



PARKOUR

Die effizienteste Fortbewegung in der Stadt

INHALT Der Bewegungsfreiraum der Kinder und Jugendlichen in der Großstadt ist aufgrund des Städtebaus stark eingegrenzt. „Le Parkour“ heißt die populäre Sportart, welche sich diesen Freiraum zurückerobert. Die sichere und effektive Überwindung topographischer Gegebenheiten steht dabei im Vordergrund. Hier geht es nicht um akrobatische Bewegungen, sondern darum sich mit dem eigenen Körper kontrolliert und effizient über bereits vorhandene Hindernisse fortzubewegen. Im Mittelpunkt stehen der Umgang mit dem eigenen Körper und die kreative Umsetzung von Bewegungen im Interaktionsgefüge mit der Umwelt. Im Workshop wird an grundlegenden Basisbewegungen des Parkour gearbeitet. Diese werden - wenn möglich - zunächst in einer Turnhalle und später im freien Gelände umgesetzt.

NUTZEN Kinder und Jugendliche finden das Springen und Balancieren, das Klettern auf Bäumen und Gerüsten faszinierend. Dieses Angebot greift genau diese Begeisterung auf und fördert, unter professioneller Betreuung und Sicherung durch unseren Parkour-Profi, den Bewegungstrieb der Teilnehmer im freien Gelände. Die Kraft des Vorbilds motiviert häufig selbst Kinder und Jugendliche, denen Sie es kaum zutrauen würden, an der Seite unseres Profis übersich hinauszuwachsen. Leicht verknüpfbar ist dieses Angebot auch mit dem Sportunterricht.

BEWEGUNG
KOORDINATION
KÖRPERWAHRNEHMUNG
SELBSTVERTRAUEN

ZEIT

Projekttag/e (1-5 Tage, mind. 3h/Tag)
Kurs (wöchentlich 1h-1,5h/Tag)

BETREUUNGSSCHLÜSSEL

1:10

GESCHLECHT DER TN

m/w

ALTER DER TN

ab 12 Jahren
ab Klasse 6

KLEIDUNG

Jogginghose, T-Shirt, Trainingsjacke / Pullover, Laufschuhe

RÄUME

Freigelände mit niedrigen Hindernissen oder Turnhalle mit Matten, Kastenteilen, Sprungbrett & Bock, Sprossenwänden, Stangengerüsten