

# Competition: Parcours



Ihr habt in den letzten 3 Wochen viel über **KOORDINATION UND PARCOURS INDOOR** im Sportunterricht erfahren!

Im Training habt ihr viel über **Springen, Drehen, Balancieren, Klettern und Landen** gelernt!

**Und jetzt:**

## **PARCOURS OUTDOOR!!!**

Sucht euch geeignete Plätze (Spielplätze, Hindernispfade, etc.) und versucht die Indoor-Übungsvorschläge, die ihr über die QR-codes rechts ansehen könnt, nach draußen zu übertragen.

**1**

### **VIelfalt**

Eure Stationen sollen unterschiedliche Fertigkeiten abrufen!.

**2**

### **SAfETY fIRST**

Eure Stationen dürfen keine gefährlichen Aktionen beinhalten!

**3**

### **FlOW**

Eure Stationen sollen fließend miteinander verknüpft werden!

### **Sébastien Foucan**

Schaut euch die Verfolgungsjagd in der Eröffnungszene zu Casino Royal an. Foucan versus 007 Daniel Craig.



### **Stationen**

Schaut euch Tutorials zu den Stationen in der Halle via QR-Codes auf Youtube an.



### **Training**

Übertragt ausgewählte Stationen von innen nach außen. Wo findet ihr ähnliche Hindernisse? Nehmt euch auf korrigiert euch.



**Videotake:** Überzeugt durch Kreativität bei der Verbindung der einzelnen Aufnahmen. Unterschiedliche Aufnahmewinkel, Techniken (SloMo, Reverse etc.) und musikalische Untermalung spielen bei der Bewertung eine wichtige Rolle. Gebt euch gegenseitig Feedback. Jeder Schüler hat sein eigenes Video. Vergesst den Spaß bei der Sache nicht.

Umfang: Mindestens 6 unterschiedliche Übungsformen in 60s oder mehr!

**Die besten 3 Videos werden prämiert!**

**WIR.....**

**..... kontrollieren die Bewegung, nicht die Bewegung uns!**

**.....messen uns nicht mit anderen und riskieren nichts!**

**.....trainieren nur bei optimalen Bedingungen, das heißt bei trockenen Böden und Hindernissen!**