



# Le Parcours für Kinder im Grundschulalter – Teil 1

„Agententraining“ – Einführung in ein erlebnisorientiertes Turnen

## Vorbemerkungen/Ziele

„Le Parcours“ – Eine rasante Trendsportart hält bei uns in den Sporthallen Einzug. Die Teilnehmer/innen (TN) werden zu „Traceuren“ (franz.: „der den Weg ebnet“ oder „der eine Spur legt“), die filmreif, ästhetisch und spektakulär Hindernisse überwinden. Dabei fokussieren die TN nicht das Ziel, sondern den Weg innerhalb ihrer Bewegungsabläufe. Viele Techniken wie Wenden, Balancieren, Rollen oder Hocken ähneln dem freien Turnen an Geräten.

In dieser dynamischen und motivierenden Bewegungseinheit erlernen die Kinder grundlegende Elemente dieser Sportart. Dennoch wird dabei nicht auf eine leistungsdifferenzierte und teiloffene Sportstunde verzichtet. Eigene Ideen sind hier durchaus erwünscht. Um eine erhöhte Verletzungsgefahr zu vermeiden, dürfen präzise Techniken und kleinere Pausen nicht fehlen.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

maximal 12 Kinder im Alter zwischen 6 – 9 Jahren

### Material:

Turnmatten, 1 Weichbodenmatte, pro Kind 2 Schaumstoff-Quader oder 1 Rolle Kreppband, 1 Langbank, 5 kleine Kästen, 2 große Kästen, 1 Kastenoberteil, 1 Sprungbrett

### Ort:

Einfachsporthalle

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

#### ● „Das Briefing“ – Begrüßung der Agenten

##### ⊙ Sitzkreis

„Ich begrüße euch als angehende Agenten. Innerhalb dieses Trainingscamps für gefährliche Einsätze erlernt ihr, auf fahrende Züge zu springen, Häuser ohne Seile zu erklettern und vieles mehr. Höchste Konzentration ist dabei selbstverständlich, da die Agenten (fast) unsichtbar und lautlos arbeiten!“



#### ● Agentenjagd

##### ⊙ Die vorher aufgebauten Geräte werden als Häuser genutzt.

Die Gruppe wird in zwei Gruppen, Agenten und Geheimpolizei, eingeteilt. „Die Agenten werden von der Geheimpolizei gejagt. Auf einer Verfolgungsjagd durch die Häuserschluchten von New York müssen dabei beide Parteien vorausschauend und – falls möglich – taktisch um die Häuser (Geräte) laufen. Sollte ein Agent berührt werden, so wechselt er zusätzlich zur Geheimpolizei. Der letzte freie Agent wird Agent 00X.“

## Absichten und Hinweise

⊙ Einstieg in das Stundenthema und die Geschichte

✔ Die Übungsleitung (ÜL) erzählt eine Geschichte und leitet die Kinder mit dieser von Übung zu Übung.

✔ Die Geschichte baut auf der Frage „Was ist ein Agent?“ auf und motiviert die Kinder, mit dem Thema zu beginnen.

⊙ Aufwärmen, bewegter Einstieg in das Thema

✔ Das Berühren der Geräte ist für alle Agenten strikt verboten!

✔ Variante: Ein gefangener Agent stellt sich auf eine der vorhandenen Matte und muss von einem Mitspieler/einer Mitspielerin berührt werden, um erneut mitmachen zu können.

Bewegungs-  
erziehung  
11.2012

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Richtig Springen und Landen aus dem Laufen (ohne abzurollen)

- Die Kinder legen auf den Hallenboden selbständig zwei Schaumstoff-Quader (alternativ: Kreppband-Klebestreifen) aus und dürfen bestimmen, wie groß der Abstand zwischen diesen ist. „Auf der Flucht vor der Geheimpolizei muss ein Agent oftmals von einem auf ein anderes Haus springen, ohne sich zu verletzen. Dabei zählt jede Sekunde! Also springt nur so weit ihr wirklich könnt.“



### SCHWERPUNKT – Das Trainingscamp (30 Minuten)

#### ● Von Zug zu Zug springen

- Fünf kleine Kästen und ein Kastenoberteil (großer Kasten) in einem gleichen Abstand stellen die Waggons sowie die Lokomotive eines Zuges dar. „Unser Zug hat eine Lokomotive mit fünf Waggons. Versucht, sicher zu springen und zu landen. Bedenkt dass der Zug fährt und ihr nicht vom fahrenden Zug fallen dürft!“



#### ● Am Rande des Hochhauses

- Eine umgedrehte Langbank wird direkt an die Hallenwand geschoben. Mit dem Rücken zur Wand sollen die Kinder seitlich balancierend über die Bank gelangen. „Wir müssen nun bei unserem gefährlichen Auftrag auf der schmalen Kante eines Hochhauses entlang balancieren! Unter uns erkennen wir die Menschen, die so klein sind wie Ameisen. Also rutscht nicht ab, denn ihr habt keinen Fallschirm.“



#### ● Eine Mauer überwinden

- Ein großer Kasten (3 Teile) wird quer zur Laufrichtung gestellt. Davor und dahinter liegen jeweils quer 2 Turnmatten bzw. eine Weichbodenmatte. „Plötzlich können euch Mauern im Weg stehen, über die ihr gelangen müsst. Hierfür lauft ihr an und stützt euch hoch auf den Kasten. Denkt daran, dass ihr bei euren Aufträgen keine Zeit habt! Also nicht erst hinstellen, um dann herunterzuspringen, sondern am besten mit dem Körper auf den Kasten kommen und anschließend auf der anderen Seite herunterrutschen.“



## Absichten und Hinweise

- Die Kinder setzen sich weiterhin mit dem Thema auseinander und erlernen dabei sich besser einzuschätzen.
- ✔ Variante: Die Landung ist möglichst geräuscharm zu absolvieren, damit niemand die Agenten aufspürt.
- ✔ Tipp: Der fließende Übergang zur nächsten Aufgabe wird geschaffen, indem die Kinder abschließend versuchen sollen, aus dem Stand zu springen.

**Autor +  
Fotos:**  
Nils Oliver  
Wörmann

#### ○ Üben von Sprüngen

- ✔ Präzisionssprünge müssen kontrolliert ablaufen! Absprung und Landung sollten gleichzeitig mit beiden Beinen erfolgen, ähnlich einem Froschsprung.
- ✔ Tipp: Das Trainingscamp (die Stationen) wird zwar vor Stundenbeginn aufgebaut, jedoch wird es erst sukzessive durchlaufen.

#### ○ Balancieren

- ✔ Die Balancierstation ermöglicht es, innerhalb der kommenden dynamischen Bewegungsabläufe Ruhe reinzubringen und sich kurzzeitig zu erholen.
- ✔ Variante: Zwei Bänke nebeneinander an die Wand stellen, um somit einen Übergang von einer zur anderen Bank als Sonderauftrag geben zu können.

#### ○ Springen, Klettern, Geschicklichkeit

- ✔ Beim Aufstützen auf die gestreckten Arme hinweisen. Den Oberkörper beim Stützen nach vorne verlagern.
- ✔ Tipp: Eine Hilfestellung ist an dieser Station zu empfehlen.
- ✔ Beim Überwinden der Mauer werden bewusst eigene Ideen zugelassen, um so leistungsgerecht differenzieren zu können.
- ✔ Variante: Ähnlich der Hockwende wird nicht mit aufgerichtetem Oberkörper nach oben gestützt, sondern seitlich die Beine auf den Kasten mitgenommen.

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

● **In der Falle? Eine weitere Mauer überwinden**

- Ein zweiter großer Kasten (5 Teile) wird ebenfalls quer zur Laufrichtung aufgestellt; davor ein Sprungbrett und dahinter eine Weichbodenmatte gelegt.

„Nun habt ihr eine höhere Mauer zu überwinden. Feindliche Hunde sind euch schon auf den Fersen! Nutzt das Brett, um Schwung zu nehmen. Stützt euch auf und drückt euch in die Höhe. Dann gelingt es euch bestimmt.“



- Steigerung der Sprungfähigkeit, Geschicklichkeit, Teamwork
- ✔ Sollte diese Mauer für kleinere Kinder zu hoch sein, so sollen sich die Agenten untereinander beim Überwinden der Mauer helfen. Eine Rüberleiter ist in diesem Fall hilfreich.

● **Achtung Hochspannung!**

- Zwei Gymnastikreifen werden in Brusthöhe so an einer Sprossenwand festgebunden, dass diese im rechten Winkel zur Wand in den Raum zeigen.

„Diese Reifen sind Lüftungsschächte, die unter Hochspannung stehen – Lebensgefahr! Ihr klettert nun von der einen Seite durch die Reifen auf die andere Seite, ohne dabei die Reifen zu berühren.“



- Klettern, Geschicklichkeit
- ✔ Auch diese Station nimmt bewusst die Geschwindigkeit aus dem Parcours. Somit entsteht ein Wechsel zwischen An- und Entspannung, bietet Abwechslung und fördert auf vielseitige Art die Koordination bzw. Kondition.
- ✔ Variante: Gute Kletterer versuchen mit geschlossenen Augen durch den Reifen zu gelangen.

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)**

● **Training in unterschiedlichen Einsatzgebieten**

- Alle Kinder haben zur Aufgabe die Hindernisse nach ihren Ideen zu bewältigen.

Die Stationen können in unterschiedlicher Reihenfolge durchlaufen werden. Welcher Agent hat eigene Ideen, wie er Hindernisse überwinden kann?

- Kreativität, Anwendung der erlernten Fähigkeiten
- ✔ Besonders kreative Ideen werden durch die ÜL hervorgehoben und als Gruppenaufgabe gestellt.
- ✔ Eine Umgestaltung ist oft mit wenig Aufwand machbar. Hierbei reichen schon kleine Zusatzaufgaben oder größere Distanzen aus.

**AUSKLANG (5 Minuten)**

● **Teamsitzung der Agenten**

- Sitzkreis

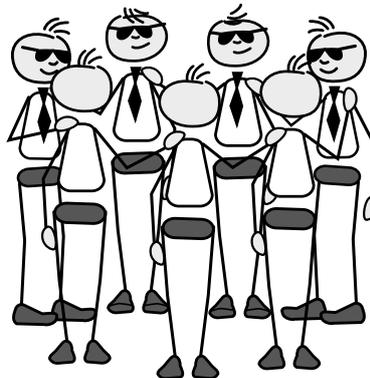
„Als Teamleiter bin ich mit euch sehr zufrieden. Dieses Training war sehr erfolgreich. Ihr habt alles gegeben! Daher schont euch nun erst einmal und freut euch auf die nächste Stunde, in der ein Spezialeinsatz auf uns wartet.“

- Reflexion des Erlernten und Auswertung der eigenen Ideen. Ausblick auf die nächste Trainingseinheit geben, wo die Techniken noch anspruchsvoller werden.

● **Schulterklopfen**

- Alle Kinder stehen Schulter an Schulter im Innenstirnkreis. Die rechte Hand liegt auf der linken Schulter des Nachbarn.

„Jetzt klopfst euch auf die Schulter und lobt euch selbst für eure Leistungen. Gut gemacht!“



- Gemeinsamer Stundenabschluss

