



Idee der Woche

Setting: Le Parkour

Alter: Oberstufe

Kompetenzen: Kenntnisse und Fertigkeiten

Funktion: Bewegungsanalyse

Beobachtung	JA	NEIN	Erläuterung / Biomechanik
Abbremsen vor oder nach einem Hindernis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	günstig: Prinzip der Anfangskraft = Kraft für die eigentliche Bewegung gewinnen Ungünstig: Abstoppen und Bewegungsabbruch unterbricht Beschleunigungsprozess
Landen in Schrittstellung, Schwung nutzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	optimale Tendenz im Beschleunigungsverlauf
Bewegungen gehen fließend ineinander über	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Flow: Prinzip der zeitlichen und räumlichen Koordination von Teilimpulsen
Weiterleiten des Schwungs nach einem Hindernis (z.B. Rollbewegung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Körperschwerpunkt: Prinzip der Impulserhaltung, Widerstände minimieren durch Annähern an Rotationsachse

Beobachte deine Partnerin / deinen Partner beim Durchlaufen des Parkours.
Kreuze an, ob deine Partnerin / dein Partner im Flow bleibt.

www.iqsh.de