

Parcours für Zuhause

Montag, 27.07.2020

Stell dir vor du musst jemanden durch die Stadt verfolgen, aber der Weg ist nicht frei. Du musst deshalb Menschenmengen ausweichen oder über Hindernisse springen und im schlimmsten Fall noch durch Abwasserkanäle kriechen. Ein weitere Hindernis sind Laserstrahlen, denen ausgewichen werden muss, da sonst der Alarm angeht. Dabei fließt das Adrenalin und purer Stress durch die Adern. Dennoch musst du einen kühlen Kopf behalten! Dies verlangt Disziplin und Übung! Deshalb bieten wir einen Kurs an, bei dem du lernst verschiedene Herausforderungen mit Geschick und Schnelligkeit zu bestehen und zu überwinden.

Wenn du leider an dem Kurs im Pfarrheim nicht teilnehmen kannst, hast du trotzdem die Möglichkeit die Ausbildung zum Geheimagenten zu absolvieren. Daher bau einfach deinen eigenen Parcours auf. Sei kreativ! Denk dir viele verschiedene Übungen aus!

Deinen Parcours kannst du sowohl im Garten, als auch im Haus aufbauen. Du brauchst nur ein bisschen Platz. Wir geben dir ein paar Ansätze, die du mit deinen eigenen Ideen verbinden kannst.

Da du die Ausbildung zum Geheimagenten machen willst, darfst du nicht vergessen: Es ist TOP SECRET! Deshalb musst du immer in Aktion und auf der Flucht sein, um Unerkannt zu bleiben.

Geheimagentenrolle:

Du legst dir eine dünne Matte auf dem Boden. Dabei solltest du dir einen Platz aussuchen, an dem du dich nicht verletzen kannst. Das bedeutet einen Raum mit wenig gefährlichen Möbeln.

Der erste Schritt ist ganz einfach, du gehst in die Knie und setzt die Hände am Anfang der Matte auf. Danach ziehst du leise den Kopf zur Brust, um dich nicht zu verletzen. Denn ein Geheimagent muss vorsichtig sein. Um die Rolle auszuführen benötigst du ein kleines bisschen Schwung. Wenn du die Rolle erledigt hast, trainierst du bist du die Rolle fünf Mal hintereinander gerade und schön hinbekommen hast. Danach kommt die besondere Rolle zum Einsatz, die jeder Geheimagent benötigt, um nicht aufzufallen. Du machst normal die Rolle und stehst sofort auf ohne Hände. Anschließend übst du es, bis du kannst. Daraufhin kommt eine Rolle, die nur bestanden werden kann, wenn du trainierst. Die Rolle machst du normal, aber stehst diesmal nur auf einem Fuß auf. Wenn du fertig bist, gehst du schnell und leise zur nächsten Station.

Sprung von Haus zu Haus:

Du schnappst dir ein Springseil gehst hinaus und du springst mit beiden Beinen vorwärts und rückwärts. Danach hüpfst du auf einem Bein. Schließlich, wenn du es alles gut meisterst, änderst du bei jedem Sprung dein Bein.



Slalom:

Für einen Slalom kannst du eigentlich alles nehmen, wie Becher, Stühle oder andere Gegenstände. Du stellst diese auf und versuchst, um diese Sachen herum zu laufen.



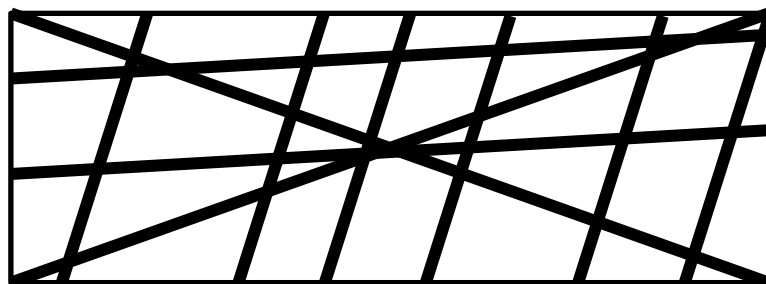
Tunnel:

Das ist die einfachste Übung, denn du benötigst nur Stühle hintereinander gestellt. Darauf legst du eine Decke, dadurch wird es spannender da es dunkel ist. Nach dem Aufbauen kriechst du unter den Stühlen hindurch. Dabei passt du auf, dass du dich nicht an den Stuhlbeinen anhaust, weil dies weh tut.

Spinnennetz:

Spanne zwischen zwei Stühlen/zwei Bäumen Fäden und versuche durch diese zu klettern, ohne Sie zu berühren.

Zum Beispiel →

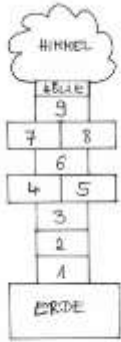


Das Ziel im Auge:

Du nimmst Plastikbecher und stellst sie auf. Schließlich nimmst du einen Luftballon, diesen bläst du auf und machst einen Knoten. Daraufhin designst du deinen Geheimagenten Luftballon, du kannst den Luftballon bemalen. Anschließend suchst du dein Geheimagenten Logo heraus. Das du selbstverständliche selbst designen kannst. Daraufhin wirfst du den Luftballon von 3 Meter auf die Becher. Wenn dies nicht funktioniert, dann gehst du einen leisen Schritt nach vorne zu den Bechern.

Schnelligkeit:

Du malst draußen auf einer verkehrsberuhigten Straße viele Kästchen aneinander und hüpfst so schnell wie möglich hindurch. Danach springst du immer ein Kästchen vor und eins zurück. Beim zweiten Mal springst du zwei nach vorne und springst links hinaus und wieder ein Kästchen zurück. Nach diesen springst du auf dem linken Bein und danach auf dem rechten Bein.



Kreativität

Jeder Geheimagent muss Ideen haben, um seine Identität geheim zu halten. Deshalb gestalte dein eigenes Memory und drucke diese Kästchen aus. Danach bemalst du die Kästchen nach deinen Wünschen. Natürlich soll das Thema Bemalung über die Ausrüstung eines Geheimagenten gehen. Vergesse nicht, du musst jedes Bild zweimal malen. Klebe die Bilder ausgeschnitten auf ein dickes Papier. Danach hast du dein erstes selbstgemachtes Memory entworfen.

Nach der Ausführung der Aufgaben, bist du bei der Ausbildung zum Geheimagenten einen großen Schritt vorangekommen.