

Parkour meets Klassenfahrt

Trendsportart im Sportgästehaus Unterberg in Kössen/Tirol erlernen und erleben



► Beim Parkour geht es darum, sich möglichst schnell und effizient durch seine Umwelt zu bewegen. Wie spektakulär diese „Kunst der effizienten Fortbewegung“ aussehen kann, zeigen Hollywood-Blockbuster wie James Bond oder die Bourne Trilogie. Weit weniger spektakulär und gefährlich, dafür aber mit mindestens genau so viel Spaß, lässt sich der Einstieg in diesen Trendsport nun auch im Rahmen einer Klassenfahrt erlernen.

Seit dem Sommer 2014 verfügt das Sportgästehaus Unterberg im österreichischen Kössen exklusiv über eine ca. 150 qm große und mit Fallschutzplatten ausgelegte Outdoor-Parkourfläche. Die neue Bewegungslandschaft befindet sich direkt hinter dem Haus zwischen Swimmingpool und Klet-

terwand. Die Möglichkeiten sich hier auszutoben sind vielfältig. Die Reaktionen der Schüler beim ersten Anblick der Parkourfläche immer gleich: Sie wollen direkt mit dem Klettern, Springen, Balancieren und Hangeln loslegen.

Natürlich gilt aber auch hier „saftey first“. Im Rahmen eines dreistündigen Workshops unter fachkundiger Anleitung lernen die Schüler erste Grundtechniken, um die zahlreichen Hindernisse sicher zu bewältigen. Auf dem weichen Sprungboden macht das Üben besonders viel Spaß. Ein echtes Highlight ist das Erlernen des Wallflip. Die Schüler laufen in mittlerem Tempo eine Wand hoch, drücken sich gleichzeitig nach oben und von der Wand ab, setzen einen Rückwärtssalto an und landen wieder sicher auf den Füßen. Die Hilfestellung mit zwei Personen gewährleistet dabei absolute Sicherheit. Der Kurs vermittelt Sicherheitsaspekte und die ersten Grundtechniken. Darüber hinaus sollen die Schüler motiviert werden, sich beim Überwinden der Hindernisse nicht ausschließlich an Vorgaben zu halten, sondern dabei möglichst kreativ zu sein.

Neben Parkour umfasst das Aktivprogramm des Sportgästehauses Unterberg natürlich auch Klassiker wie Rafting, Canyoning, Klettern oder Mountainbiken. Im Rahmen eines

günstigen Komplettangebotes lassen sich Anreise, Unterkunft inklusive Vollverpflegung und ein Tagesausflug nach Salzburg oder München gleich mitbuchen.

Deutschlandweit werden in vielen Schulen bereits vergleichbare Bewegungslandschaften im Sportunterricht eingesetzt. Im Zuge dessen bietet das Sportgästehaus Unterberg in Zusammenarbeit mit Cube Sports aus Köln gezielte Lehrerfortbildungen an. ◀◀

Weitere Informationen

www.youngstar-travel.de

