



PRAXISTIPPS

FÜR ÜBUNGSLEITENDE



03
2023

Parkour im Kinderturnen





Vorwort

Liebe

Kinderturn-Club Übungsleitende,

mit unserem digitalen Heft »Praxistipps für Übungsleitende« gehen wir neue Wege. Es tritt an die Stelle des gedruckte Kinderturn-Heftes und soll euch in eurer wertvollen Arbeit mit den Kindern in euren Kinderturn-Gruppen unterstützen. »Praxistipps für Übungsleitende« ist ein Heft speziell für die Übungsleiterinnen und Übungsleiter in unseren Kinderturn-Clubs. Es erscheint viermal jährlich mit wechselnden Themen und wird unseren Kinderturn-Clubs kostenfrei zur Verfügung gestellt. Jedes Heft beinhaltet ein interessantes Thema zum Nachlesen, ein Stundenbild mit Videoanleitung sowie eine Pinwand zum Austauschen von Tipps rund ums Kinderturnen und zur Darstellung eurer Club-Aktivitäten.

In diesem ersten digitalen Heft dreht sich alles ums Thema »Parkour«. Ihr erfahrt Hintergründe zum Parkour-Sport und zu den Möglichkeiten, Elemente daraus bereits im Kinderturnen einzusetzen. Für die Praxis stellen wir euch eine Parkour-Stunde als Stundenbild und als Video vor, bei der die Kinder Grundbewegungen aus dem Parkour-Sport kennenlernen und in einer spannenden Bewegungsgeschichte Taffi retten müssen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen sowie beim Umsetzen der Bewegungsanregungen. Sendet uns gerne eine Rückmeldung, wie euch das neue Heft gefällt an kinderturnclub@dtb.de. Wir freuen uns über eure Anregungen.

Liebe Grüße

euer Kinderturn-Club Team



Impressum

Deutsche Turnjugend im DTB e.V.
DTB Kinderturn-Club
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
www.dtb.de/kinderturnen

Redaktion

Nicole Gebhardt | Andrea Wagner

Layout

Andrea Wagner

Magazingestaltung/ Online-Blättermagazin

Jörg Thöming | www.k45.de

Fotos

Pixabay, Pexels, LSB NRW Andrea
Bowinkelmann, Kinderturn-Clubs

Partner des DTB Kinderturn-Clubs:



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Inhaltsverzeichnis:

Seite 3: Zum Nachlesen

**Parkour – die Kunst der
effizienten Fortbewegung**

Seite 4: Zum Bewegen

**Stundenbild
»Parkour im Kinderturnen«**

Seite 5: Zum Anschauen

**Video
»Parkour im Kinderturn-Club«**

Seite 6: Zum Austauschen Pinwand

Parkour - die Kunst der effizienten Fortbewegung

Parkour ist eine faszinierende Sportart, die ihren Ursprung in den späten 1980er und frühen 1990er Jahren hat. Der Franzose David Belle legte den Grundstein für den heutigen Parkour-Sport und brachte ihn auch in den städtischen Raum. Seitdem wird Parkour weltweit immer beliebter. Parkour ist keine traditionelle Sportart im herkömmlichen Sinne, sondern eher eine Bewegungskunst oder -philosophie.

Das Ziel ist es, Hindernisse in der Umgebung auf möglichst effiziente und geschmeidige Weise zu überwinden. Dabei können Hindernisse fast alles sein, Wände, Mauern, Geländer, Dächer und vieles mehr. Parkour-Praktizierende, die Traceure bzw. Traceusen genannt werden, nutzen ihre Körperkraft, Geschicklichkeit und Kreativität, um sich schnellstmöglich von Punkt A zu Punkt B zu bewegen.

Parkour-Training führt nicht zwangsläufig zu einem Wettbewerb mit anderen, es geht in erster Linie um die Gemeinschaft und das Teamerlebnis. Parkour kann überall praktiziert werden, da es keine spezielle Ausrüstung oder feste Regeln gibt. Stattdessen fördert die Sportart Kreativität und Selbstausdruck, indem sie den Traceuren und Traceusen erlaubt, ihre eigenen Wege zu finden, um Hindernisse zu überwinden. Es ist jedoch wichtig, Verantwortungsbewusstsein zu zeigen und sich an lokale Gesetze und Vorschriften zu halten, um die Sicherheit von sich selbst und anderen zu gewährleisten.

Parkour-Sport im Kindesalter

Parkour ist eine anspruchsvolle Sportart, die körperliche und mentale Herausforderungen mit sich bringt. Das ideale Einstiegsalter in den Parkour-Sport variiert und hängt von der individuellen Entwicklung und Reife des Kindes ab. Im Allgemeinen können Kinder ab einem Alter von etwa 6 bis 8 Jahren mit dem Parkour-Training beginnen. In diesem Alter haben sie in der Regel ausreichend Kraft, Koordination und Körperbeherrschung entwickelt, um grundlegende Parkour-Bewegungen zu erlernen. Für jüngere Kinder ist zunächst die Förderung der motorischen Grundlagen – wie im Kinderturnen – ratsam, um sicher und effektiv für die Sportart Parkour zu trainieren.

Parkour im Kinderturnen

Eine Parkour-Stunde in der Turnhalle kann im Kinderturnen eine spannende Abwechslung sein, bei der nicht nur motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten geübt werden können. Parkour ermutigt Kinder, kreativ zu denken und eigene Wege zu finden, um Hindernisse zu überwinden. Das fördert ihre Fähigkeit zur Problemlösung und zum räumlichen Denken. Beim erfolgreichen Bewältigen eines Bewegungsparcours lernen Kinder, ihr Können realistisch einzuschätzen. Sie entwickeln Selbstvertrauen und erfahren das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

In der Kinderturn-Stunde können mithilfe der Turngeräte spannende Bewegungsparcours aufgebaut, an die individuellen Fähigkeiten der Kindergruppe angepasst und mit Turnmatten gesichert werden, um Verletzungen vorzubeugen. So können auch mit jüngeren Kindern spielerisch einfache Grundbewegungen aus dem Parkour-Sport geübt werden, um Hindernisse möglichst schnell, effizient und geschmeidig zu überwinden. Eingebunden in Bewegungsgeschichten, Spiele oder Bewegungsaufgaben lassen sich Grundbewegungen aus dem Parkour spielerisch vermitteln. Beim freien Spielen im Bewegungsparcours können Kinder darüber hinaus eigene Bewegungen und Wege entdecken oder Hindernisse selbst kreativ gestalten. In kleinen Wettbewerben gegen sich selbst oder anderer, bei denen der Hindernis-Parcours so schnell wie möglich durchlaufen werden soll, können sie das Erlernte anwenden.



Zum Bewegen



Stundenbild: Parkour im Kinderturnen

Bei der Sportart »Le Parkour« geht es darum schnell und effektiv Hindernisse zu überwinden. Dabei ist der Weg das Ziel, Kreativität ist gefragt. Der Sport ist nicht an bestimmte Orte oder Geräte gebunden und deshalb auch gut für die Turnhalle geeignet. Wir stellen euch hier eine einfache Parkour-Stunde vor, in der die Kinder als Superheldinnen und Superhelden Taffi retten.

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 min

- Anfangsritual/Sitzkreis (individuell): 5 min
- Einführung ins Thema (Superkinder-Training): 25 min
- Hauptteil (Rettet Taffi): 15 min
- Ausklang (Feuer-Wasser-Sturm): 10 min
- Abschiedsritual/Sitzkreis (individuell): 5 min

Einführung ins Thema

Superkinder-Training

Vorbereitung: Zwei Turnbänke stehen hintereinander, eine davon ist umgedreht (=Baumstämme). Dahinter steht der Barren (ein Holm oben, der andere unten) (=Baum), hinter dem eine Weichbodenmatte liegt. Es folgen drei kleine Kästen mit ca. 1 m Abstand (=Steine), dann zwei große Kästen (quer) und der letzte große Kasten (längs) (=Felsen). Hinter dem letzten großen Kasten liegt eine Weichbodenmatte (=See).

Grundsätzlich ist es wichtig, dass alle Stationen entsprechend mit Turnmatten gesichert sind und an den Geräten ggf. Hilfestellung geleistet wird.

Der Aufbau kann natürlich entsprechend den zur Verfügung stehenden Geräten und individuellen Fähigkeiten der Turnkinder variabel angepasst werden. Bei großen Kindergruppen empfiehlt es sich, zwei Parcours aufzubauen, um Wartezeiten zu vermeiden.

Durchführung: Die Übungsleitung erzählt folgende Geschichte:

Die Kinder sind Superheldinnen und Superhelden, die durch die ganze Welt reisen, um Gutes zu tun. Im Moment sind sie gerade im Dschungel unterwegs und trainieren für den nächsten Einsatz.

Beim Spiel »Superkinder-Training« lernen unsere Heldinnen und Helden zunächst den Dschungel-Parcours kennen: Sie springen und balancieren über Baumstämmen, klettern auf einen Baum und schwingen zurück auf den Boden, Springen von Stein zu Stein, um einen Fluss zu überqueren, überwinden Felsblöcke und springen am Ende in den See. Wenn sie den Parcours kennengelernt

Ort: Turnhalle

Alter der Zielgruppe: 4-8 Jahre

Materialbedarf: Turnhallengeräte, z.B.:

- 2 Turnbänke (Baumstämme)
- Barren (Baum)
- 3 kleine Kästen (Steine)
- 3 große Kästen (Felsen)
- 2 Weichbodenmatten (See)
- 6 Turnmatten (Dschungellager)
- Turnmatten zur Sicherung

Ziele der Stunde: Förderung von Gleichgewicht, Ausdauer, Flexibilität, Geschicklichkeit, Kraft, Sprungkraft, Schnelligkeit, Kreativität, Fantasie, Reaktionsfähigkeit

haben, probieren die Kinder aus, welche anderen Möglichkeiten es gibt, um ans Ziel zu kommen. Im nächsten Schritt geht es darum, den Parcours möglichst schnell zu überwinden.

Entsprechend den individuellen Fähigkeiten der Kindergruppe bzw. mit älteren Kindern, kann man an dieser Stelle zur Heranführung an die Sportart grundlegende Bewegungsformen aus dem Parkour-Sport einüben.

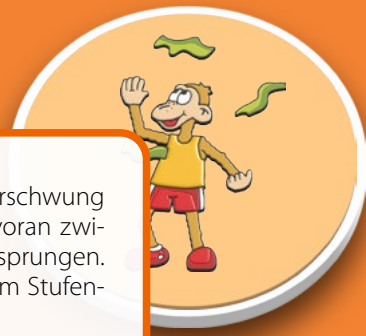
Hier eine Auswahl:

- **Roulade (Rolle):** Die Rolle wird nach Sprüngen eingesetzt, um die Fallenergie auf eine große Körperfläche zu transferieren, oder auch um über Objekte zu rollen. Ähnlich einer Rolle beim Judo wird von der Schulter diagonal über den Rücken zur Hüfte abgerollt. Üben kann man z.B., indem man von einem kleinen Kasten über die Schulter auf eine Turnmatte abrollt.
- **Präzisionsprung:** Bei diesem Sprung landet man genau auf einem bestimmten Punkt oder Objekt. Für maximale Präzision und Kontrolle landet man nur auf den Zehen/dem Fuß-Ballen. Den Präzisionsprung kann man in unserem Parkour üben, in dem man z.B. auf eine umgedrehte Turnbank springt.
- **Katzensprung:** Durch den Katzensprung wird ein Hindernis mittels Durchhocken der Beine bei aufgesetzten Handflächen überwunden. Er ist dem Hocksprung aus dem Turnen sehr ähnlich. Mit diesem Sprung kann man z.B. Turnkästen überwinden.
- **Passement rapide:** Aus dem Anlauf wird einbeinig abgesprungen und mit einem



Arm auf dem Hindernis abgestützt. Die Beine werden angewinkelt seitlich über das Hindernis geschwungen. Mit dem Passement rapide kann man ebenfalls große Kästen überqueren.

- **Underbar:** Wie bei einem Unterschwingung am Reck wird mit den Füßen voran zwischen zwei Stangen durchgesprungen. Den Underbar kann man z.B. am Stufenbarren üben.



Hauptteil

Bewegungsgeschichte »Rettet Taffi!«

Vorbereitung: Zusätzlich werden einige Turnmatten (=Dschungellager) am Anfang des Parcours ausgelegt. Ein Kind (oder ein*e Übungsleitende*r oder Helfende*r) wird zum Taffi ernannt.

Durchführung: Die Übungsleitung erzählt folgende Geschichte:

Es ist früh am Morgen, die Kinder und Taffi liegen im Dschungellager und schlafen. Taffi wacht auf und erkundet ganz allein den Dschungel. Leider fällt er in den See. Jetzt ist Eile geboten, denn Taffi kann nicht schwimmen und muss von den Kindern gerettet werden!

Die Kinder liegen auf den Turnmatten. Taffi ist schon wach und klettert durch den Parcours. Am Ende des Parcours fällt Taffi in den See. Da er nicht schwimmen kann, zapelt er wild mit Armen und Beinen und ruft um Hilfe. Die Superkinder wachen auf und überwinden den Parcours so schnell wie möglich, um Taffi zu retten. Dann begleiten sie ihn zum Dschungellager zurück, in dem sie den Parcours andersherum durchlaufen.

Hinweis: Aufpassen, dass nicht alle Kinder gleichzeitig auf die Geräte stürmen, um Taffi zu retten.



Ausklang

Feuer-Wasser-Sturm

Durchführung: Die Übungsleitung erzählt folgende Geschichte:

Im Dschungel gibt es ganz unterschiedliches Wetter. Oft scheint die Sonne. Manchmal jedoch regnet es so heftig, dass es zu Überschwemmungen kommt. Auch Stürme und Waldbrände kommen vor. Bei schlechtem Wetter müssen die Superkinder sich schnell in Sicherheit bringen!

Die Kinder laufen durch die Halle. Auf Zuruf der Übungsleitung (Feuer, Wasser, Sturm oder Sonnenschein) klettern sie auf die entsprechenden Geräte.

- Ruft die Übungsleitung »Feuer«, springen alle in den See (Weichboden),
- bei »Wasser« bringen sich alle auf den Felsen oder Bäumen (große Kästen, Barren) in Sicherheit,
- bei »Sturm« retten sie sich ins Dschungellager (Turnmatten),
- bei »Sonnenschein« können sich die Kinder aussuchen, wohin sie gehen. Vielleicht legen sie sich einfach auf den Boden und genießen das schöne Wetter.

Weiterführende Links

[Le Parcours für Kinder im Grundschulalter](#)

[Parkour Grundbewegungen](#)

[Le Parkour im Schulsport](#)



Zum Anschauen

Video »Parkour im Kinderturnen«

Im folgenden Video haben wir das Stundenbild »Parkour im Kinderturnen« in der Gruppe der 5- bis 6-jährigen Turnkinder des Kinderturn-Clubs der SG Enkheim umgesetzt. Wie ihr gleich seht, haben alle viel Spaß gehabt. Vielen herzlichen Dank an alle Kinder, Übungsleitenden und Helfenden und natürlich an Taffi, für seinen unermüdlichen Einsatz.

[Zum YouTube-Video](#)



Zum Austauschen



Bewegungshaltestellen beim VfL Neu Büddenstedt

Der VfL Neu Büddenstedt hat die Bewegungshaltestellen des DTB umgesetzt und unter Einsatz des »Kinder stark machen“-Pakets mit seinen Turnkindern einige Stationen eingeweiht. Trotz Nieselwetter erlebten die Turnkinder einen aktionsreichen Nachmittag.



Familien-Sportfest mit über 500 Besuchern

Ob beim Kindergartenturnier, Mini-Handballspielen, dem Sport- und Fußballabzeichen oder einfach nur an einem der Essens- und Getränkewagen, beim Sommerfest des TSVG Helmstedt kamen Jung und Alt auf ihre Kosten. Auch die Tombola mit vielen gespendeten Preisen war ein voller Erfolg.



Bleibt fit, macht mit

Die SG Rödental startet outdoor in die Herbstzeit mit den tollen Bewegungshaltestellen. Hinter dem QR-Codes der zehn Schilder findet man neue aufregende Bewegungsaufgaben. Einfach den QR-Code mit dem Familienhandy scannen und gemeinsam Spaß bei den Übungen haben. Wie das Ganze genau funktioniert, was ihr an Materialien erhaltet und wie man sich anmeldet, erfahrt ihr [hier](#).



Spielesammlungen

- für inklusive Kinderturn-Stunden (Teil 1 und 2)

Die beide Spiellesammlung wurden im Rahmen des Projekts »Regionalliga Inklusion« entwickelt. Sie beinhalten Spiele mit verschiedenen Variationen für inklusive Kinderturn-Gruppen. Durch die vorgeschlagenen Anpassungen der Spiele können die individuellen Fähigkeiten der Kinder berücksichtigt und angemessen gefördert werden.



Spiellesammlung für die Turnhalle (Teil 1)

Spiellesammlung für draußen (Teil 2)



Safe the Date!

Kinderturn-Club Qualifizierung der Rheinischen Turnjugend am 18. November in Bergisch Gladbach. Hier findet ihr die [Ausschreibung](#).



Plakat Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Dieses Plakat der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) beschreibt Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern ab einem Alter von einem Jahr.

Das Plakat kann kostenfrei bei der DGUV heruntergeladen oder zum Preis von 0,96 Euro (inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten) bestellt werden.

[Plakat Erste Hilfe bei Kindernotfällen](#)

