

WPU Parkour

Organisatorisches

- 1 Lektion während des ganzen Schuljahres, üblicherweise über Mittag

Beschreibung

Im WPU Parkour wird erlernt, sich schnell, kreativ und mit Style über Hindernisse fortzubewegen. Die Bezeichnung Parkour hat sich umgangssprachlich durchgesetzt, wobei dieses WPU eine Kombination aus Parkour und Freerunning ist. Der ursprüngliche Gedanke beim Parkour war die effiziente Fortbewegung von A nach B in einer Stadt. Daraus entwickelte sich Freerunning, bei welchem es nicht um die Effizienz und Schnelligkeit geht, sondern vielmehr um die Kreativität und Bewegung um seiner selbst willen.

Eine Zielsetzung im WPU Parkour ist das Entdecken einer effizienten Fortbewegung über Hindernisse. Effizient meint hierbei schnell, kraftsparend und sicher. Das zweite Ziel ist die Förderung der Kreativität bei der Fortbewegung. Die Umgebung, wie beispielsweise eine Wand, wird sich ohne Einschränkung zu Nutze gemacht. Grundsätzlich findet der Unterricht in der Halle statt, wo ein sicherer Rahmen für das Überwinden von Hindernissen und kreativer Fortbewegung gewährleistet werden kann. Möchtest du Überwindungstechniken wie ein «Kong Vault» (Katzensprung) erlernen? Hast du Lust dich Schritt für Schritt an einen Wall-Flip (Wand-Salto) heranzutasten? Dann bist du richtig in diesem WPU.

Vorkenntnisse / Voraussetzungen

- Es sind keine Vorerfahrungen im Bereich Parkour / Freerunning oder Geräteturnen notwendig.
- Wichtig sind Freude und Offenheit für das Ausprobieren von neuen Bewegungen und die Bereitschaft, sich eigene Ziele zu setzen.
- Freiheit in der Bewegung heisst auch Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen. Parkour ist kein Wettkampf, die Zielsetzungen werden individuell festgelegt. Es braucht eine gesunde Selbsteinschätzung und Absprachen mit der Lehrperson.

Zuständigkeit

Jeweilige WPU-Lehrperson (üblicherweise Markus Blum)