

# LE PARKOUR ALS BEISPIEL KOMPETENZORIENTIERTEN SPORTUNTERRICHTS

## UNTERSCHIEDLICHE DIDAKTISCHE THEMATISIERUNGSANSÄTZE

Fachtagung  
Berliner  
Schulsport  
4. Mai 2011

# ÜBERSICHT

1. Le Parkour unter verschiedenen pädagogischen Perspektiven
2. Das Fördern von Kompetenzen durch Parkour
3. Erfahrungsorientierter und bildender Sportunterricht als mögliches Prinzip
4. (Leistungs)Bewertung und Evaluation
5. Praktische Umsetzung an 4 Stationen

# 1. LE PARKOUR UNTER VERSCHIEDENEN PÄDAGOGISCHEN PERSPEKTIVEN

## Le Parkour

“Der Weg ist  
das Ziel”

“Die Kunst der  
Fortbewegung”

# 1. LE PARKOUR UNTER VERSCHIEDENEN PÄDAGOGISCHEN PERSPEKTIVEN

## Bedeutung für den Schulsport

„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.“

Schmidt-Sinns et al. (2010, S. 19)

# 1. LE PARKOUR UNTER VERSCHIEDENEN PÄDAGOGISCHEN PERSPEKTIVEN

## Bedeutung für den Schulsport

„Spektakuläre Überwindung von unterschiedlichen Hindernissen, wobei **der eigene Weg** und **die individuelle kreative Problemlösung** im Mittelpunkt stehen.“

Neumann & Katzer (2011, S. 77)

# 1. LE PARKOUR UNTER VERSCHIEDENEN PÄDAGOGISCHEN PERSPEKTIVEN

## Parkoursport-Disziplinen im Vergleich

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.).

# 1. LE PARKOUR UNTER VERSCHIEDENEN PÄDAGOGISCHEN PERSPEKTIVEN

## Pädagogische Perspektiven im Parkoursport

Wagnis	z. B. durch die gewollte Bewältigung durch eigenes Können von subjektiv riskanten Bewegungsaufgaben
Gestaltung	z. B. durch eine Darstellung in Form einer Präsentation oder Choreographie unter kreativen und gestalterischen Gesichtspunkten
Kooperation	z. B. durch die gemeinsame Erarbeitung einer darstellenden Präsentation in einer Kleingruppe
Leistung	z. B. durch die Vorbereitung und Durchführung eines Runs unter disziplin-spezifischen Vorgaben
Körperwahrnehmung	z. B. durch das Erleben von vielfältigen außergewöhnlichen Bewegungserfahrungen
Gesundheit	z. B. durch die Förderung des Sicherheitsverhaltens

# 1. LE PARKOUR UNTER VERSCHIEDENEN PÄDAGOGISCHEN PERSPEKTIVEN

## Drei Möglichkeiten der Umsetzung der Perspektiven

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. DAS FÖRDERN VON KOMPETENZEN DURCH PARKOUR

### 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.

## 2. DAS FÖRDERN VON KOMPETENZEN DURCH PARKOUR

### 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.

## 2. DAS FÖRDERN VON KOMPETENZEN DURCH PARKOUR

### 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:** z. B. bestimmte parkour-spezifische Bewegungen nachvollziehen und selbst durchführen.
- ✓ **Bewegungsabläufe beobachten und Fehlerkorrekturen durchführen:** z. B. beim gemeinsamen Üben in einer Kleingruppe als Vorbereitung auf eine Präsentation.

## 2. DAS FÖRDERN VON KOMPETENZEN DURCH PARKOUR

### SELBSTSTÄNDIG HANDELN

- ✓ **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:** z. B. beim Parkoursport wesentliche Sicherheits- und Verhaltensregeln zusammen mit anderen festlegen.
- ✓ **Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen und kalkulieren:** z. B. verantwortungs- und risikobewusst Parkour-Aktivitäten unter Beachtung der Grenzen des eigenen Bewegungsvermögens durchführen.

## 2. DAS FÖRDERN VON KOMPETENZEN DURCH PARKOUR

### 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:** z. B. sich zusammen in einer Gruppe auf eine gemeinsame darstellende Präsentation eines Runs vorbereiten.
- ✓ **Konfliktsituationen in der Gruppe wahrnehmen und lösen:** z. B. konstruktiv und problemlösend zusammen mit anderen bei eventuellen Problemen agieren.
- ✓ **Vereinbarungen einhalten:** z. B. sich an die gemeinsam aufgestellten Sicherheits- und Verhaltensregeln halten.
- ✓ **Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess anwenden:** z. B. Helferkenntnisse des Turnens anwenden.

## 2. DAS FÖRDERN VON KOMPETENZEN DURCH PARKOUR

### 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:** z. B. auf kreative Art und Weise neue oder alternative Moves ausprobieren.
- ✓ **mit Formen der Bewegung kreativ und produktiv umgehen:** z. B. originelle Runs basierend auf den angeeigneten Bewegungserfahrungen finden.
- ✓ **Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen erwerben und entwickeln:** z. B. sich parkourmäßig und sicher über Hindernisse bewegen.

## 2. DAS FÖRDERN VON KOMPETENZEN DURCH PARKOUR

### MIT SPRACHE, WISSEN UND KÖNNEN SITUATIONSANGEMESSEN UMGEHEN

- ✓ **Demonstrationsfähigkeit verbessern und Bewegungsabläufe präsentieren:** z. B. einen Run mit fließenden Übergängen sicher präsentieren.
- ✓ **sportartspezifische Fachsprache anwenden:** z. B. sich Kenntnisse über Parkour und dessen Fachausdrücke beschaffen.
- ✓ **mit Sportgeräten und Materialien sachgerecht umgehen:** z.B. die genutzten Geräte sachgerecht und respektvoll bei der Durchführung von Parkoursport nutzen.

### 3. ERFAHRUNGSORIENTIERTER UND BILDENDER SPORTUNTERRICHT ALS MÖGLICHES PRINZIP

#### Prinzipien Erfahrungsorientierten und bildenden Sportunterrichts

(Giese, 2009, S. 36ff)

Authentische Situation	Spielraum für <b>eigene Lösungen</b> zu einem Bewegungsproblem
Aufgabenorientierung	<b>Fokussierung</b> der Schüler auf ein relevantes Problem
Sinnerhaltende Elementarisierung	Aufbereitung der Inhalte bei der isolierten Vermittlung <b>ohne Verlust des ursprünglichen Sinns</b>
Initiierung von Reflexionsleistungen	Herbeiführung einer <b>Auseinandersetzung der Schüler mit ihren Erwartungen</b> bezüglich der Aufgabenlösung
Transparentes Handlungsziel	<b>Sinnvolle und klare Struktur der Problemstellungen</b> 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

# 4. (LEISTUNGS)BEWERTUNG UND EVALUATION

## 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

## 4 Stationen

### Station 1

#### “Basic vaults and spins”

Unterschiedliche Sprünge und weitere Überwindungen an 4-teiligen Kästen

### Station 2

#### “Flips and Tricks”

Durchzug, Stützsprung, hohe Wende, usw. an Stufenbarren

## Parkoursport

### Station 3

#### “Balance and Landings”

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

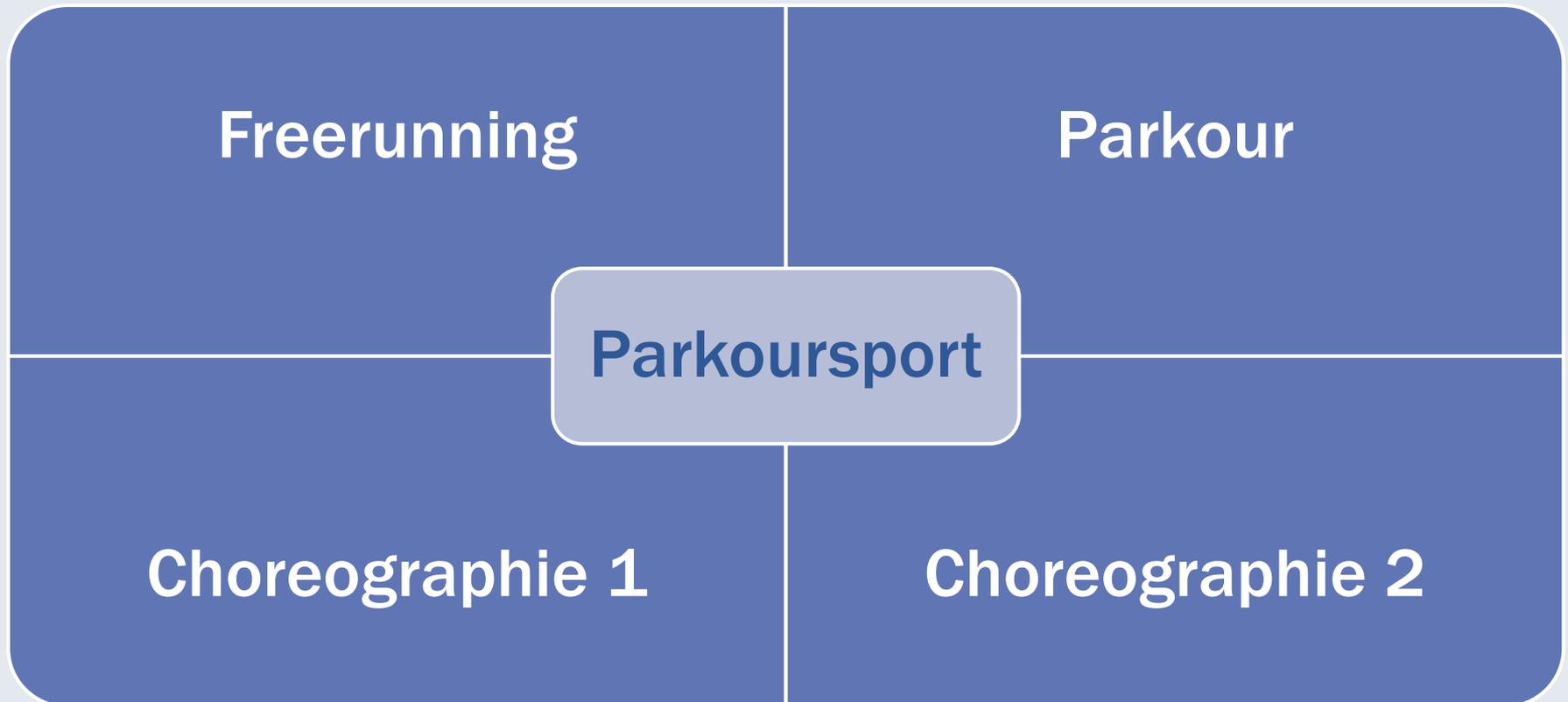
### Station 4

#### “Balance and Precision Jump”

Balancieren und Präzisionssprünge

# 5. PRAKTISCHE UMSETZUNG AN 4 STATIONEN

4 Aufgabenstellungen unter verschiedenen perspektivischen Gesichtspunkten



## **5. PRAKTISCHE UMSETZUNG AN 4 STATIONEN**

**4 Gruppen mit unterschiedlichem  
Arbeitsauftrag durchlaufen im  
Wechselbetrieb die 4 Stationen  
und arbeiten auf eine  
abschließende Präsentation der  
Aufgabenlösung hin**

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

**Viel Spaß  
und  
gutes Gelingen!**