

Bewegungs-Parkour



Ihr könnt Euch nicht nur in den Sporthallen und draußen sportlich betätigen!

Bei schlechtem Wetter könnt Ihr auch Zuhause ganz einfach Sport treiben. Passende Gegenstände, welche sich einfach umfunktionieren lassen, finden sich immer!

Ihr könnt zum Beispiel:

- Sessel oder Stühle an einander reihen. Eine Decke über zwei Stühle ergibt dann einen Kriechtunnel.
- Ein Springseil auf den Boden legen und dieses wie einen Balken zum Balancieren benutzen.
- Eine Yogamatte oder dicke Wolldecke kann als ein nächstes Hindernis umfunktioniert werden: Zum Beispiel um Purzelbäume zu schlagen, um auf einem Bein zu hüpfen oder ein Rad zu schlagen. (natürlich nur dann, wenn genügend Platz ist!)
- Mit dem Aufstellen eines Kartons, kann das Werfen geübt werden. Falls kein Ball vorhanden ist, kann durch zusammengeknüllte Zeitungen, schnell und einfach ein Ball gebastelt werden.
- Eine Reihe Kuscheltiere oder Kissen auf dem Boden können einen kleinen Slalom-Parkour bilden.

