
Postenblatt: Parkour

Organisation und Ablauf

Parkour ist eine Sportart, bei welcher Sportlerinnen und Sportler Hindernisse überwinden.

Bauen Sie Indoor oder Outdoor einige Hindernisse für einen Hindernislauf auf. Integrieren Sie beispielsweise Elemente wie Balancieren, Springen, Hochziehen, Drehen, Rollen usw. Nehmen Sie für die Hindernisse Materialien, welche Sie nicht bereits für andere Posten benötigen. Möglicherweise bietet Ihr Pausenplatz bereits einige Hindernisse, so dass Sie nicht viel aufstellen müssen (auf gefährliche Elemente verzichten). Die Kinder versuchen, diesen Hindernisparcours möglichst rasch zu absolvieren. Nach dem letzten Hindernis befindet sich am Boden eine Schachtel (z.B. Schuhschachtel). Darin liegen umgedreht laminierte Kärtchen. Sobald das Kind dort ankommt, nimmt es ein Kärtchen aus der Schachtel, rennt damit wieder zurück zum Startpunkt und gibt das Kärtchen der postenbetreuenden Person. Das Ziel des Kindes ist es nun, den Begriff des Kärtchens entweder pantomimisch (mit Körperbewegungen, ohne Geräusche) darzustellen oder den Begriff ohne Verwendung des Wortes den restlichen Gruppenmitgliedern zu erklären. Die restlichen Gruppenmitglieder versuchen, den Begriff zu erraten. Sobald die Kinder den Begriff erraten konnten, kann das nächste Kind losrennen und den Hindernisparcours absolvieren. Da die postenbetreuende Person vom Kind das Kärtchen erhalten hat, kann sie kontrollieren, ob die Pantomime- und Erklär-Regeln eingehalten werden. Für jeden korrekt erratenen Begriff erhält die Gruppe einen Punkt.

Wertungsmöglichkeit: Wie viele Punkte (korrekt erratene Begriffe) erzielt die Gruppe innert der Postenzeit? Es sind bewusst mehr Kärtchen vorhanden, als innert der Postenzeit erraten werden können.

Hinweis: Wir empfehlen, dass nicht wie soeben beschrieben nur ein Kind der Gruppe unterwegs ist, sondern z.B. 2-3 zeitlich versetzt oder das zweite Kind startet, wenn das erste zurückrennt. Wie viele Kinder den Hindernisparcours gleichzeitig absolvieren sollen, hängt von der Länge des Parcours, der Anzahl postenbetreuender Personen und Überlegungen betreffend Bewegungszeit ab. Achten Sie allerdings darauf, dass am gesamten Sporttag immer gleich viele Kinder pro Gruppe gleichzeitig unterwegs sein müssen, wenn Sie den Posten werten möchten. Achtung: Lassen Sie die Kinder, welche gleichzeitig die Hindernisse überwinden, etwas zeitversetzt starten, damit diese unterwegs nicht in Versuchung geraten, sich gegenseitig die Begriffe zu verraten. Erfahrungsgemäss lohnt es sich, die Kärtchen verdeckt in einem Behälter (z.B. wie oben beschrieben in einer Schuhschachtel) auszulegen, damit die Kinder nicht alle Kärtchen anschauen und dadurch bereits die Wörter kennen.

Material

Vom Sportamt BL zur Verfügung gestellt

- Postenblatt
- Druckvorlage für die Kärtchen

Material, das die Schule stellen muss

- Kärtchen drucken/laminieren
- Behälter (z.B. Schuhschachtel)
- Material für die Hindernisse
- Uhr
- Evtl. Wertungsblatt/Tafel für Highscore

Wichtige Vorbereitungsinformationen

Kärtchen

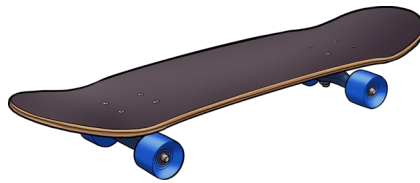
Drucken Sie jedes Kärtchen mindestens einmal* und laminieren Sie die Kärtchen.

Hinweis zum Laminieren: Zerschneiden Sie die Kärtchen bevor Sie laminieren.

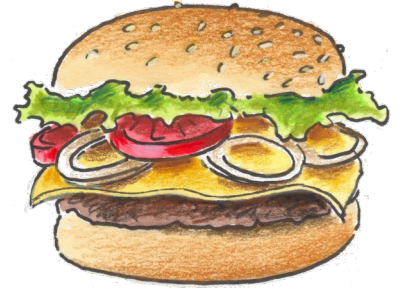
➔ ***PDF-Seitenbereich: 3-10**



Spinne



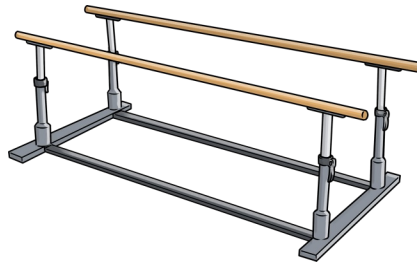
Rollbrett - Skateboard



Hamburger



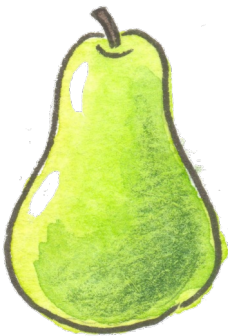
Wohnwagen



Barren



Flügel (Klavier)



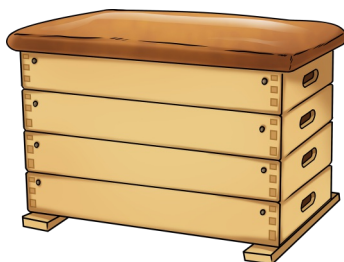
Birne



Schuhe



Tomate



Kasten



Saxofon



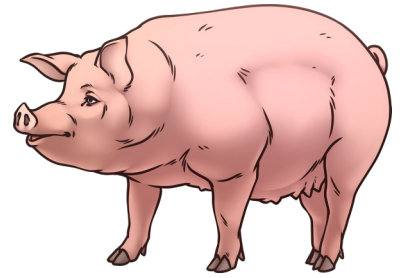
Schmetterling



Vampir - Graf Dracula



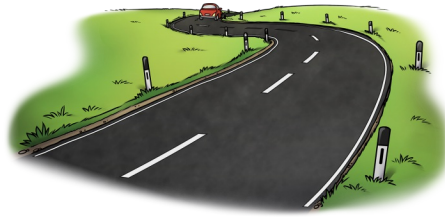
Zahn



Schwein



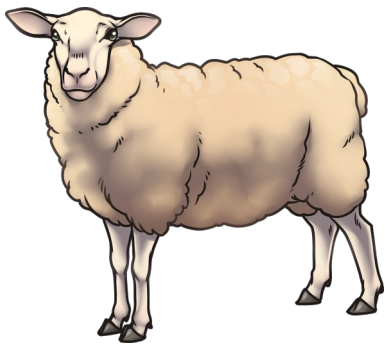
(Musik)Note



Strasse



Schrank



Schaf



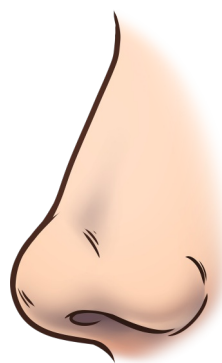
Schal



Uhr



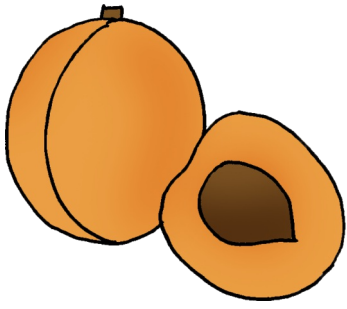
Pinsel



Nase



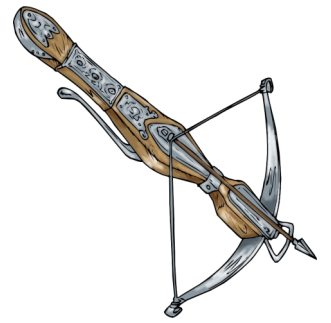
Pferd



Aprikose



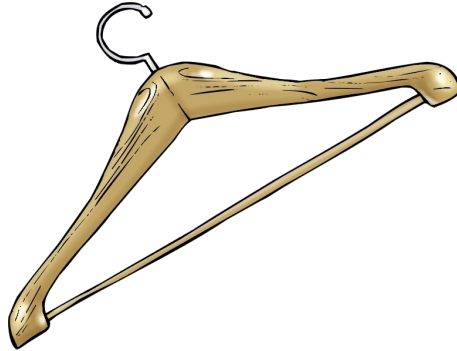
Kürbis



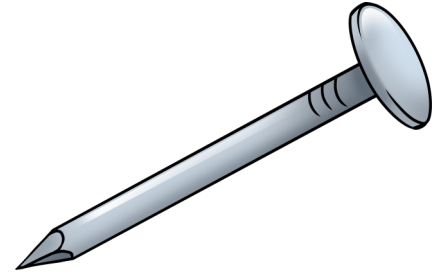
Armbrust



Toilette - Klo



Kleiderbügel



Nagel



Besen



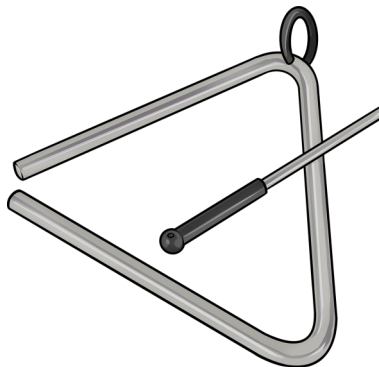
Waschmaschine



Mülleimer



Schlagzeug



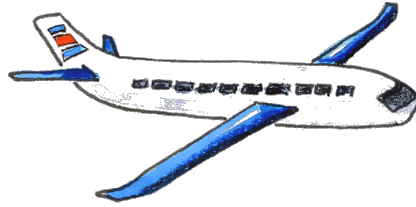
Triangel



Burg (Schloss)



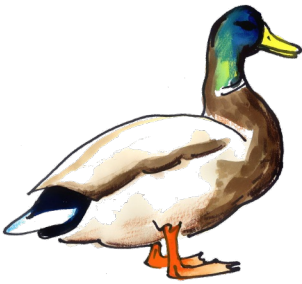
Wegweiser



Flugzeug



Seepferdchen



Ente



Delfin



Brille



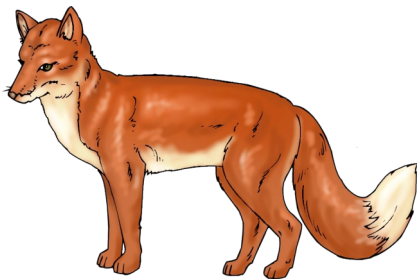
Regenbogen



Leuchtturm



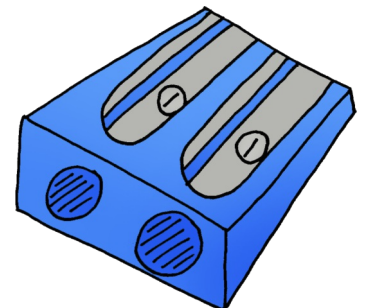
Astronautin



Fuchs



Hufeisen



Spitzer



Tisch



Helikopter



Schlittschuh



Fussball



Regenschirm



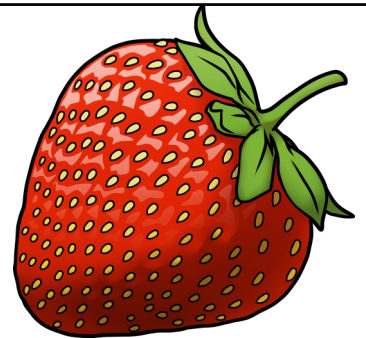
Glühbirne



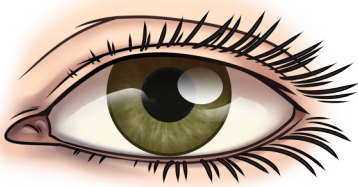
Herz



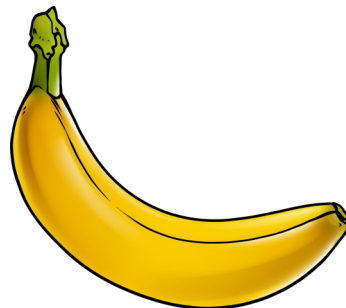
Fahrrad



Erdbeere



Auge



Banane



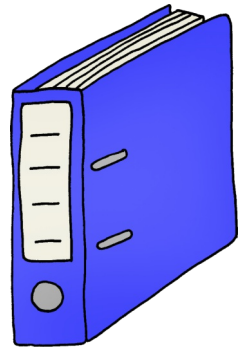
Hase



Gabel



Knopf



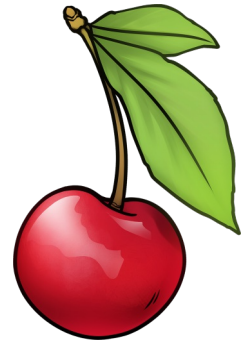
Ordner



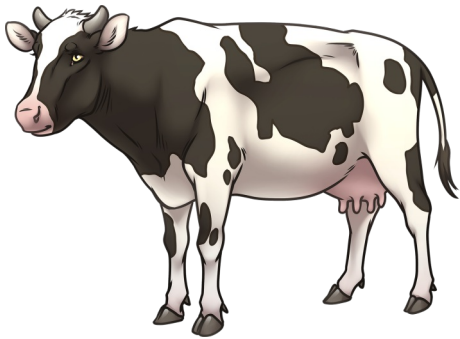
Hose



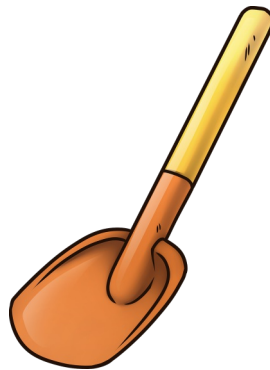
Fuss



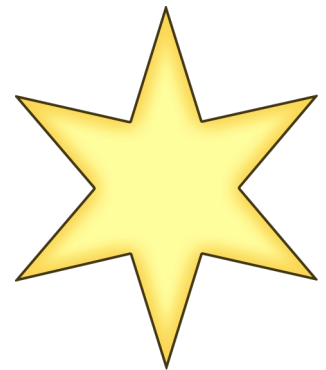
Kirsche



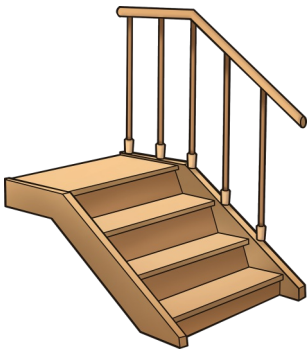
Kuh



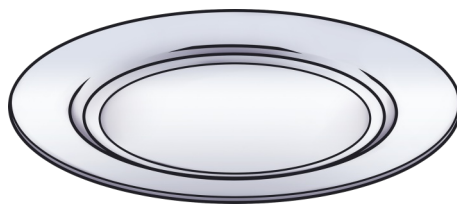
Schaufel



Stern



Treppe



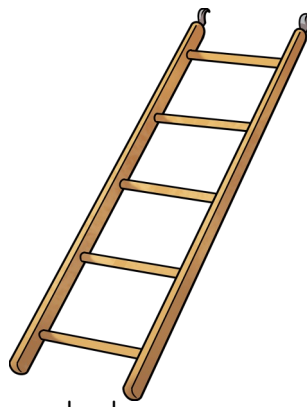
Teller



Wolke



Keule



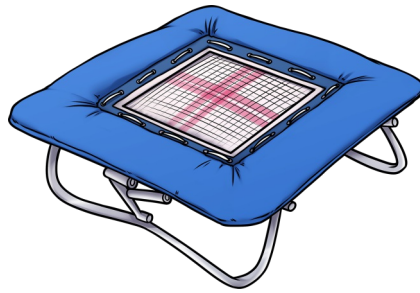
Leiter



Heissluftballon



Rennwagen- Rennauto



Trampolin - Minitramp



Würfel



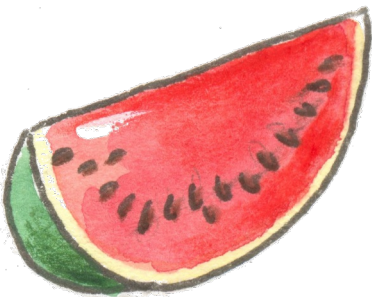
Krone



Pokal



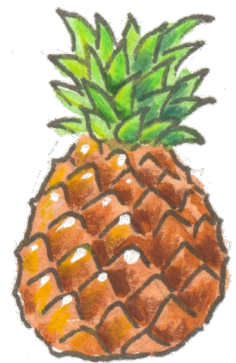
Traktor



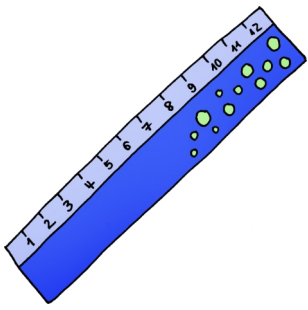
Melone



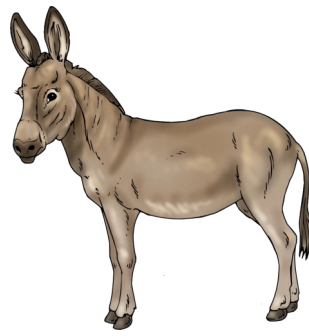
Rolltreppe



Ananas



Lineal



Esel



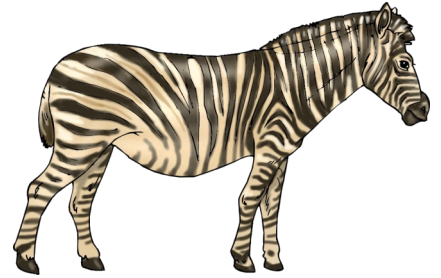
Schnecke



(Verkehrs)Ampel



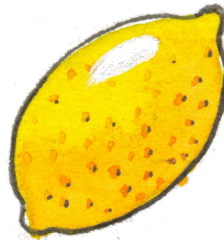
Seilbahn



Zebra



(Geburtstags)Torte



Zitrone



Hut



Mütze



Clown



Einkaufswagen