wir stellen sicher, dass Freerunning und Parkour sicher sind, indem wir die folgenden Tipps im Hinterkopf behalten:

- Achten darauf, dass die Kinder sich nicht gegenseitig ausbuen. Aussagen wie "Das kannst du nicht", "Ich kann es besser" oder "Kannst du das auch?" sollten vermieden werden. Stattdessen sollten die Kinder sich gegenseitig anfeuern, sich herausfordern oder inspirieren lassen können.
- Verhindern, dass die Kinder anfangen zu konkurrieren, zu drängeln oder zu schubsen.
- Kein Fangspiel spielen.

Gespräch darüber ist wichtig: "Tue nichts, was du nicht tun möchtest, und nichts, von dem du denkst, dass es gefährlich sein könnte."

Ein Lehrer kann bezüglich des Bewegungsvorschlags, den er macht, erzwingend sein. Typisch für solche erzwungenen Situationen sind der Sprung über den Bock und der Kniebeugsprung über den Schrank, insbesondere wenn diese klassenweise und auf einem Niveau angeboten werden. Der Trick für einen Lehrer besteht darin, jedes Kind auf der Grundlage seiner eigenen Fähigkeiten zu schätzen und so vorschreibend wie möglich zu sein.

Hinweis

Ein Kind kann auch hohe Standards für sich selbst setzen und versuchen, mitzuhalten oder nicht übertroffen zu werden. Ein



Freerunning und Parkour

Die 5 Kernwerte

Die Prinzipien der fünf Kernwerte von Freerunning und Parkour sind von entscheidender Bedeutung für das Verständnis und die praktische Umsetzung dieser Sportarten. Es ist für Schüler essenziell zu begreifen, dass Freerunning und Parkour weit mehr als bloße körperliche Betätigung darstellen. Diese Werte bilden das Fundament, das nicht nur zur persönlichen Entwicklung der Praktizierenden beiträgt, sondern auch die Sicherheit auf dem Schulhof und anderen Trainingsgeländen gewährleistet.



1

Kein Wettbewerb

In der Welt des Freerunnings und Parkours steht der Wettbewerb nicht im Vordergrund. Es gibt keine klare Einteilung in Gut und Schlecht, sondern jeder Teilnehmer bringt sein eigenes individuelles Niveau mit. Wichtig ist allein die persönliche Motivation zur Weiterentwicklung. Das Training dient dazu, sich kontinuierlich zu verbessern und persönliche Ziele zu erreichen, nicht um sich mit anderen zu vergleichen oder sie zu übertreffen.

2

Förderung der Vorsicht

Die Förderung von Vorsicht ist von entscheidender Bedeutung, um die Sicherheit und das Wohlbefinden aller Teilnehmer im Freerunning und Parkour zu gewährleisten.

1. Achte auf andere: Während des Trainings ist es wichtig, auf andere Personen in der Umgebung zu achten, insbesondere auf Fahrradfahrer und Autos. Dies beinhaltet das Vermeiden von Kollisionen und die Rücksichtnahme auf den öffentlichen Raum.
2. Kümmere dich um dich selbst: Respektiere deine eigenen Ängste und Grenzen. Es ist wichtig, auf dein Bauchgefühl zu hören und Situationen zu vermeiden, die dich überfordern könnten.
3. Gehe keine Risiken ein: Vermeide es, unnötige Risiken einzugehen, die zu Verletzungen führen könnten. Dies bedeutet, dass du deine Fähigkeiten realistisch einschätzt und keine gefährlichen Manöver versuchst, die deine Sicherheit gefährden könnten.

3

Respekt

Respekt manifestiert sich in verschiedenen Dimensionen innerhalb der Freerunning- und Parkour-Gemeinschaft und bildet das Fundament für ein harmonisches und verantwortungsbewusstes Trainingserlebnis.

1. Respektiere deine eigenen Grenzen: Es ist entscheidend, dass jeder Teilnehmer seine eigenen Fähigkeiten und Grenzen kennt und respektiert. Das Überschreiten persönlicher Grenzen kann zu Verletzungen führen und sollte vermieden werden.
2. Respektiere die Menschen um dich herum: Kommunikation und Transparenz sind von größter Bedeutung, um ein respektvolles Miteinander zu fördern.
3. Respektiere deine Umgebung: Ein verantwortungsvoller Umgang mit der Umwelt ist unerlässlich. Hinterlasse keine Abfälle und vermeide es, Gegenstände oder Strukturen zu beschädigen.
4. Respektiere den Sport des Parkours: Trainiere mit Ruhe und Konzentration, ohne den Sport in Verruf zu bringen. Vermeide rücksichtsloses Verhalten und zeige stets Respekt gegenüber anderen Athleten und der Umgebung, in der du trainierst.

4

Loyalität untereinander

Eine Atmosphäre der Ehrlichkeit und Rücksichtnahme ist entscheidend, um eine echte Verbundenheit in der Freerunning- und Parkour-Community zu schaffen. Wenn ein Mitglied Zweifel oder Bedenken äußert, ist es wichtig, diese ernst zu nehmen und keine unnötige Drängerei auszuüben. Jeder sollte sich stets willkommen und ermutigt fühlen, sich am Training zu beteiligen, unabhängig von seinem Erfahrungsstand oder seinen Fähigkeiten.

5

Bescheidenheit

Es ist von grundlegender Bedeutung, in den Disziplinen des Freerunnings und Parkours Bescheidenheit zu demonstrieren. Statt sich auf persönliche Stärken zu konzentrieren oder sich in den Vordergrund zu drängen, sollten die Teilnehmer darauf bedacht sein, ein Gefühl der Bescheidenheit zu bewahren. Dies bedeutet, dass die individuellen Fähigkeiten nicht überbetont werden sollten und ein respektvoller Umgang mit den Stärken und Schwächen aller Beteiligten erfolgen sollte.

Freerunning und Parkour Sturzprävention

Als Experten im Bereich der Bewegungsförderung und Sturzprävention verstehen wir die zunehmende Notwendigkeit, Kinder dazu zu ermutigen, sich draußen zu bewegen und ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern. In einer Zeit, in der Kinder immer weniger Zeit im Freien verbringen und physische Aktivität vernachlässigen, sehen wir einen besorgniserregenden Trend: Kinder wissen weniger, wie sie stürzen sollen, und verletzen sich daher häufiger.

Durch unsere spezialisierten Programme für Freerunning und Parkour lehren wir Kinder nicht nur, ihre eigenen Körper zu kennen und ihre Grenzen zu respektieren, sondern auch, wie man sicher fällt und Verletzungen minimiert. Wir legen besonderen Wert auf eine fundierte Technik und das korrekte Absorbieren der beim Springen freigesetzten Energie. Unsere erfahrenen Trainer vermitteln den Kindern wichtige Fähigkeiten wie das Rollen und andere Falltechniken, die es ihnen ermöglichen, selbstbewusster und sicherer

zu sein, wenn sie sich bewegen.

Unsere Programme zur Sturzprävention umfassen nicht nur den Unterricht in Sporthallen, sondern setzen sich auch auf unseren speziell gestalteten Parcours fort, die mit speziellen Markierungen und Geräten ausgestattet sind, um den Kindern eine sichere Umgebung für das Üben und Verbessern ihrer Fähigkeiten zu bieten.

Wir glauben fest daran, dass durch die Förderung der Sturzprävention und die Vermittlung von Selbstvertrauen durch Freerunning und Parkour Kinder nicht nur körperlich, sondern auch mental stärker werden und ein lebenslanges Verständnis für die Bedeutung einer aktiven Lebensweise entwickeln.

Für Hintergrundinformationen zur Sturzprävention empfehlen wir 'Vallen is ook een sport' (Fallen ist auch eine Sportart), einen Forschungsbericht des EMGO-Instituts für Forschung zu Gesundheit und Pflege in den Niederlanden. www.veiligheid.nl

Parkour: Hindernisse als Chancen
sehen, nicht als Barrieren.





Unterstützung Sicherer Einstieg in Freerunning oder Parkour

Ein sicherer Einstieg in Freerunning oder Parkour wird durch die Zusammenarbeit mit dem Parkour-Profi Philip van Ees und Lappset gewährleistet.

Der Sport des Freerunnings oder Parkours ist möglicherweise noch relativ unbekannt für Sie, und es ist sehr willkommen, Unterstützung beim Einstieg in diesen Sport im Sportunterricht zu erhalten. In Zusammenarbeit mit Lappset, dem Anbieter der Lappset Parkour-Ausrüstung, Alles in Bewegung und dem Parkour-Profi Philip van Ees wurde ein maßgeschneidertes Programm entwickelt. Die Kinder lernen die Grundlagen des Freerunnings und des Parkours sowie den sicheren Umgang mit der Ausrüstung. Konkret beinhaltet dies, dass Philip eine Reihe von Übungseinheiten durchführt und den Schülern die Grundlagen des Parkours vermittelt. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor dabei ist die Schulung von Sportlehrern, damit sie lernen, den Sport sicher zu vermitteln. Alles in Bewegung bietet dem Lehrerteam einen Workshop zur Umsetzung von Parkour an Ihrer Schule an.

Möchten Sie mehr über die Unterstützung zur Integration von Parkour und Freerunning in die Bildung erfahren? Bitte fragen Sie Lappset nach den Möglichkeiten.

Lappset GmbH, Mühlenmathe 50, 48599 Gronau, Deutschland,
02562 9435150, deutschland@lappset.de, www.lappset.de

#INSPIRATION

Diese Schulen gingen Ihnen voraus



#INSPIRATION

Diese Schulen gingen Ihnen voraus





Kinder lernen, Grenzen zu überwinden und Ängste zu besiegen.

Freerunning und Parkour in den Schulunterricht Die Autoren

Junge Menschen praktizieren Parkour bereits seit den 1980er Jahren. Der Sport, auch bekannt als Freerunning, erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit und wird bei Jugendlichen immer beliebter. Die Bewegungsexperten Wim van Gelder und Bastiaan Goedhart haben gemeinsam mit dem professionellen Parkour-Praktizierenden Philip van Ees untersucht, wie der Sport Parkour richtig und sicher im Bildungswesen angewendet werden kann.

Als Mitautor von 'Basislessen Bewegingsonderwijs' und des 'Leerlingvolgsysteem Bewegen en Spelen' ist Wim van Gelder kein Unbekannter in der Bildungswelt. In diesen beiden häufig verwendeten Methoden im Primarbereich beschreibt er Schritt für Schritt die Struktur des Sportunterrichts und trägt so zu einem positiven Bewegungsklima in der Schule bei. Wim van Gelder leitet auch eine Trainings- und Beratungsfirma im Bereich Sportunterricht, Schulhöfe und motorische Förderung sowie Sportunterricht an verschiedenen Fachhochschulen. Er verfügt über 22 Jahre Erfahrung als Fachlehrer und ist an verschiedenen nationalen Innovationsprojekten im Bereich Sportunterricht beteiligt.

Bastiaan Goedhart ist wie Wim van Gelder Autor von 'Basislessen Bewegingsonderwijs'. Er unterrichtet Sportunterricht an der

Pabo der Hogeschool In Holland und ist Fachlehrer an der Grundschule De Lunetten in Heemskerk, wo der allererste Lappset-Parkour-Parcours an einer Grundschule installiert wurde. Hier haben sie gemeinsam die Indoor- und Outdoor-Parkour-Stunden entwickelt.

Philip van Ees ist der Spezialist für den Sport Parkour. Er ist einer der Gründer des Sports in den Niederlanden und wurde zum globalen Vertreter von Parkour im Namen der Niederlande ernannt. Philip trainierte mit der allerersten Generation von Parkour-Praktizierenden, darunter der Gründer von Parkour: David Belle. Philip bietet Schulungen und Workshops bei Parkour-Veranstaltungen an. Gemeinsam mit Bastiaan Goedhart und Wim van Gelder setzt er sich nachdrücklich dafür ein, den Umfang des Sports in den Niederlanden zu erweitern und ihn für den Sportunterricht im Bildungswesen geeignet zu machen.

Kontakt

Sind Sie begeistert von Parkour im Sportunterricht? Für weitere Informationen über die Lappset-Parkour-Ausrüstung auf dem Schulhof kontaktieren Sie bitte den Lieferanten Lappset. Für Schulungen und Beratung darüber, wie Kinder (zusammen) auf dem Schulhof spielen können, kontaktieren Sie uns bitte.

Lappset GmbH, Mühlenmathe 50, 48599 Gronau, Deutschland,
02562 9435150, deutschland@lappset.de, www.lappset.de



Movement for every heartbeat

Lappset GmbH

Mühlenmathe 50

48599 Gronau, Deutschland

02562 9435150

deutschland@lappset.de

www.lappset.de