

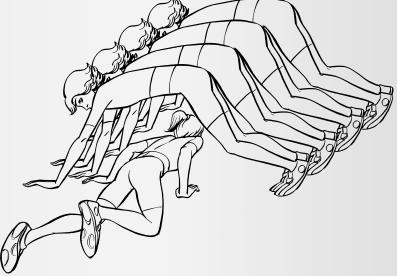
Le Parkour und Freerunning – das Spiel mit Hindernissen

Leitziel: Die Schüler lernen, Hindernisse auf vielfältige und kreative Art zu überwinden.

Schwerpunkt: Jugendsportkultur entdecken

Material: 4 Langbänke, 12 Turnmatten, 3 Weichbodenmatten, 3 Niedersprungmatten, 3 große Kästen, 1 aufgebaute Reckstange, ca. 14 Pylonen, Musik

CD-ROM: Dehnen, kräftigen und mobilisieren, Hallenpläne, Fotos, Stationskarten

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einstimmung	<p>Linienlauf (allgemeines Aufwärmen) Die Schüler laufen auf den unterschiedlichen Markierungslinien des Hallenbodens kreuz und quer durch die Halle. Sie dürfen die Linien dabei nicht verlassen. Treffen 2 Schüler auf einer Linie aufeinander, so müssen sie entweder in die Gegenrichtung weiterlaufen oder sie versuchen, aneinander vorbeizukommen, ohne die Linien zu verlassen.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Schüler versuchen, im Schrittsprung von Linie zu Linie zu springen.• Die Schüler versuchen, beidbeinig von Linie zu Linie zu springen.• Die Schüler versuchen, einbeinig von Linie zu Linie zu springen.• Die Schüler versuchen, mit einer Drehung von Linie zu Linie zu springen. <p>Kräftigung und Mobilisation (spezielles Aufwärmen) Die Schüler verteilen sich gleichmäßig in der Halle.</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Schüler versuchen, auf allen Vieren auf den Markierungslinien zu laufen.• Die Schüler versuchen, so schnell wie möglich von der Rückenlage in die Bauchlage zu kommen. Die Füße zeigen dann in die entgegengesetzte Richtung. (10–15 Wiederholungen)• Die Schüler machen Stretchesprünge mit halber oder ganzer Drehung. (10–15 Wiederholungen)• 4–6 Schüler stellen sich nebeneinander in den Liegestütz und bilden einen Tunnel. Ein Schüler robbt durch den Tunnel hindurch, anschließend stellt er sich ebenfalls in den Liegestütz und schließt sich am Ende des Tunnels an. Dann robbt der Schüler, der nun am Beginn des Tunnels steht, unter seinen Mitschülern hindurch und schließt sich hinten an usw. <p>Dehnen, kräftigen und mobilisieren (siehe CD)</p>	 <p>Bei Liniensprüngen ist gegenseitige Rücksichtnahme sehr wichtig.</p>   <p>Dehnen, kräftigen und mobilisieren</p>

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Sitzkreis	<p>Sitzkreis Um die Schüler auf das Stundenthema Le Parkour vorzubereiten, zeigt der Lehrer den Schülern Fotos von verschiedenen Parkour-Techniken (siehe CD: Fotos 2–8). Die Schüler sollten erkennen, dass die zentrale Idee von Le Parkour das effektive Überwinden von Hindernissen ist.</p> <p>Aufbau 1 Der Lehrer teilt die Klasse in 3 Gruppen ein. Mithilfe des Hallenplans (Hallenplan 1) baut jede Gruppe eine Hindernisbahn auf. Anschließend kommen die Gruppen wieder im Klassenverband zusammen. Der Lehrer überprüft gemeinsam mit den einzelnen Gruppen den ordnungsgemäßen Aufbau der Hindernisbahnen.</p> <p>Basistechniken: Aufspringen, Abrollen, Balancieren Der Lehrer demonstriert den Schülern zunächst die wichtigsten Techniken zum Aufspringen, Abrollen und Balancieren (siehe CD: Fotos 2–8). Anschließend werden die 3 Gruppen auf die je nach Kastenhöhe unterschiedlich schweren Hindernisbahnen verteilt. Die Schüler sollten die Bahnen mehrmals hintereinander durchlaufen, um unterschiedliche Varianten ausprobieren zu können und nach und nach sicherer zu werden. Anschließend wird gewechselt. Bei dem ersten Hindernis (großer Kasten) sollten jeweils 2 Schüler Hilfestellung leisten und den Ausführenden spotten (siehe CD: Foto 1 sowie didaktisch-methodische Überlegungen). Der Lehrer unterstützt, gibt Hilfestellungen und macht sich ein Bild vom Leistungsstand der Klasse. Evtl. können auch einzelne Schüler als Tutoren eingesetzt werden.</p> <p>Aufbau 2 Der Lehrer teilt die Schüler in 4 neue Gruppen ein. Mithilfe des Hallenplans (Hallenplan 2) baut jede Gruppe eine Hindernisbahn auf. Anschließend kommen die Gruppen wieder im Klassenverband zusammen. Der Lehrer überprüft gemeinsam mit den einzelnen Gruppen den ordnungsgemäßen Aufbau der Stationen.</p> <p>Precision, Wall Hop / Dismount, Balance, Passing Der Lehrer läuft mit den Schülern die einzelnen Stationen ab und demonstriert jeweils geeignete Techniken, um die Hindernisse zu überwinden. Dazu zählen: Precision, Wall Hop / Dismount, Balance, Passing (siehe CD: Stationskarten). Grundsätzlich aber gilt, dass die Schüler nicht zwingend die vorgestellten Techniken zur Überwindung der Hindernisse verwenden müssen, sie stellen lediglich Bewegungslösungen dar. Es geht vor allem um die effektive Lösung eines „Hindernisproblems“. Wichtig ist, dass während des ersten gemeinsamen Rundgangs auf Sicherheitsaspekte sowie Hilfestellungen – wie das Spotten und der Klammergriff (siehe CD: Fotos 1 und 9) – aufmerksam gemacht wird und allgemeine Sicherheitsregeln besprochen werden. Hierzu zählen unter anderem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Landung mit den Füßen zuerst! • Keine Salti! • Nicht überschätzen! • Warten, bis der Vordermann das Gerät verlassen hat! • Laufwege beachten! • Sicherheitsgriffe beachten! 	 Fotos 2–8  Hallenplan 1  Fotos 2–8  Zwischen den einzelnen Bahnen sollte genügend Abstand zum Durchlaufen sein. Die Laufwege müssen gekennzeichnet sein.  Foto 1  Hallenplan 2  Stationskarten  Den Schülern muss bewusst gemacht werden, welche Verantwortung sie für sich und andere beim selbstständigen Ausprobieren der Stationen haben.  Die Sicherheitsregeln müssen eingehalten werden.
Hauptteil		

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Hauptteil	<p>Anschließend verteilen sich die 4 Gruppen auf die einzelnen Stationen. Pro Gruppe wird ein Schüler bestimmt, der für die Einhaltung der Sicherheitsregeln verantwortlich ist und dies überwacht. Der Lehrer unterstützt, gibt Hilfestellungen und achtet auf die Einhaltung der Sicherheitsaspekte.</p>	 Zur Auflockerung und als Motivation kann Musik abgespielt werden. Bei der Musikauswahl dürfen die Schüler mitbestimmen. Wird die Musik gestoppt, werden die Stationen gewechselt.
Ausklang	<p>5-Finger-Feedback Der Lehrer beendet durch Ausschalten der Musik den Stationsbetrieb. Anschließend holt er von den Schülern mittels 5-Finger-Abfrage (5 Finger = trifft voll zu, kein Finger = trifft gar nicht zu) Feedback ein. Hierzu stellt er z.B. folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • War die Stunde anstrengend für dich? • Hattest du Spaß? • Haben dich deine Mitschüler unterstützt? • Usw. <p>Der Lehrer kann ggf. kurz nachfragen.</p> <p>Abschließend besteht für die Schüler die Möglichkeit, der Klasse ihre Technik zum Überwinden der Hindernisse zu demonstrieren oder Stationen in einem Run miteinander zu kombinieren. Hierzu wird die Zonenmarkierung durch Pylonen aufgehoben.</p>	 Bei einem Run über mehrere Hindernisse sind die konditionellen Anforderungen sehr hoch.

Stundenbild von Patrick Matros

Didaktisch-methodische Überlegungen

Der Siegeszug von Le Parkour als Szenesport setzte Ende der 90er Jahre ein – begünstigt durch Kinofilme wie „Yamakasi“ – und hält bis heute an. Mittlerweile hat sich die Sportart in mehrere Disziplinen ausdifferenziert (z. B. Freerunning).

Der Weg ist das Ziel

Um das sportliche Leitziel einer „Handlungsfähigkeit“ im Sport zu erreichen, die Schüler zu einem reflektierten Umgang mit sportlichen Aktivitäten innerhalb und außerhalb der Schule befähigt, sollte auch die Philosophie von Le Parkour im Unterricht thematisiert werden:

- Der Weg ist das Ziel. Die Zweckgebundenheit der Bewegung und die Fokussierung auf das Ankommen löst sich auf.
- Die Art der Überwindung von Hindernissen ist freigestellt. Es gibt keine Zwänge oder Haltungsnoten.
- Der verantwortungsvolle Umgang mit dem eigenen Körper, ohne sich selbst zu überschätzen, ist oberstes Gebot.
- Es gibt keinen Konkurrenz- oder Wettkampfgedanken, jeder sucht sich seine individuelle Herausforderung.

Le Parkour – Freerunning

Im Gegensatz zu Le Parkour orientiert sich Freerunning als Disziplin weniger an einer möglichst effektiven Überwindung von Hindernissen, hier stehen mehr die Schwierigkeit und der Style der Techniken im Vordergrund. Im Freerunning werden auch Wettkämpfe durchgeführt.

Vorbereitung auf die Unterrichtsstunde

Die Unterrichtsstunde bietet sowohl eher geschlossene (Aufbauplan 1) als auch offene (Aufbauplan 2) Unterrichtsphasen. Dies sorgt für einen methodisch abwechslungsreichen Rahmen. Der Lehrer hat zu Beginn die Möglichkeit, sich einen Überblick über die Voraussetzungen der Schüler zu verschaffen, um anschließend den Schülern das selbstständige Ausprobieren von Lösungsmöglichkeiten zu ermöglichen. Dabei kommen die Stationskarten (siehe CD) zum Einsatz. Die Stationskarten können jedoch nicht die Unterstützung und Einweisung durch den Lehrer ersetzen. Sie dienen lediglich der Orientierung. Der Lehrer sollte sich im Vorfeld mit den erforderlichen Helfergriffen (Spotten bzw. Klammergriff) und Bewegungstechniken vertraut machen, um eine fachgerechte Demonstration zu gewährleisten. Gibt es in der Klasse Schüler, die diese Sportart ausüben, können diese als Tutoren an den Stationen eingesetzt werden. Generell ist bei kleinen und großen querstehenden Kästen die Kippgefahr zu beachten. Ein Aufspringen mit den Füßen ist dabei zu vermeiden. Die Absicherung der Gerätebauten (Matten etc.) entspricht den aktuellen Empfehlungen der Kommunalen Unfallversicherung (GUV 57.1.28 und GUV-SI 8032)

Information zum Spotten:

Das Spotten wird eingesetzt, um den Akteur vor unkontrollierten Stürzen zu bewahren. Die Arme sind nach vorne gestreckt, alle 5 Finger zeigen nach außen. Fällt der Akteur, versucht der Helfer, den Fall durch Abstützen in der Hüft- oder Gesäßgegend zu bremsen, um dem Akteur eine kontrollierte Landung auf den Füßen zu ermöglichen.

Literatur

GUV-SI 8032 (1997): Turnen, München.

GUV 57.1.28 (2002): Matten im Sportunterricht, München.

Maraun, H. K. / Paschel, B. / Scheel, D. (1983): Der Kampf gegen die Schwere und das Spiel mit der Leichtigkeit. In: A. H. Trebels: Spielen und Bewegen an Geräten. Rowohlt, Hamburg, S. 82ff.

Matros, P. (2010): Le Parkour. Ein Beitrag zur unterrichtlichen Umsetzung einer Trendsportart. In: Schulmagazin 78 (2/2010), S. 45–50.

Matros, P. (2010): Trendsport „Parkour“. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht 45 (4/2010), S. 1–7.

Prohl, R. (2010): Grundriss der Sportpädagogik. 3. Aufl. Limpert, Wiebelsheim.

<http://www.unfallkasse-nrw.de> [Stand 20.09.2012] – gut für die Schule aufbereitete Information zu Thema Le Parkour mit Lehrvideos

http://www.schulsport-aktiv.de/cms/front_content.php?idart=175 [Stand 20.09.2012] – alle Informationen zu Le Parkour auf einer Seite