



Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen

Sascha Rochhausen

Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen Sascha Rochhausen

Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen
Broschiertes Buch

Parkoursport vereint die Trendsportdisziplinen Le Parkour, Parcouring und Freerunning. Alle Disziplinen gehen auf turnerische Fähigkeiten und Bewegungen zurück, womit diese Art der Fortbewegung im Schulsport eine Bedeutung erhält: Sie motiviert, gibt Handlungsspielräume, ist kreativ und dynamisch. Die Fangemeinde für Parkoursport - insbesondere im privaten Bereich - wächst zusehends und somit ist eine methodische und sichere Vermittlung als Vorbereitung für den Straßeneinsatz eine wichtige Funktion des Schulsports. Das Handbuch legt einen Schwerpunkt auf den praktischen Einsatz. Deshalb sind alle Bewegungsaufgaben in Bildreihen dargestellt worden. Dem Trainer oder Lehrer im Sportunterricht liegt damit ein Leitfaden in der Hand, der leicht verständlich und anschaulich die Bewegungen zeigt, was das Unterrichten mit einem minimalen Einsatz an Vorbereitung ermöglicht. Darüber hinaus sind die Bewegungen in ein Gesamtkonzept für den Sportunterricht und den Vereinssport eingebettet worden, das sowohl die Aufwärmphase und einen Spielanteil als auch eine Entspannungsphase einschließt. Somit liegen insgesamt 14 komplett ausgearbeitete Stundenvorschläge vor, die sich bereits in der Praxis bewährt haben. Umfangreiches Zusatzmaterial und Ergänzungen (Geräteaufbauten und Arbeitsblätter) sind unter www.parkoursport.de erhältlich. 14 Stundenvorschläge mit sämtlichen Bewegungen der Disziplinen des Parkoursports; 84 Farbfotos, 450 Abbildungen & 32 Skizzen.

 [Download Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunn ...pdf](#)

 [Online lesen Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freeru ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen Sascha Rochhausen

120 Seiten

Kurzbeschreibung

Parkoursport vereint die Trendsportdisziplinen Le Parkour, Parcouring und Freerunning. Alle Disziplinen gehen auf turnerische Fähigkeiten und Bewegungen zurück, womit diese Art der Fortbewegung im Schulsport eine Bedeutung erhält: Sie motiviert, gibt Handlungsspielräume, ist kreativ und dynamisch. Die Fangemeinde für Parkoursport - insbesondere im privaten Bereich - wächst zusehends und somit ist eine methodische und sichere Vermittlung als Vorbereitung für den Straßeneinsatz eine wichtige Funktion des Schulsports. Das Handbuch legt einen Schwerpunkt auf den praktischen Einsatz. Deshalb sind alle Bewegungsaufgaben in Bildreihen dargestellt worden. Dem Trainer oder Lehrer im Sportunterricht liegt damit ein Leitfaden in der Hand, der leicht verständlich und anschaulich die Bewegungen zeigt, was das Unterrichten mit einem minimalen Einsatz an Vorbereitung ermöglicht. Darüber hinaus sind die Bewegungen in ein Gesamtkonzept für den Sportunterricht und den Vereinssport eingebettet worden, das sowohl die Aufwärmphase und einen Spielanteil als auch eine Entspannungsphase einschließt. Somit liegen insgesamt 14 komplett ausgearbeitete Stundenvorschläge vor, die sich bereits in der Praxis bewährt haben. Umfangreiches Zusatzmaterial und Ergänzungen (Geräteaufbauten und Arbeitsblätter) sind unter www.parkoursport.de erhältlich.

14 Stundenvorschläge mit sämtlichen Bewegungen der Disziplinen des Parkoursports;

84 Farbfotos, 450 Abbildungen & 32 Skizzen. Der Verlag über das Buch

im Buch:

* 14 Stundenvorschläge für die Sporthalle mit sämtlichen Bewegungen der Disziplinen des Parkoursports (Le Parkour, Freerunning, Parcouring)

* 20 Zielbewegungen und 82 Übungen

* 2 Prüfungsparcours (m. Skizzen)

* Spiele (m. Skizzen)

* 41 Entspannungsübungen (m. Abb.)

* zahlreiche Aufwärmübungen (m. Abb.)

* mit je einem unterschiedlichen Aufwärmparcours als Skizze zu jedem Stundenvorschlag

* ca. 360 Abbildungen mit 60 Farbfotos

* ca. 20 Skizzen

Autorenkommentar

Die Idee zum Buch

"So macht Sport Spaß!" lautet die begeisterte Aussage eines Schülers bei der Durchführung des Unterrichtsvorhabens "Parkoursport". Dieselbe Aussage wäre kaum vorstellbar, wenn es geheißen hätte: "Heute steht die Sprunghocke auf dem Programm!". Parkoursport ist der aktuelle Beweis dafür, dass Jugendliche nach wie vor Spaß an turnerischen Bewegungen entwickeln. Mit Parkoursport werden kaum noch praktizierte turnerische Übungen wie der Diebsprung oder der Wolfsprung aus der Versenkung geholt. Die, trotzdem sie in Vergessenheit geraten sind, einen sportlichen Anspruch besitzen und eine hervorragende methodische Überleitung zu bekannten Turnübungen bilden. Parkoursport vereint die Trendsportarten Le Parkour, Freerunning und Parcouring, die eine neue Zusammenstellung turnerischer Übungen im Sinne des normfreien Turnens leisten. Die globale Ausbreitung dieser Trendsportarten hat nun auch den Schulsport erfasst und erweist sich bereits nach kurzer Durchführungszeit für die Schüler als eine willkommene Abwechslung. Vielseitige und natürliche Bewegungsabläufe bilden zusammen mit akrobatischen Elementen einen selten praktizierten Umgang mit den klassischen Geräten des Schulturnens. Im Gegensatz zu den häufig normierten und ausführungsbetonten Bewegungen des Turnens steht die kreative oder effektive Bewältigung von Hindernissen im Vordergrund, bei der individuelle Lösungswege gefunden werden sollen. Die vorliegenden Bewegungsbeispiele zeigen jedoch auch die Nähe zum Turnen -

insbesondere zu den Disziplinen Boden und Sprung - weshalb auf deren Vermittlungswege zurückgegriffen wird. Die Attraktivität besteht schließlich in der individuellen Verbindung sämtlicher Bewegungen, die im Optimalfall einen Flow-Effekt bewirkt. Der Gewinn für den Schulsport liegt in der Vielseitigkeit, die es erlaubt sämtliche Schüler unterschiedlicher Leistungsniveaus einzubeziehen. Die Durchführung von Parkoursport in der Oberstufe führte schließlich zu der Erstellung dieses Buches. Die Aufnahmen und Bewegungsvorschläge sind ausschließlich mit Schülern entstanden, die keine turnerische Ausbildung mitbringen. Alle Bewegungen und methodischen Übungen sind in der Praxis auf ihre Durchführbarkeit überprüft worden und dürfen als Beleg dafür gelten, dass Parkoursport - nicht zuletzt aufgrund der turnerischen Basis - für die Schule geeignet ist.

Download and Read Online Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen Sascha Rochhausen #O6FY3G8Z9MI

Lesen Sie Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen von Sascha Rochhausen für online ebookParkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen von Sascha Rochhausen Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen von Sascha Rochhausen Bücher online zu lesen.Online Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen von Sascha Rochhausen ebook PDF herunterladenParkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen von Sascha Rochhausen DocParkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen von Sascha Rochhausen MobipocketParkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen von Sascha Rochhausen EPub