

# PARKOUR



# AN DEINER SCHULE



# PARKOURZIPATION

## WORUM GEHT ES?



### WAS HEISST PARKOURZIPATION?

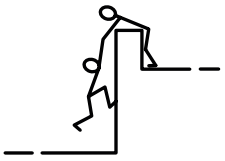
Unter dem Namen Parkourzipation verstehen wir die Zusammenarbeit zwischen ParkourONE und Bildungseinrichtungen mit dem Ziel Parkour näher zu bringen. Wir bieten Unterrichtslektionen für Klassen, Weiterbildungen für Lehrpersonen und unterstützende Tools um Parkour in den Schulunterricht zu integrieren. Zentrale Punkte bei der Parkourzipation sind dass die Schüler\_innen lernen Hindernisse zu überwinden, die eigenen Stärken entdecken, einander zu unterstützen und respektvoll mit dem eigenen Körper umzugehen durch Parkour.



### INHALTSVERZEICHNIS

○ Unsere Motivation .....	3
○ Parkour nach TRUST .....	4
○ Unsere Bildungsziele .....	5
○ Parkourzipation für Klassen .....	6
○ Parkourzipation für Lehrpersonen (Fortbildung) .....	8
○ Hilfsmittel Buch Burner Parkour .....	10
○ Kontakt .....	11

# UNSERE MOTIVATION PARKOUR AN DEINE SCHULE ZU BRINGEN



## PARKOUR IST UNSERE LEIDENSCHAFT

Seit über zehn Jahren erleben wir täglich in unseren regelmässigen Trainingsklassen, in Kursen oder bei Workshops die positiven Effekte, die Parkour nach TRUST (mehr dazu auf der nächsten Seite) auf die Teilnehmenden hat. Mit unseren Parkourzitationsangeboten bieten wir Schulen die Möglichkeit nach den Zielen vom Lehrplan21 Parkour ganzheitlich zu erleben. Grosse Teile der überfachlichen Kompetenzen wird von unserem Unterricht abgedeckt. Schüler\_innen erleben diverse Lernmethoden, erfahren mehr über Konfliktstrategien und erleben eine konstruktive Feedbackkultur. Somit können sowohl Schüler\_innen als auch Lehrkräfte auf sportlicher, persönlicher und gruppendynamischer Ebene von Parkour profitieren. Wir verstehen Parkour nach TRUST als ein starkes Werkzeug, um Kinder, Jugendliche und Erwachsene ganzheitlich und nachhaltig zu bilden.

Partizipation und Empowerment sind die Schlüsselemente unserer Arbeit, da es unser Ziel ist, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene Verantwortung für sich selbst übernehmen. Nur wer Sorge zu sich selbst trägt, kann sich um seine Mitmenschen kümmern und Sorge zur Umwelt tragen. Durch die pädagogischen Prinzipien der Chancengerechtigkeit, Visionsorientierung, der Partizipation und Empowerment sowie des entdeckenden Lernens leisten wir als ausserschulischer Akteur einen aktiven Beitrag zur Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE).

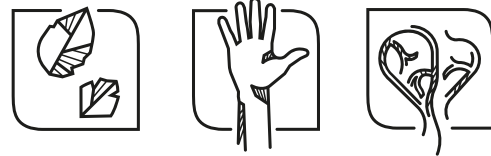




# PARKOUR NACH TRUST

---

## BEDEUTUNG



### WAS BEDEUTET PARKOUR NACH TRUST?

Mit Parkour nach TRUST unterrichten wir weit mehr als nur eine sportliche Tätigkeit. Durch TRUST verbinden wir unsere Leidenschaft Parkour mit Erkenntnissen aus der Wissenschaft und erschaffen damit ein ganzheitliches Bildungserlebnis.

TRUST = Training und Standard

Parkour nach TRUST bezeichnet das Unterrichts- und Ausbildungsinstrument der ParkourONE Academy. Dieses beinhaltet die Bildungsziele: Potentialentfaltung, Gesundheitsförderung und Stärkung der Werthaltung, die Menschen in jedem Lebensabschnitt in ihrem Wachstum und Entfaltung unterstützen (auf der nächsten Seite ersichtlich). Parkour kann viele Gesichter haben, von effizienten Läufen zu grossen Sprüngen zu spielerischen Bewegungen - es gibt keine Grenzen. Parkour nach TRUST nutzt diese Vielfalt um einen Raum für Schüler\_innen zu eröffnen, in denen sie spielerisch die eigenen Grenzen erfahren, Mut gewinnen und ihre Sozialkompetenzen ausbauen.

# PARKOURONE RICHTET SICH NACH

---

## 3 BILDUNGSZIELEN:

### POTENTIALENTFALTUNG

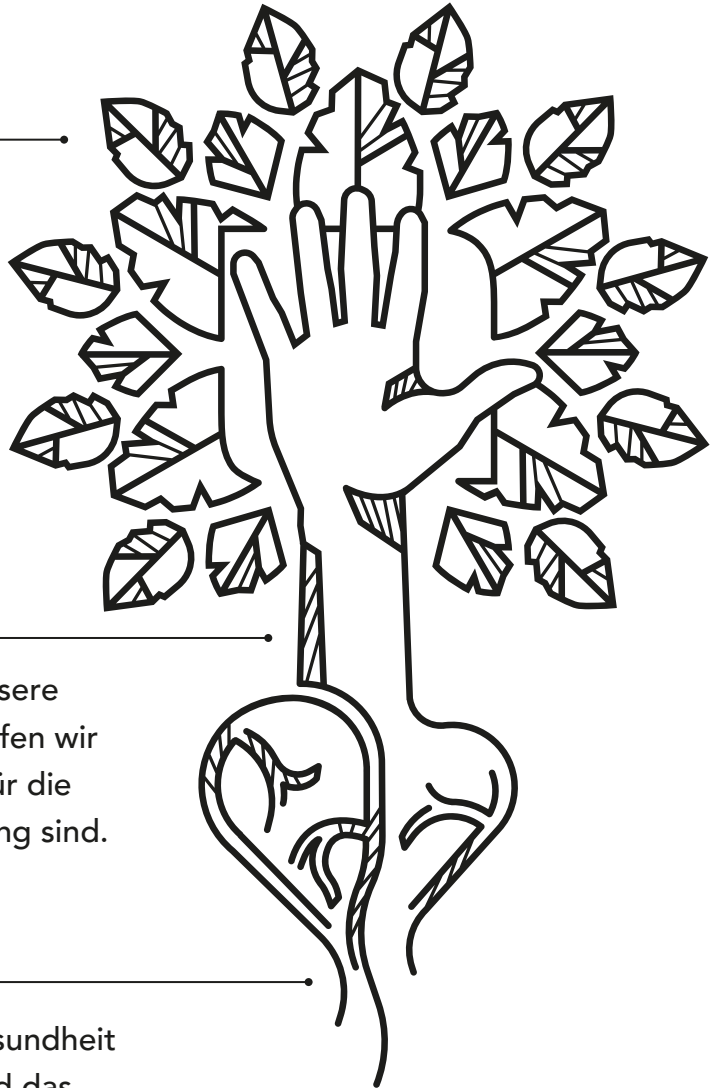
Jeder Mensch ist einzigartig, wertvoll und hat besondere Talente! Wir schaffen einen Raum, wo sich alle individuell entfalten können und dürfen.

### WERTHALTUNG NACH TRUST

Werte bilden die Grundlage für all unsere Entscheidungen. Mittels TRUST schaffen wir Bezugswerte, welche entscheidend für die Entwicklung einer eigenen Werthaltung sind.

### GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Physische, psychische und soziale Gesundheit sind essentiell für die Entwicklung und das Wohlbefinden eines Menschen und deshalb die Wurzel unserer Arbeit.



---

Diese drei Bildungsziele sollen zu unserer Vision beitragen, unseren Schüler\_innen durch die Kraft einer Gemeinschaft zu **immateriellem Wohlstand und Wohlbefinden** zu verhelfen.

# PARKOURZIPATION

---

## ANGEBOT FÜR KLASSEN

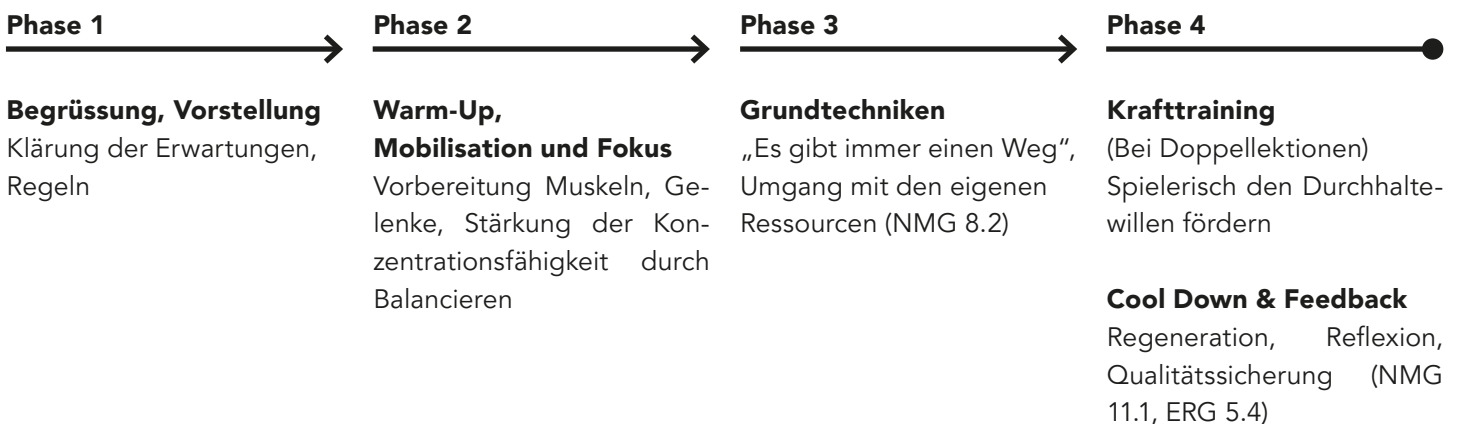


### „HINDERNISSE SIND MÖGLICHKEITEN“ & „ES GIBT IMMER EINEN WEG“

Diese beiden Glaubenssätze erfahren die Schüler\_innen hautnah mit einem TRUST Headcoach. Die Coaches der ParkourONE Academy bringen jahrelange Parkourerfahrung mit und führen die Schüler\_innen spielerisch durch die Kunst der effizienten Fortbewegung. Hindernisse zu überwinden, die eigenen Stärken kennenzulernen, einander zu unterstützen und respektvoll mit dem eigenen Körper umzugehen, sind zentrale Punkte der Parkourzipation.



### BEISPIEL





# KOSTENAUFSTELLUNG

## PARKOURZIPATION FÜR KLASSEN



### INITIALISIERUNGS- PAUSCHALE

Koordination Anzahl  
Einsätze / Coaches

**CHF 98.-**

30% Rabatt auf Originalpreis



### HALBTAG

Max. **4.5h** vor Ort  
Vormittag bis 12 Uhr /  
Nachmittag ab 13 Uhr

**CHF 690.-/\*\***

Mit LWB CHF 840.-/\*\*



### GANZTAG

Max. **8.5h** vor Ort

**CHF 1'180.-/\*\***

Mit LWB CHF 1'390.-/\*\*

#### ZU BEACHTEN:

\* Preise verstehen sich pro eingesetztem Coach. Pro Coach können in Zusammenarbeit mit einer Lehrperson pro Workshop maximal 24 Schüler\_innen betreut werden. Inbegriffen ist pro Projekt ein TRUST CUBE Parkour.

\*\* Bei einer Anreise von mehr als 30 Minuten ab Bern oder Zürich wird zusätzlich eine Wegpauschale verrechnet.  
- Weitere Lehrmittel „Burner Parkour“ können mit 10% Rabatt bezogen werden. CHF 19.70 anstelle von CHF 21.90

# PARKOURZIPATION

## ANGEBOT FÜR LEHRPERSONEN



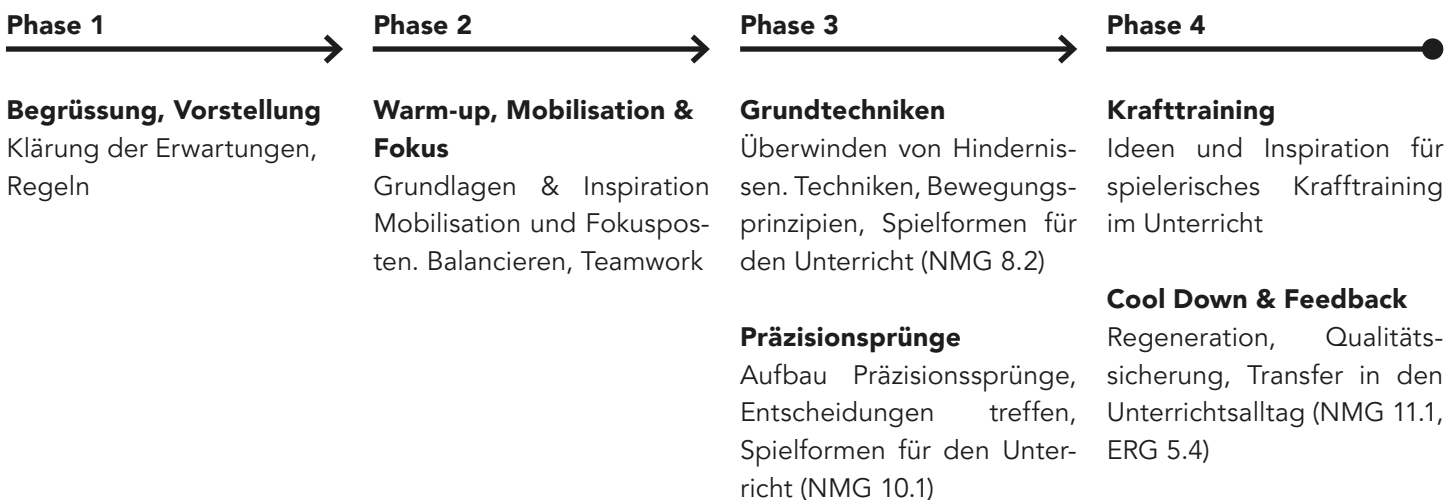
### FORTBILDUNG FÜR LEHRPERSONEN

Während der Fortbildung für Lehrpersonen erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in Parkour nach TRUST, lernen einige Grundtechniken, erleben wie es sich anfühlt Hindernisse zu überwinden und bekommen die didaktischen Grundlagen, wie Parkour spannend in der Schule weitergeführt werden kann.

Der Parkourcoach zeigt, wie der Schulhof spannend in den Unterricht eingebunden werden kann und welche Möglichkeiten er bietet. Als Hilfsmittel erhalten die Lehrpersonen das Lehrmittel „Burner Parkour“, das bei der praktischen Umsetzung von Parkourtrainings hilft und einen Einblick in den spielerischen Umgang mit den fünf Lerndimensionen bietet.



### BEISPIEL





# KOSTENAUFSTELLUNG

## PARKOURZIPATION FÜR LEHRPERSONEN



### INITIALISIERUNGS- PAUSCHALE

Koordination Anzahl  
Einsätze / Coaches

**CHF 98.-**

30% Rabatt auf Originalpreis



### HALBTAG

Max. **4.5h** vor Ort  
Vormittag bis 12 Uhr /  
Nachmittag ab 13 Uhr

**CHF 690.-/\*\***

Mit LWB CHF 840.-/\*\*



### GANZTAG

Max. **8.5h** vor Ort

**CHF 1'180.-/\*\***

Mit LWB CHF 1'390.-/\*\*

#### ZU BEACHTEN:

\* Preise verstehen sich pro eingesetztem Coach. Pro Coach können in Zusammenarbeit mit einer Lehrperson pro Workshop maximal 24 Schüler\_innen betreut werden.

\*\* Bei einer Anreise von mehr als 30 Minuten ab Bern oder Zürich wird zusätzlich eine Wegpauschale verrechnet.  
- Weitere Lehrmittel „Burner Parkour“ können mit 10% Rabatt bezogen werden. CHF 19.70 anstelle von CHF 21.90

# HILFSMITTEL BURNER PARKOUR

---

## BESCHREIBUNG UND KOSTEN



### **BURNER PARKOUR**

Ein Lehrmittel für Lehrpersonen um Parkour in den Sportunterricht zu integrieren. Mit diesem Lehrmittel ist es ein Leichtes eine Lektion zu planen, strukturieren und umzusetzen. Der Entwicklungsprozess der Teilnehmenden und das Erlebnis stehen dabei im Zentrum. Burner Parkour – Eine erlebnisorientierte Anleitung mit breitgefächerten Spielen und Inhalten.

---

### **CHF 19.70 pro Burner Parkour**

10% Rabatt auf Originalpreis





---

## KONTAKTPERSON: FRÉDÉRIC GERBER



**frederic.gerber@parkourone.com**  
**+41 79 835 71 03**

Seit mehreren Jahren betreut Frédéric die Zusammenarbeit mit Schulen bei der ParkourONE Academy. Im Vordergrund steht für ihn dabei die Bedürfnisse der Kunden abzuholen, sie optimal mit unserem Angebot zu verknüpfen und die Erwartungen zu erfüllen - im besten Fall sie zu übertreffen! Dank seiner jahrelangen Erfahrung als Parkour Athlet weiss er jedes Hindernis gekonnt zu überwinden und für jede Herausforderung den bestmöglichen Lösungsweg zu finden um problemlos zum Ziel zu kommen - ob draussen über Stock und Stein oder gemeinsam mit dir für ein gelungenes Parkourzitationsprojekt.