

Parkour! - Wir erklimmen Bergheim-Südwest

Da sich unter der Coronakrise die Bewegungssituation für Kinder drastisch verschlechterte, hat der LSB NRW e.V. als Initiator die Kampagne „Extrazeit für Bewegung“ ins Leben gerufen und unterstützt Sportvereine oder Vereine der freien Jugendhilfe in Kooperation mit einem Sportverein darin, Kinder gezielt in Bewegung zu bringen.

Wir als Projekt „gesund und munter“ haben uns Unterstützung vom Verein „Parkour Movement“ aus Köln geholt und einen Aktionstag ins Leben gerufen, an dem Kinder der ersten bis vierten Klasse der OGS an der Astrid-Lindgren-Schule in Bergheim-Südwest die Sportart Parkour kennen lernen durften.

Über und mit Bewegung lernen Menschen jeden Alters einander am besten kennen und somit ging es direkt in ein Bewegungsspiel mit Überraschungseffekt:



Zum Namen jeder Person wurde in der Vorstellungsrunde das jeweilige Lieblingstier genannt und dieses direkt in Bewegung umgesetzt und dargestellt. Die spezifischen Bewegungsformen des Parkour wurden spielerisch und schrittweise eingeführt, wobei sich die Trainer an den Bewegungsimpulsen der Kinder orientierten und nur Anregungen gaben. Für die spezifischen Parkour-Bewegungen wurden verschiedene Vorübungen eingesetzt, um die Technik langsam einzuüben.

So wurde über das Partner-Spiel „Flamingo schubsen“, das hier die Trainer den Kindern vorführen,



ein Spiel auf einem Bein zur Schulung des Gleichgewichtssinnes, als „Sticking“ bezeichnet, geübt:



Es geht um das präzise Landen nach einem ein- oder beidbeinigen Absprung auf beiden Füßen, genauer dem Vorderfuß mit leicht gebeugten Knien. Dies eingeübt, wurde wieder in Spiele verpackt, vertieft.



Eine ähnliche Herangehensweise fand sich auch bei den “Überwindungssprüngen”. Die machten den Kindern besonders viel Spaß und hier zeigte sich auch das Wesen des Parkour: die gegebenen Bewegungsmöglichkeiten nutzen. Steine auf dem Schulhof wurden ganz einfach zum Überwinden genutzt!

Auch weitere Spielmöglichkeiten, die auf dem Schulgelände zu finden sind, wurden als Hindernisse neu entdeckt und überwunden.

PARKOUR!

Danke Giulio!

Danke Adrian!



