



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Twister am Stufenbarren (Parkour)	Rechen Aerobic
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> einzeln <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 30 Minuten	Zeitbedarf 5-10 Minuten
Material Barren, Matten, Kastendeckel	Material keines
Ziel Stützkraft verbessern, Orientieren und Drehen anwenden	Ziel bewegter Unterricht, Repetition Mathematik-Operationen
Quelle Parkour und Freerunning (bm-sportverlag)	Quelle kidsvital.de: Bewegungsspiele für Zwischendurch
Beschreibung	Beschreibung
<p>Bewegungsablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Von der Seite des tiefen Holmes schräg anlaufen ▪ aus Schrittstellung abspringen und beide Holmen fassen, unteren Arm strecken ▪ Beine seitwärts zwischen den Holmen einschwingen, anziehen und vorschwingen ▪ Beine über den unteren Holm schwingen, sich vom Gerät abstossen ▪ federnd landen und weglaufen  <p>Vorübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufspringen zur Hocke auf den unteren Holm ▪ Einspringen zum Schwingen in der Holmengasse 	<p>Für jede Zahl einer Rechnung werden Bewegungen ausgeführt.</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-mal den Arm ausschütteln + 8-mal die linke Schulter kreisen = 11 ▪ 6-mal Kniebeugen – 4x die rechte Hand zur Faust ballen = 2 ▪ 2-mal mit dem Kopf nicken x 7-mal mit den Händen den Boden berühren = 14 ▪ 12-mal auf die Zehen stehen : 4x Hampelmann = 3
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erleichterung: Auf einem Kastendeckel abspringen ▪ Auch von der anderen Seite ausführen ▪ Erschwerung: Vor der Landung eine Körperdrehung ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wer das Ergebnis zuerst errechnet hat, darf die nächste Bewegung vorschlagen ▪ Endlos-Rechnungen: $2 \times 3 - 4 + 5 \dots$