

LE PARKOUR ALS BEISPIEL KOMPETENZORIENTIERTEN SPORTUNTERRICHTS UNTERSCHIEDLICHE DIDAKTISCHE THEMATISIERUNGSANSÄTZE

1. PARKOUR UNTER VERSCHIEDENEN PÄDAGOGISCHEN PERSPEKTIVEN

In Anlehnung an Schmidt-Sinns et al. (2010, S. 19) liegt die Bedeutung von „Le Parkour“ für den Sportunterricht in der Befähigung der Schüler sich sicher und verantwortungsbewusst durch die Hinführung zu erlebnisorientierten Bewegungsaktionen über Bewegung und mit individuell-originellen oder gemeinsamen Problemlösungen ihrem Traum von Freiheit und Abenteuer selbstbestimmt zu nähern.

Neumann & Katzer (2011, S. 77) umschreiben die didaktische Idee von „Le Parkour“ in der spektakulären Überwindung von unterschiedlichen Hindernissen, wobei der eigene Weg und die individuelle kreative Problemlösung im Mittelpunkt stehen.

Parkour innerhalb des Bewegungsfeldes “Bewegen an und mit Geräten”:

- ✓ Bewegungsgrundtätigkeiten wie z. B. Laufen, Springen, Klettern, Hängen, Hangeln, Schwingen, Stützen, Stemmen, Balancieren, Rollen, Drehen, usw.
- ✓ Bewegungsgrundfertigkeiten wie z. B. Sprunghocke, Rolle vorwärts, usw.
- ✓ Bewegungskunsthertigkeiten wie z. B. akrobatische Elemente mit Drehungen in der Luft.

Laufen in Verbindung mit Springen, Drehen/Rollen, Klettern, Hängen/Schwingen/Stützen, Balancieren/Gleichgewicht halten, Ziehen/Stemmen an/über Hindernisse.

Parkoursport-Disziplinen im Vergleich (nach Rochhausen, 2009, S. 11)

Le Parkour	Direkter Lauf mit effizienter Hindernisüberwindung durch einen „Traceur“ der sich schnell fortbewegt und sich einen Weg ebnet. Effizienz und Funktionalität der Bewegungen stehen im Vordergrund.
Freerunning	Run mit hauptsächlich akrobatischen Elementen, wobei die Kreativität und die turnerische, bzw. akrobatische Selbstdarstellung im Fokus stehen und eine gewisse Risikobereitschaft zum Tragen kommt.
Parcouring	Wettkampfform über eine künstlich aufgebaute Hindernisstrecke auf Zeit („Speed Contest“) oder mit fließend ineinander übergehenden akrobatischen Tricks mit Bewertung der Ausführung derselben (Flow, Show, Kreativität, Schwierigkeit, usw.).

DIE PERSPEKTIVE WAGNIS

Das Wagen und Verantworten im Rahmen von Bewegungsaktionen steht im Fokus des Unterrichts, die Schüler werden mit Wagnisaktionen konfrontiert, welche Mut und verantwortliches Handeln erfordern.

In Anlehnung an Neumann & Katzer (2011) kann man als pädagogische Ziele einer Wagniserziehung die folgenden Zielstellungen, welche auch bei Parkour im Sportunterricht anvisiert werden sollten, beschreiben:

1. Die Wahrnehmung und richtige Interpretation emotionaler Signale im Hinblick auf das Treffen von verantwortbaren Entscheidungen.
2. Verantwortungsvolles Handeln trotz einer potentiell riskanten Reizsituation.
3. Selbsterfahrung aufgrund sozialer Unterstützung

DIE PERSPEKTIVE GESTALTUNG

Bei den Bewegungshandlungen stehen das Erproben kreativer Bewegungsideen sowie das Sich-Körperlich-Ausdrücken im Mittelpunkt des Unterrichtsgeschehens. Parkour entwickelt hier als Form einer Bewegungskunst kreatives und gestalterisches Können, z. B. bei einer Darstellung in Form einer Präsentation oder Choreographie.

DIE PERSPEKTIVE KOOPERATION

Das Hauptaugenmerk des Sportlehrers liegt auf dem Kooperieren und das Sich-Verständigen zwischen den Schülern. Zusammenarbeit und Kooperation im Hinblick auf ein gemeinsames Ziel, z. B. die Darstellung einer Präsentation oder der gemeinsame Aufbau einer für alle Schüler geeigneten Bewegungslandschaft.

DIE PERSPEKTIVE LEISTUNG

Im Vordergrund steht das Erfahren, Verstehen und Reflektieren des Leistens beim Sporttreiben, sprich die Leistung und das Leistungsvermögen der Schüler bei der Vorbereitung und Durchführung eines Runs unter bestimmten Vorgaben.

DIE PERSPEKTIVE KÖRPERWAHRNEHMUNG

Diese Perspektive fokussiert auf das Verbessern der Wahrnehmungsfähigkeit sowie das Erweitern der Bewegungserfahrung durch das Erleben von vielfältigen außergewöhnlichen Bewegungserfahrungen.

DIE PERSPEKTIVE GESUNDHEIT

Hierbei geht es um das Entwickeln und Fördern von Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein, wobei eine gesunde Lebensführung durch die für Parkour essenziell erforderliche Fitness und ein adäquates und unabdingbares Sicherheitsverhalten gefördert werden kann.

Drei Möglichkeiten der Umsetzung der Perspektiven (vgl. Neumann & Katzer, 2011)

Perspektivische Akzentuierung	Fokussierung auf eine Perspektive
Perspektivisches Kontrastieren	Berücksichtigung von zwei oder mehreren Perspektiven
Perspektivische Integration	Thematisierung unter zwei oder mehreren sich ergänzenden Perspektiven

2. FÖRDERN VON KOMPETENZEN

Die Berliner Rahmenlehrpläne weisen Parkour an sich nicht als Inhalt aus (vgl. Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport Berlin, 2006). Parkour lässt sich aber ganz klar in das Bewegungsfeld „Bewegen an und mit Geräten“ einordnen. Deshalb werden exemplarisch aus den Themen „Turnen“ und „Akrobatik“ des Rahmenlehrplans für die Sekundarstufe I hier die Anforderungen an die Schüler dargestellt, welche sicherlich so auch im Parkour thematisiert werden können.

ANFORDERUNGEN THEMA „TURNEN“ JAHRGANGSSTUFE 9/10

Die Schülerinnen und Schüler

- ✓ verfügen über entwickelte Fertigkeiten im Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen und Balancieren an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen,
- ✓ führen erlernte Techniken in Kombinationen mit verbessertem Bewegungsfluss aus,
- ✓ benennen, beschreiben und analysieren Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken,
- ✓ wenden die Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig an,
- ✓ bauen Geräte einschließlich Matten sicher auf und ab.

ANFORDERUNGEN THEMA „AKROBATIK“ JAHRGANGSSTUFE 9/10

Die Schülerinnen und Schüler

- ✓ führen in Partner- und Gruppenarbeit akrobatische Figuren aus,
- ✓ setzen eigene Ideen für Pyramiden um und präsentieren diese,
- ✓ wenden Kenntnisse über Hilfe- und Sicherheitsstellung an.

KOMPETENZBEREICHE DES RAHMENLEHRPLANS DER SEKUNDARSTUFE I

Neben motorischen Kompetenzen spielen auch psychische und soziale Kompetenzen aufgrund der Philosophie von Parkour eine wesentliche Rolle bei der Durchführung von Parkour-Aktivitäten. Der Umgang mit Angst, das Ausloten der eigenen Grenzen, Mut sowie die Verantwortung für die eigene Sicherheit und auch die der anderen stehen ebenso im Vordergrund wie Kooperation bei gemeinsamem Üben und Handeln in der Gruppe. Das (selbst)verantwortliche Abwägen von potentiellen Gefährdungen aufgrund von bisherigen Erfahrungen und dem eigenen Können im Rahmen von selbstständigen Entscheidungsmöglichkeiten führt hier somit zu der erwünschten Handlungskompetenz im Sport.

Innerhalb des Rahmenlehrplans der Sekundarstufe I können dementsprechend die im Folgenden aufgeführten Kompetenzen als relevant für den Kompetenzerwerb durch die Durchführung von Parkour-Aktivitäten ausgemacht werden.

SELBSTSTÄNDIG HANDELN

- ✓ Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen: z. B. sich bei spezifischen Belastungen des Sprung- und Stützapparats entsprechend aufwärmen.
- ✓ Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen, Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen

- ✓ Bewegungsabläufe beobachten und Fehlerkorrekturen durchführen
- ✓ Unterrichtssequenzen mitgestalten und bei der Übungs- und Wettkampfvorbereitung organisatorische Aufgaben übernehmen
- ✓ Übungs- und Wettkampfstätten selbstständig, sicher und zweckmäßig herrichten: z. B. zusammen mit anderen eine für alle zugängliche Parkour-Strecke zusammenstellen.
- ✓ Regeln entwickeln, anpassen und anwenden
- ✓ Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen und kalkulieren: z. B. verantwortungs- und risikobewusst Parkour-Aktivitäten unter Beachtung der Grenzen des eigenen Bewegungsvermögens durchführen.

SOZIAL HANDELN

- ✓ Rücksicht nehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und sie integrieren: z. B. andere beim Wagen unterstützen durch physische Sicherung, helfende Unterstützung und wertschätzendes Verhalten.
- ✓ kooperativ in der Gruppe handeln
- ✓ Konfliktsituationen in der Gruppe wahrnehmen und lösen
- ✓ Vereinbarungen einhalten
- ✓ Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anwenden: z. B. Helferkenntnisse des Turnens anwenden.

MIT SPRACHE, WISSEN UND KÖNNEN SITUATIONSANGEMESSEN UMGEHEN

- ✓ sportmotorische Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie sportliches Können verbessern: z. B. an allen Gerätestationen seinen Möglichkeiten entsprechend aktiv üben.
- ✓ Bewegungserfahrungen weiterentwickeln
- ✓ mit Formen der Bewegung kreativ und produktiv umgehen
- ✓ Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen erwerben und entwickeln: z. B. sich parkour-artig und sicher über Hindernisse bewegen.
- ✓ Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren
- ✓ sportartspezifische Fachsprache anwenden: z. B. sich Kenntnisse über Parkour und dessen Fachausdrücke beschaffen.
- ✓ mit Sportgeräten und Materialien sachgerecht umgehen

3. ERFAHRUNGSORIENTIERTER UND BILDENDER SPORTUNTERRICHT ALS MÖGLICHES PRINZIP

Prinzipien Erfahrungsorientierten und bildenden Sportunterrichts (Giese, 2009, S. 36ff)

Authentische Situation	Spielraum für eigene Lösungen zu einem Bewegungsproblem
Aufgabenorientierung	Fokussierung der Schüler auf ein relevantes Problem
Sinnerhaltende Elementarisierung	Aufbereitung der Inhalte bei der isolierten Vermittlung ohne Verlust des ursprünglichen Sinns
Initiierung von Reflexionsleistungen	Herbeiführung einer Auseinandersetzung der Schüler mit ihren Erwartungen bezüglich der Aufgabenlösung
Transparentes Handlungsziel	Sinnvolle und klare Struktur der Problemstellungen unter selbstständiger Kontrolle der Schüler im Hinblick auf das Erreichen von entsprechenden Ergebnissen

4. (LEISTUNGS)BEWERTUNG UND EVALUATION

(LEISTUNGS)BEWERTUNG LAUT RAHMENLEHRPLAN

1. Motorisch-sportliche Leistungen: Bewegungsqualität – Gestaltung von Bewegungen
2. Theoretisches Wissen
3. Soziales Verhalten der Schüler: Kooperation – Hilfsbereitschaft – Selbstständigkeit
4. Selbstständiges Handeln

Unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen der Schüler sollen die individuelle Lernentwicklung sowie die individuellen Möglichkeiten die Grundlage für eine differenzierte Bewertung bilden. Zudem sollten die Schüler möglichst in die Erfassung und Bewertung, z. B. durch eine gemeinsame Absprache der Kriterien, mit einbezogen werden. Die Bewertung der Leistungen kann, je nach Auslegung des Unterrichtsvorhabens, in einer Einzel- oder Gruppenpräsentation erfolgen.

MÖGLICHE KRITERIEN IM PARKOUR (VGL. SCHMIDT-SINNS ET AL., 2010, S. 303F)

Indikatoren für Bewegungsqualität

Idee und Gesamteindruck	Gestaltungsidee, Inspiration, Zusammenstellung des Moves und des Wegs, Originalität
Ausführung	Kreativität, Ausdruck, Individualität im Stil, Rhythmus, Bewegungsfluss, fließende Übergänge
Schwierigkeit	Vielfalt der Moves, Schwierigkeit der Überwindungen, dem Können angepasste Schwierigkeit

Weitere mögliche Bewertungskriterien

- Zusammenstellen mit den Schülern von bewertbaren Leistungen
- Gruppenleistung (Gruppenchoreographie, Einbau von Hilfen)
- Schwerpunktsetzung der Schüler (Akzentuierung verschiedener Kriterien)
- Individuelle Lernfortschritte
- Vermittelte Überwindungstechniken (technische Grundanforderungen, Stil frei)

5. PRAKTISCHE UMSETZUNG AN 4 STATIONEN

Die Teilnehmer erfahren die verschiedenen möglichen didaktischen Thematisierungen, bzw. Akzentuierungen, bei der Umsetzung in die Praxis an 4 Stationen. 4 Gruppen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen durchlaufen im Wechselbetrieb die 4 Stationen. Dabei sollen sie Bewegungserfahrungen an den Geräten der 4 Stationen machen und versuchen die jeweils vorgegebene Aufgabenstellung umzusetzen.

VIER AUFGABENSTELLUNGEN UNTER VERSCHIEDENEN PERSPEKTIVISCHEN GESICHTSPUNKTEN

A. Freerunning

B. Parkour

C. Choreographie 1

D. Choreographie 2

Station 1 – „Basic vaults and spins“

Unterschiedliche Sprünge und weitere Überwindungen an 4-teiligen Kästen

- „Lazy vault“ (Laufkehre – „Passement“)
- „Monkey vault“ (Sprunghocke – „Saut de chat“)
- „Speed vault“ (Wolfsprung – „Passement rapide“)
- „Lateral vault“ (Fechterflanke – „Passement latéral“)
- „Lazy vault reverse“ (Laufkehre rücklings – „Passement en arrière“)
- „Dash vault“ (Diebsprung – „Saut du voleur“)
- Hindernisrolle
- „Palm Spin“ (Kreishocksprung mit Viertel/halber/ganzer Drehung – „Demi tour/360°“)
- „Reverse Vault“ (Drehhocksprung um die Körperlängsachse – „Réverse“)

Station 2 – “Flips and Tricks”

Durchzug, Stützsprung, hohe Wende, usw. an Stufenbarren

- „Underbar“ (Durchzug – „Franchissement“)
- „Reverse Underbar“ (Durchzug rückwärts mit Drehung)
- „Turn vault“ (Stützsprung – „Demi-tour“)
- „Pop vault“ (Hohe Wende)

Station 3 – „Balance and Landings“

Balancieren, Landen und Abrollen aus großer Höhe, Rolle nach Tiefsprung, Wandlauf

- „Drop jump“ (Rolle nach Tiefsprung – „Saut de fond“)
- „Wall run“ (Wandlauf – „Tic-tac“)
- „Cat leap“ (Armsprung – „Saut de bras“)
- „Pop vault“ (Mauerüberwindung – „Passe muraille“)

Station 4 – „Balance and Precision Jump“

Balancieren und Präzisions sprünge

- Von Kasten zu Kasten springen
- Von Bank zu Bank springen
- Von einer umgedrehten Bank auf einen Kasten springen
- Von Kasten zu Balken springen
- Von Balken zu Balken springen
- „Wall run“ mit Landung auf dem Kasten/Balken
- „Gap jumps“ (Distanz sprünge)
- Springen im „Präzisionsgarten“

PRÄSENTATION DER GELÖSTEN AUFGABE UND MÖGLICHE BEWERTUNG

Abschließend präsentieren die 4 Gruppen ihre jeweilige Aufgabenlösung. Dabei wird thematisiert, wie eine entsprechende (Leistungs-)Bewertung gestaltet werden könnte.

LITERATUR

Giese, M. (2009). *Erfahrungsorientierter und bildender Sportunterricht – Ein theoriegeleitetes Praxishandbuch*. Aachen: Meyer & Meyer.

Neumann, P. & Katzer, D. (2011). *Etwas wagen und verantworten im Schulsport – Didaktische Impulse und Praxishilfen*. Aachen: Meyer & Meyer.

Rochhausen, S. (2009). *Parkoursport im Schulturnen*. Norderstedt: Books on Demand.

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport Berlin (2006). *Rahmenlehrplan für die Sekundarstufe. Jahrgangsstufe 7-10. Sport*. Berlin.

Schmidt-Sinns, J., Scholl, S. & Pach, A. (2010). *Le Parkour & Freerunning – Basisbuch für Schule und Verein*. Aachen: Meyer & Meyer.

ANHANG

Aufgabe Gruppe 1:

Freerunning

Bitte sammeln Sie Bewegungserfahrungen an den Geräten der 4 Stationen.

Planen Sie alleine oder in einer Kleingruppe einen kreativen Run mit akrobatischen Elementen beim Überwinden der Hindernisse, den Sie abschließend alleine oder zusammen präsentieren.

Überlegen Sie sich dabei, welche Bewertungskriterien bei der Bewertung Ihres Produkts zum Tragen kommen könnten.

Aufgabe Gruppe 2:

Parkour

Bitte sammeln Sie Bewegungserfahrungen an den Geräten der 4 Stationen.

Planen Sie alleine oder in einer Kleingruppe einen direkten, schörkellosen Run mit effizienter Hindernisüberwindung, den Sie abschließend alleine oder zusammen präsentieren.

Überlegen Sie sich dabei, welche Bewertungskriterien bei der Bewertung Ihres Produkts zum Tragen kommen könnten.

Aufgabe Gruppe 3:

Choreographie 1

Bitte sammeln Sie Bewegungserfahrungen an den Geräten der 4 Stationen.

Planen Sie in der Gruppe einen Run mit verschiedenen Parkour-Elementen, den Sie abschließend zusammen präsentieren. Dabei sollten mehrere Bewegungen synchron von mindestens zwei Leuten dargestellt werden.

Überlegen Sie sich dabei, welche Bewertungskriterien bei der Bewertung Ihres Produkts zum Tragen kommen könnten.

Aufgabe Gruppe 4:

Choreographie 2

Bitte sammeln Sie Bewegungserfahrungen an den Geräten der 4 Stationen.

Planen Sie in der Gruppe eine Choreographie mit verschiedenen Parkour-Elementen, die Sie abschließend als Show zusammen präsentieren. Grundlage für die darstellende Präsentation könnte eine Geschichte sein.

Überlegen Sie sich dabei, welche Bewertungskriterien bei der Bewertung Ihres Produkts zum Tragen kommen könnten.