

ALTERNATIVES TURNEN IN SCHULE & VEREIN

BEWEGUNGSKÜNSTE – ERLEBNISSPORT



Jürgen Schmidt-Sinns

MEYER
& MEYER
VERLAG



Inhalt

Vorwort der Herausgeber der „Edition Schulsport“	8
Einführung	10
1 Warum ein Turnbuch?	14
2 Turnen für alle – aber mit welchen Inhalten und Methoden, in welchen Formen und mit welchen Zielen?	20
2.1 Allgemeine Voraussetzungen zur Entwicklung der Turnfähigkeit in den unterschiedlichen Altersstufen	24
2.2 Das „richtige“ Turnen – die didaktische Frage	33
2.3 Methodische Überlegungen	38
2.4 Übergreifende Kompetenzerwartungen in den Lehrplänen: „Die Schüler (sollen) können ...“	45
2.5 Das freie Turnen – ein didaktisches Konzept für das schul- und breitensportliche Bewegen an Geräten.....	50
2.6 Die Orientierung an pädagogischen Perspektiven und Kompetenzen im Turnen	55
2.7 Die spezifischen Kompetenzerwartungen im Inhaltsbereich Bewegen an Geräten/Turnen	63
2.8 Lernerfolgskontrolle, Leistungsbewertung bzw. Benotung	67
3 Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen als Voraussetzung für sicheres, zugängliches und erfolgreiches Turnen	70
3.1 Sicherheitsförderung als pädagogisches Unterrichtsprinzip.....	70
3.2 Die Entwicklung und Förderung von Sicherheit und Risikokompetenz bei turnerischen Bewegungswagnissen.....	73
3.3 Aber sicher, helfen wir – Hinführung zu eigenverantwortlichem und kooperativem Handeln bei turnerischen Bewegungswagnissen.....	80



3.4 Beispiele fachgerechter Anwendung der grundlegenden Helfergriffe und Sicherheitsmaßnahmen	83
3.5 Entwicklung der Kompetenzen, die Kinder und Jugendliche zu einem verantwortlichen, kooperativen und zweckmäßigen Helfen und Sichern befähigen.....	88
3.6 Problematik der zufassenden Hilfeleistung und Verhaltenstipps für Lehrkräfte.....	91
4 Zugang zum Bewegungskönnen in alternativen Turnbereichen (Parkour & Freerunning, Minitrampolin, Trampolin, Trapez, Akrobatik)	94
4.1 Parkour und Freerunning – Basisaktionen für attraktive Runs.....	96
4.2 Basisprünge Minitrampolin.....	148
4.3 Basisturnen Trampolin.....	204
4.4 Basiselemente und Bewegungskunststücke an Tauen, stillhängendem und schwingendem Trapez oder schwingenden Ringen	236
4.5 Artistische Basiselemente der Akrobatik und des Pyramidenbaus	264
5 Turnen spannend erleben – praktische Beispiele kompetenzorientierter Unterrichtsstunden, Unterrichtsvorhaben und Projekte.....	310
5.1 Turnerische Bewegungsgrundtätigkeiten an einer Gerätekonstellation.....	314
5.2 Partnerakrobatik: Einführung von akrobatischen Bewegungskünsten	326
5.3 Springen, Schwingen, Fliegen – ein Zirkusprojekt nimmt Gestalt an	339
5.4 Parkour/Freerunning – den Wall Spin erlernen	346
5.5 Trampolinspringen für alle? Gemeinsam spielerisch Barrieren überwinden!	356
Schlussbemerkung.....	362
Literatur	363
Bildnachweis	371





Vorwort der Herausgeber der „Edition Schulsport“

In unserer hochtechnisierten Welt wird es für Kinder und Jugendliche immer schwieriger, sich auf natürliche Art und Weise vielfältige Bewegungserlebnisse und -erfahrungen zu erschließen und Körperbewusstsein aufzubauen. Das Turnen kann ihnen sowohl in der Schule als auch im Sportverein vielseitige und intensive Möglichkeiten eröffnen, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen. Dies gilt insbesondere für die auf den Körper einwirkenden äußeren Kräfte und Belastungen und die sich daraus ergebenden Anforderungen an Kraft, Beweglichkeit und Gewandtheit.

Trotz der unbestrittenen pädagogischen Bedeutung des Turnens ist festzustellen, dass sich bei vielen Kindern und Jugendlichen die Begeisterung vor allem für traditionelle, normgebundene turnerische Übungen in Grenzen hält und dass sowohl im Schulsport als auch im allgemeinen Breiten- und Freizeitsport der Vereine immer weniger im herkömmlichen Sinne geturnt wird. Ein Grund für diese Entwicklung mag sein, dass beim traditionellen Turnen das Augenmerk häufig zu sehr auf das Erlernen und Perfektionieren einzelner Fertigkeiten gerichtet und die ganze Breite turnerischen Bewegens mit den vielfältigen Möglichkeiten der Körpererfahrung und des kooperativen Partnerbezugs nicht ausgeschöpft wird. Vor diesem Hintergrund gilt es, neben traditionellen, normgebundenen turnerischen Bewegungsformen neue bzw. alternative Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, die geeignet sind, das Turnen in Schulen und Sportvereinen zu aktivieren.

Wir freuen uns sehr darüber, dass Jürgen Schmidt-Sinns unserem anspruchsvollen Wunsch nachgekommen ist, ein Werk zum alternativen Turnen im Schul- und Vereinssport zu verfassen, das die aktuelle Schul- und Schulsportentwicklung ebenso berücksichtigt, wie die aktuelle Entwicklung des organisierten Kinder- und Jugendsports.

Das vorliegende Buch beschreibt eine große Vielfalt normfreier Aktionsformen und Bewegungskünste an Geräten aus den Bereichen Parkour & Freerunning, Minitrampolin, Trampolin, Trapez, Akrobatik, Artistik und Pyramidenbau, die sowohl in Schulen als auch in Sportvereinen vermittelt werden können. Speziell für den schulischen Sportunterricht werden bei der Darstellung der Inhalte die Anforderungen der neuen Lehrplangeneration an die pädagogische Akzentuierung und Kompetenzorientierung aufgegriffen und für die praktische Arbeit der Sportlehrerinnen und Sportlehrer aufbereitet. Die didaktischen Planungskonzepte und Projektbeispiele, die methodischen Arrangements und Hilfen und nicht zuletzt die Hinweise und Empfehlungen zur Durchführung von Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen gelten für alle Einsatzbereiche im Schul- und Vereinssport. Sie sollen dazu beitragen, dass die in Schulen und Sportvereinen tätigen Sportfachkräfte dazu mo-

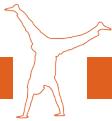


tiviert werden, die in diesem Buch vorgestellten alternativen Turnformen in ihr Repertoire aufzunehmen und so zu vermitteln, dass Kinder und Jugendliche das Turnen vielseitig, spannend und angstfrei erleben können.

Wir bedanken uns bei Jürgen Schmidt-Sinns für die konstruktive Zusammenarbeit bei der Erstellung dieses Werkes sowie bei der Unfallkasse NRW für die Beratung bei allen sicherheitsrelevanten Fragestellungen. Mit der Veröffentlichung verbinden wir den Wunsch und die Hoffnung, dass dieses Buch mit dazu beiträgt, dem Turnen in Schulen und Sportvereinen neue Impulse zu geben. Insofern wünschen wir diesem Werk eine weite Verbreitung in der Aus- und Fortbildung sowie in den Händen der Sportlehrerinnen und Sportlehrer und der in Sportvereinen und Schulen tätigen Sportfachkräfte.

Heinz Aschebrock

Rolf-Peter Pack



4 Zugang zum Bewegungskönnen in alternativen Turnbereichen (Parkour & Freerunning, Minitrampolin, Trampolin, Trapez, Akrobatik)

Motorische Basisqualifikationen

„Motorische Basisqualifikationen bilden nach unserem Verständnis Voraussetzungen, um aktiv an der heutigen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur teilnehmen zu können. In diesem Sinne sind sie als Handlungskompetenzen zu verstehen. Kinder, die über vielfältige motorische Basisqualifikationen verfügen, besitzen gute Zugangschancen für ein überdauerndes Engagement im Sport und eine bewegungsaktive Lebensführung“ (Kurz & Fritz, 2007, S. 42).

Die motorischen Basisqualifikationen stellen nach Kurz und Fritz als Mindeststandards eine grundlegende Voraussetzung für die Bewältigung alltäglicher, insbesondere sportlicher Aufgaben dar und bilden den Zugang zur Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Sie sind allgemeiner und sportartenübergreifender gefasst als die sportmotorischen Fertigkeiten. Sie entsprechen im Turnen also eher den Bewegungsgrundtätigkeiten, wie Balancieren, Hängen, Schwingen, Drehen, anstatt den Fertigkeiten Felgaufschwung oder Sprungrolle (vgl. Kurz & Fritz (MOBAQ) Projektskizze, 2006, S. 9).

In ihren MOBAQ-Tests befürworten sie für das Turnen Aufgaben, wie sie im Kinderturntest des DTB vorkommen.

Wie schon in Kap. 3 ausgeführt, ist es eine bedeutende Aufgabe aller pädagogischen Einrichtungen, für Kinder und Jugendliche solche vielfältigen Bewegungsgelegenheiten der Alltagsmotorik mit hohem Aufforderungscharakter zu bieten, die abwechslungsreich und spielerisch

- die **Bewegungsgrundtätigkeiten** fördern und gleichzeitig vielseitig
- die **konditionellen und koordinativen Fähigkeiten** ausbilden.

Darüber hinaus müssen für den Zugang zu einem vielfältigen Bewegen an Geräten, auf den motorischen Basisqualifikationen aufbauend, die Schlüssel- und Basiselemente des Turnens (turnmotorische Fertigkeiten) vermittelt werden. So entwickelt sich beispielsweise aus dem Schwingen, Stützen und Balancehalten das Schlüsselement Handstandschwingen, aus dem Springen und Stützen die Sprunghocke und aus dem Schwingen, Drehen und Stützen der Hüftumschwung.



Weiterhin führt die sinnvolle, einsichtige Verknüpfung von Können und Wissen, indem beispielsweise Kenntnisse über die Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen oder über aufbauende methodische Lernschritte kooperativ und lernerleichternd im Turnunterricht von den Schülern angewandt werden, zu den selbstständigen Arbeitsweisen und gelingendem Handeln, die als **turnerische Handlungskompetenz** bezeichnet werden.

Genügend Anreize für eine überdauernde Lust am aktiven Bewegen an Geräten werden dann aber nur die steigenden Herausforderungen von spannenden turnerischen Bewegungskünsten mit hohem Erlebnischarakter und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten bieten können (siehe auch Kap. 5).

Erst mit der Beherrschung von turnerischen Basiselementen werden Kinder und Jugendliche spielerisch und kreativ mit der Bewegung an Geräten umgehen können, ihre Leistung steigern und ihre Aktionen als sinnvoll und spannend erleben können.

Die im folgenden Kapitel behandelten **Schlüssel- und Basiselemente des alternativen Turnens** als turnerische Bewegungsbausteine für Unterrichtseinheiten, Unterrichtsvorhaben und Projekte und die methodischen Tipps zu ihrer Vermittlung bieten den Lehrkräften das notwendige fachliche Fundament für den Turnunterricht.

Die Elemente und Übungen sind in den einzelnen alternativen Turnbereichen progressiv aufgebaut.

Sie sind aber bewusst nicht nach den üblichen **Strukturgruppen des Gerätturnens** in

- Rollbewegungen;
 - Sprungbewegungen;
 - Felgbewegungen;
 - Überschlagbewegungen;
 - Beinschwungbewegungen;
 - Auf-, Um- und Abschwungbewegungen;
 - Kippbewegungen und
 - Stemmbewegungen
- systematisch geordnet.

Die Hinweise auf methodische Gerätehilfen, auf spezifische Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen sowie die praktischen Anwendungs- und Übungsbeispiele und ihre variable Nutzung erleichtern das kompetenzorientierte Unterrichten in Schulklassen und Vereinsgruppen.



Die kurze Beschreibung der Bewegungsaktionen und ihrer Bewegungsverlaufsmerkmale mit bildhafter Unterstützung und die methodischen Tipps zur Vermittlung bieten:

- **Informationen** für ein sicheres, spannendes und (bewegungs-)bildendes breitensportliches Basisprogramm in Schule und Verein;
- differenzierende methodische Vorgehensweisen;
- Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen;
- variable Einsatzmöglichkeiten;
- Hinweise zum Gerätebedarf und zu Gerätearrangements.

Auf diese Weise wird, ausgehend von Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen, auch auf den möglichen Erwerb von weiteren Kompetenzen hingewiesen, wie sie in den Lehrplänen für das Turnen gefordert werden.

Eine Erweiterung und Vertiefung der Kenntnisse können die weiteren angegebenen **Lehrmaterialien** bieten.

4.1 Parkour und Freerunning – Basisaktionen für attraktive Runs



Abb. 55: Ein Weg zum Spin



Abb. 56: Könner mit Spin on the Wall



Einführung – hier ist der Weg das Ziel

Seit David Belle die von seinem Vater im natürlichen Gelände erlernten, geschickten Lauf- und Überwindungsaktionen in den 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts auf die urbane Umgebung von Paris übertrug und diese Kunst der effizienten Fortbewegung ohne spezielle Sportgeräte und Sportstätten als **Le Parkour** bekannt machte, verbreitete sich dieses attraktive „Straßenturnen“ in vielen Städten Europas und anderer Kontinente.

Unter dem Motto: „Fühl dich frei, andere Bewegungsformen auszuprobieren“, erweiterte Sébastien Foucan, ein Mitglied der Gruppe um David Belle, das Bewegungsrepertoire der Parkour runs insbesondere durch akrobatische Kunststücke mit Drehungen um alle Körperachsen und nannte es **Freerunning**.

Damit entstand eine Variationsform, die eine weitere Steigerung der kreativen Gestaltung und Schwierigkeit für die Akteure ermöglichte.

Weitere Varianten bilden das noch artistischere **Tricking**, die freie Verbindung von Free-style – Kampfkunst – Breakdance – Bodenturnakrobatik, und das von vielen Traceureen abgelehnte **Parcouring**, eine Wettkampforientierung, bestehend aus zwei Disziplinen, über eine festgelegte Hindernisbahn: den **Speed Course**, auf der die gemessene Schnelligkeit zählt und den **Style Cours**, wo Schwierigkeit und Showcharakter der gezeigten Übung gewertet werden.

Parkour Begründer: David Belle	Direkter Laufweg von A nach B mit effizienten Überwindungsaktionen der Hindernisse aus dem Lauf in den Lauf. Ausübende = Traceure (Wegeebner/Spurenleger)
Freerunning Begründer: Sébastien Foucan	Run, in dem die Hindernisse für akrobatische Aktionen genutzt werden, wobei hier das Bewegungskunststück mehr und die Effizienz weniger eine Rolle spielen. Ausübende = Freerunner
Tricking	Freie, artistische Aktionskünste aus verschiedenen Free-styleformen zusammengesetzt (Bodenturnakrobatik, Breakdance, asiatische Kampfkünste, Capoeira).
Parcouring	Nach Punkten bewertete Wettkampfform, bestehend aus Speed Contest und Style Contest mit vorgegebenen Hindernisstrecken, die einmal schnell auf Zeit und im zweiten Durchgang in möglichst spektakulärer Ausführung zu überwinden sind.



Parkour und Freerunning als Mix eignet sich vorzüglich als alternativer Bestandteil des Turnens für den breitensportlichen Schul- und Vereinssport. Tricking und Parcouring gehören dagegen mehr zu den trainingsintensiven und leistungsbestimmten sportlichen Bewegungskünsten.

Die Werte von Parkour und Freerunning liegen in

- den erlebnisorientierten Bewegungsaktionen ohne Ausführungs- und Haltungsvorschriften, die durch ihre Normfreiheit die kreative Bewegungsgestaltung und die geschickte Anpassung an Hindernis und Gelände ermöglichen;
- den individuell-originellen Lösungen zur Überwindung von Barrieren;
- der Rückeroberung von Frei- und Bewegungsräumen in urbaner Umgebung;
- der verantwortungsbewussten und selbstbestimmten Annäherung an den Traum von Freiheit und Abenteuer;
- der Zielsetzung, sich selbst zu übertreffen und nicht die anderen.

Die sogenannte *Parkourphilosophie*, die, wie die Bewegungskünste von Parkour, auf die „Méthode naturelle“ von Georges Hébert (1875-1957) und seine Zielsetzungen zurückzuführen ist, erfordert von den Traceuren verantwortliches Handeln:

- Respekt gegenüber sich und anderen und gegenüber seiner Umwelt;
- Training von Körper und Geist, um sich gestärkt und in Selbsterkenntnis mit Barrieren (auch im übertragenen Sinn) auseinanderzusetzen und sie besser überwinden zu können;
- helfender Umgang mit Schwachen (so gehörte der Vater und Trainer von David Belle zur berühmten Pariser Feuerwehr).

Der kontrollierte Wagemut – und nicht blinder Übermut – gilt als Basis für das sichere Betreiben dieser Sportform. Die durch Übung erworbenen Kompetenzen – einschließlich der Risikokompetenz – ermöglichen dem Ausübenden angepasste Aktionen, zu denen ihn die im Weg stehenden Hindernisse herausfordern.

Die scheinbar mühelos-spielerisch ausgeführten, fließenden, geschickten Bewegungskunststücke und -wagnisse und die individuell-originellen Problemlösungen guter Traceure und Freerunner beruhen auf langfristigem Training.

Ästhetik – Balance – Dynamik – Effizienz – Präzision – Kunstfertigkeit gelten als typische Bewegungsmerkmale dieser attraktiven Bewegungskünste.

Selbstverständlich widersprechen Traceure der Parkourszene, ebenso wie traditionell eingestellte Turnerkreise, der Auffassung, dass diese in den Lauf eingebundenen Aktionen (der Run) als alternatives Turnen betrachtet werden können. Das ist falsch. Abbildungen und Beschreibungen des frühen Turnens und der „Méthode naturelle“ von Hébert zeigen deutlich ihre Nähe zum heutigen Parkour.

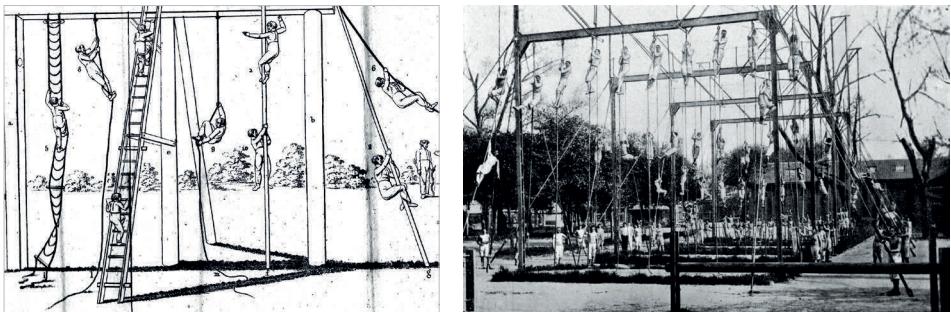


Abb. 57a u. b: Jugendliche und junge Männer klettern, hängeln, steigen und balancieren an Gerüsten von GutsMuths 1817 und Hébert 1934.

Um aber Neugier zu wecken und Unvoreingenommenheit zu gewährleisten, erscheint es trotzdem sinnvoll, diese Bewegungskünste bei der Einführung von Parkour und Freerunning in der Schule oder in den Vereinen nicht als Turnen vorzustellen.

Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Im Unterschied zum klassischen Turnen an Geräten weist insbesondere Parkour (outdoor) typische Merkmale von Freizeitsport auf. Weder sind zur Ausübung bestimmte Geräte notwendig noch spezifische Sportstätten, Trainingszeiten oder Vereinszugehörigkeiten. Der Traceur begnügt sich mit Vorhandenem, wie Straßen, Bauten, Wänden, Mauern, Geländern, Gräben, Spielplatzgeräten u. a. m. und erobert so für sich „laufend und springend“ neue Bewegungsräume. Ebenso kann der Parkourlauf im natürlichen Gelände (Park oder Wald) durchgeführt werden.

Insbesondere ist es aber die freie Ausführung der Bewegungsaktionen, die aus dem Lauf mit meist einbeinigem Absprung zur schnellen und effizienten Überwindung des Hindernisses wieder in den Lauf führen, die den Charakter dieser erlebnisbetonten Sportform ausmachen.

Trotz der unterschiedlichen Ausführungsmöglichkeiten und Hindernisse lassen die in den Lauf eingebundenen Moves erkennen, dass es sich unverwechselbar um turnerische Elemente handelt.



Abb. 58: Weicher, elastischer Rasenboden: günstig für Landungen der Breitensportler



Abb. 59: Weicher Untergrund Sand: günstig für Landungen der Breitensportler



Abb. 60: Harte Stein- oder Betonfläche: Landungen ausschließlich für trainierte Könner

Die folgenden Basisaktionen sind in den Anforderungen progressiv aufgebaut, wobei die allgemeinen Voraussetzungen (konditionelle und koordinative Fähigkeiten) zur erfolgreichen Überwindung durch entsprechende funktionale (Circuit-)Gymnastik oder durch Übungen an geeigneten Gerätestationen und -parcours entwickelt werden müssen.

Die Parkour-Einzelaktionen sollen frühzeitig in den Lauf eingebunden werden, um sich der Zielsetzung „Run“ in individueller Ausführung, mit differenzierenden Überwindungsmöglichkeiten, möglichst schnell zu nähern.

Mit Geübten ist es, wie schon ausgeführt, sinnvoll, auch in bekanntes, zugängliches Außengelände zu gehen, mit der Zielsetzung „**Bewegungsraum laufend zu erschließen**“.

Die methodischen Hilfen und Tipps geben einen schnellen Überblick zur Kompetenzentwicklung und Handlungsfähigkeit bei Parkour und Freerunning:

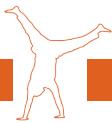
- methodischer Aufbau von leicht zu schwer;
- Möglichkeiten der Differenzierung und Individualisierung;
- zweckmäßige Geräte/Gerätekonstellationen;
- zweckmäßige Sicherheits- und Hilfeleistungen.

Auf Angaben, wie Anzahl der benötigten Geräte (Stationen)/Lernzeitdauer/Zielgruppen usw.) wird verzichtet – sie richten sich nach den jeweiligen Bedingungen: Geräteausstattung, Lerngruppengröße, Altersstufe und Leistungsstand. Sie lassen sich aber beispielhaft dem Praxisvorschlag (Kap. 5.4) entnehmen.



Grundlegende didaktisch-methodische Ratschläge für den Parkourunterricht

- Es sollten im Unterricht die Begrifflichkeiten der Parkourszene genutzt werden und weniger die des Turnens.
- Die Einzelüberwindungen (*Moves*) sind so früh wie möglich in den Lauf einzubinden.
- Die Aktionen werden möglichst beidseitig rechts und links eingeübt (Erleichterung der Hindernisansteuerung und Koordinationsförderung).
- Bei Parkour werden bewusst individuelle Ausführungen zugelassen und keine Ausführung wird als falsch verworfen, falls sie nicht sicherheitsproblematisch oder erfolgsverhindernd ist.
- Es werden Individualisierungs- und Differenzierungsmöglichkeiten mit unterschiedlich hohen Anforderungen zur gezielten Einzelförderung angeboten, um den individuellen Voraussetzungen des Einzelnen der zunehmend heterogen zusammengesetzten Klassen gerecht werden zu können. Das bedeutet auch hinsichtlich der pädagogischen Perspektiven nicht nur das offensichtliche Wagen und Verantworten und die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und Erweiterung der Bewegungserfahrungen, sondern ebenso Gestaltung und Ausdruck, Leistung, Kooperation und Gesundheit als sinnerfüllenden Annäherungsmöglichkeiten Rechnung zu tragen (Mehrperspektivität).
- Zur Einführung von Parkour ist ein Beginn mit selbst gewählten Überwindungsaktionen über eine durch die Halle gebaute Barriere aus unterschiedlichen, quer gestellten Geräten sinnvoll. Die so beobachtbaren parkourähnlichen Überwindungen und Sprünge bieten eine geschickte Anknüpfung an die *Moves*.
- Der Einsatz von Lernkarten (siehe Literaturangabe) unterstützt die zweckmäßige selbstständige und eigenverantwortliche Arbeit in Kleingruppen.
- Die Teilnehmer werden bei dieser wagenden Sportform aus Sicherheitsgründen nicht unter Zeitdruck gesetzt (keine Wettruns, keine Zeitmessung).
- Eine Unterrichtseinheit wird möglichst mit einem Run beendet, um Gekonntes mit neu Erlerntem als Ergebnis präsentieren zu können.
- Die in den neuen Lehrplänen geforderte Kompetenzorientierung – also die Verknüpfung von Können, Wissen und Wollen – lässt sich problemlos auf der Grundlage der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz entwickeln. Ob Methoden- und Sozialkompetenzen, die beim gemeinsamen Geräteaufbau, bei der Herstellung von erleichternden Gerätehilfen und bei kooperativer Hilfeleistung entwickelt werden, oder ob die Urteilskompetenz in Einschätzung der eigenen Leistung, in Anerkennung der individuellen Leistung anderer nach individuellen Leistungsmaßstäben, zum Tragen kommt – die Kompetenzorientierung kann hier vorzüglich zur Strukturierung eingesetzt werden und zur Zielsetzung des Unterrichtsvorhabens beitragen.
- Mit der Entwicklung von Voraussetzungen und ersten Überwindungen kann durchaus schon in der Grundschule (3./4. Klasse) durch den Einsatz von Geräteparcours begonnen werden.



Die folgenden Inhalte entsprechen zum großen Teil den bei Meyer & Meyer als E-Book-ISBN 978-3-8403-1159-8 erschienenen „25 Parkour- und Freerunning-Aktionskarten“ (Lehr- und Lernkarten) und beruhen auf der Grundlage des Fachbuchs von Schmidt-Sinns, Scholl und Pach (3. Auflage 2014). *Le Parkour & Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein.* Aachen. Meyer & Meyer Verlag.

Landings/Landungen

Da im Parkour und Freerunning unterschiedliche Höhen überwiegend springend überwunden werden, ist die adäquate Landung nach der Aktion die Voraussetzung für ihre sichere und gesundheitsfördernde Ausübung. Aus diesem Grund ist es auch zweckmäßig, die Basis dafür in einem speziellen Landetraining zu entwickeln.

Die verschiedenen Landetechniken dienen hauptsächlich dazu, die Aufprallkräfte nach Überwindungen gelenkschonend auffangen und ableiten zu können. Das geschieht durch nachgebendes Beugen der Gelenke und durch das Umlenken auf größere Körperflächen (z. B. bei der Parkourrolle). Die angewandten Landungsarten richten sich nach den vorhergehenden Aktionen und Sprüngen und den (Dämpfungs-)Eigenschaften der jeweiligen Landefläche.

Ein weiteres Ziel der Parkourlandungen besteht darin, einen möglichst flüssigen Übergang zum Weiterlauf zu gewährleisten. So lassen sich auch die vielen einbeinigen Landungen erklären (siehe Abb. 63-66).

Dropping (Abtropfen)

Der senkrechte, nach unten führende Sprung mit beidbeiniger Landung wird bei geringer Höhe oder Weite angewandt. Die Landung erfolgt mit nachgebendem Beugen der Gelenke (maximal 90°-Kniewinkel) und ist auch mit Handaufsatz als Drei- oder Vier-Punkt-Landung möglich, wobei hier ein Teil der Aufprallenergie auf die Arme umgelenkt wird. Bei den Präzisionslandungen auf kleinen Flächen, die auch bei Sprüngen nach oben angewandt werden, wird zur Gleichgewichtserhaltung die tiefe Kniebeuge bevorzugt (Abb. 62).



Abb. 61: Landung nach dem Drop



Abb. 62: Präzisionslandung in tiefer Kniebeuge nach dem Gap (weiter Sprung auf den Balken)

Bewegungsaktion

- Hüftbreiter Fußaufsatz auf den Ballen zuerst
- Nachgebendes Beugen der Gelenke (Kniegelenke maximal 90°) und leichtes Vorbeugen des Oberkörpers, Armbewegung und -haltung zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts
- Die Füße zeigen nach vorne, Knie- und Fußstellung senkrecht übereinander
- Die Körperspannung wird aufrechterhalten.
- Sandwichgriff als Sicherheitsleistung
- Bei Präzisionslandungen auf kleinen Flächen kann auch die tiefe Hocke zur Gleichgewichtserhaltung eingenommen werden (KSP nahe über dem Standpunkt).

Methodische Hilfen und Tipps

- Beidbeinige Standsprünge in die Höhe und Weite oder über und von Hindernissen als vorbereitende Übungen zur Förderung der Reaktivkraft, Spannungskraft und Gleichgewichtsfähigkeit
- Langsame Steigerung der Hindernishöhe und Abnahme der Mattendämpfung
- Sandwichgriff zur Gewährleistung der Landungssicherheit (Abb. 63a-c)



Abb. 63a-c: Schüler üben Landungen und Landungshilfe (Sandwichgriff) aus Sprüngen vom hohen Kasten

Einbeinige Landungen

Einbeinige Landungen erfolgen überwiegend aus Aktionen, die keine großen Höhen überwinden. Sie lassen durch die Schrittstellung ein übergangsloses Weiterlaufen zu. Die Sonderform des *Cranes* (Abb. 66) – ein Sprung nach oben – überwindet Höhe, wobei das nach unten gestreckte Bein eingestemmt als Stemm- oder Gleichgewichtshilfe dient.

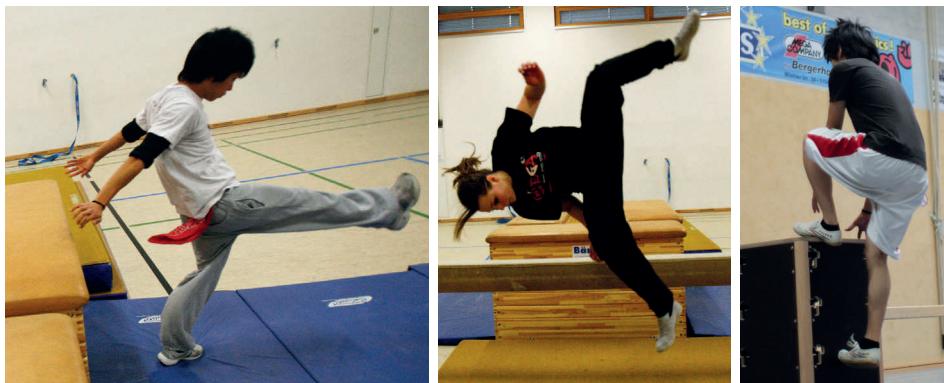


Abb. 64: Einbeinige Landung vorwärts zum sofortigen Weiterlauf nach dem Dash (Diebsprung)

Abb. 65: Einbeinige Landung seitwärts bzw. rückwärts beim Aerial

Abb. 66: Die Landung beim Crane mit Stütz

Methodische Hilfen und Tipps

- Gleichzeitige Einübung als Teil (Übergangsfunktionsphase) der entsprechenden *Moves*
- Helfergriffe, wie Klammergriff am Oberarm oder Rumpf (siehe bei den einzelnen Bewegungsaktionen)



Rolling/Parkourrolle

Diese parkourtypische Landungstechnik wird bei Sprüngen aus großer Höhe oder mit hoher Horizontalrasanz angewandt, um den Aufprall möglichst gelenkschonend auf größere Körperflächen (diagonal über den Rücken) umzuleiten.

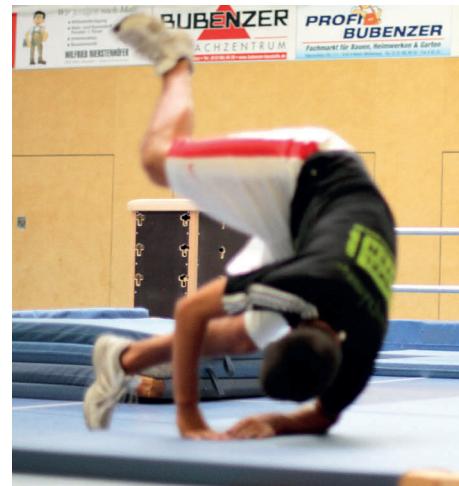


Abb. 67a-d: Die Bewegungsphasen der Parkourrolle