

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Auf den Spuren von James Bond

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Auf den Spuren von James Bond – Le Parkour im Sportunterricht

Kim Scholz und JillTheermann, Bielefeld

Zeit	6 Doppelstunden (6 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 7–12
Ort	Sporthalle, evtl. passende Möglichkeiten auf dem Schulhof
Ziele	Bewegungserfahrungen erweitern, sich mit Wagnis und Angst auseinandersetzen, Sicherheit im Schulsport fördern
Kompetenzen	neue Bewegungen kennenlernen, eigenes Bewegungsrepertoire erweitern
Vorkenntnisse	keine besonderen Vorkenntnisse notwendig

Allgemeine Hinweise

Le Parkour oder Freerunning?

Beim Le Parkour (spätlateinisch *percursus* = Rennen über Hindernisse) suchen sich die Hindernisläufer – die *Traceure* (französisch = jemand, der eine Linie zieht) – möglichst den direkten Weg von A nach B, wobei die Hindernisse wirksam, schnell und ökonomisch überwunden werden, im Gegensatz zum Freerunning, wo die Hindernisse möglichst kreativ und akrobatisch überwunden werden. Die Grenze ist durchaus fließend. Ein beliebter Spruch dazu aus der Szene lautet: „Forget about the names, just start to move!“

Die Begründer der Sportart sind David Belle und Sébastien Foucan, die Ende der 80er-Jahre diese Fortbewegungsart in einem Vorort von Paris für sich entdeckten und immer mehr Traceure um sich scharten, bis die Sportart irgendwann über die Stadt- und Ländergrenzen hinaus bekannt wurde.

Das Motto lautet stets: „Der Weg ist das Ziel.“ Es gibt im Prinzip keine verpflichtende Ausführungsnorm, „falsch“ ist nur, was zu Misserfolg führt bzw. unfallträchtig oder gesundheitsschädlich ist. Alle im Folgenden vorgestellten Bewegungen zur Überquerung von Hindernissen sind somit lediglich Anregungen und Beispiele, die jederzeit abgewandelt werden können. Mittlerweile ist Le Parkour immer wieder im Gespräch, wenn es um Sportunterricht und normfreies Turnen geht.



Hinweis: In den vorliegenden Materialien werden sowohl die französischen Begriffe sowie die deutsche Übersetzung angegeben. So können Sie selbst entscheiden, mit welchen Begriffen Sie arbeiten möchten.

Le Parkour im Sportunterricht

In dieser Unterrichtseinheit werden die Grundtechniken des Le Parkour erarbeitet, was für die Schüler einen hohen Aufforderungscharakter hat. Die meisten Bewegungen zur Überwindung der Geräte bzw. Hindernisse werden für sie neu und ungewohnt sein und deshalb ein gewisses Wagnis und Durchhaltevermögen von ihnen abverlangen. Aber genau hier liegt der Reiz des Vorhabens, denn wenn die Jugendlichen die Bewegungen schließlich beherrschen, können sie stolz sein, weil sie neben der Erfüllung der Bewegungsaufgaben gleichzeitig „cool“ aussehen.

Dabei sind vor allem die unterschiedlichen Herangehensweisen der Schüler im Blick zu behalten: Einige werden sofort alles ausprobieren und schnell Fortschritte machen und für andere wird es darum gehen, ihre Angst zu überwinden und sich Neues zuzutrauen. Diese Ausgangssituation sollte immer wieder an den entsprechenden Stellen (z. B. nach einem Stationsbetrieb) in den Gruppen angesprochen und die ängstlicheren Schüler ermutigt werden. Methodisch werden diese Schüler in jeder Stunde durch das Stationslernen unterstützt, bei dem es viele verschiedene kleine Schritte in den Übungsreihen bis zur Zielbewegung gibt.

Praktische Tipps

Je nach Intention des Unterrichtsvorhabens sowie des Alters und Leistungsstands der Schüler können die Le-Parkour-Bewegungen anhand der – für die Schüler sehr motivierenden – Einstiegsszene aus dem James-Bond-Film „Casino Royale“ abgeleitet werden. Es handelt sich um eine Verfolgungsjagd zwischen dem „Bösewicht“ (gespielt von Sébastien Foucan, einem der Mitbegründer von Le Parkour) und James Bond (Daniel Craig). Der „Böse“ wendet zahlreiche effiziente Techniken der Hindernisüberwindung an, die aus dem Parkour-Sport kommen. Die Schüler erkennen die qualitativen Unterschiede zu dem eher unkonventionell und nicht so wendig agierenden James Bond. Sie analysieren die Bewegungen von Sébastien Foucan und überlegen, wie sie diese in der Sporthalle mit Hilfe von Geräten nachvollziehen könnten. Das kann in der gesamten Lerngruppe oder in kleinen, arbeitsteiligen Gruppen erarbeitet werden.



Hinweise: Die im Folgenden vorgestellten Stationen und Hindernisüberquerungen dienen lediglich als Anregungen und Vorschläge. Sie können jederzeit an die Lerngruppe angepasst oder von den Schülern selbst erweitert werden.



Tipp: Sinnvoll ist es, manche der Stationen mehrmals aufzubauen, damit möglichst viel Übungszeit für alle Schüler zur Verfügung steht.

Sicherheit

Die Sicherheit im Schulsport spielt bei diesem Unterrichtsvorhaben eine entscheidende Rolle. Da es an jeder Station zu teilweise bzw. gänzlich neuen Bewegungserfahrungen für die Schüler kommen wird, ist es wichtig, die Stationen ausreichend mit Matten und gestuften Hilfestellungen abzusichern. Die Schüler sollen ein Gefühl der Sicherheit bekommen, das ihnen bei der Bewältigung der Aufgaben hilft.

Die Schüler sollen die Parcours immer mit festen Schuhen passieren, da es zum größten Teil auf eine genaue und effiziente Landung aus verschiedenen Höhen ankommt, die barfuß zu Verletzungen führen kann.

Helfen und Sichern

Le Parkour bietet viele Möglichkeiten, um das gegenseitige Helfen und Sichern zu thematisieren und umzusetzen. An geeigneten Stellen wird in den Stundenbeschreibungen oder auf den Stationskarten darauf hingewiesen.

Hinweise zur Leistungsbewertung

Da es generell schwierig ist, die Leistung im Le Parkour zu bewerten, weil Wagnis und die Überwindung von Angst sehr subjektiv sind, bietet sich außer der sonstigen Mitarbeit eine Verbesserungsbeurteilung an. Es hat sich bewährt, dass sich die Schüler am Ende jeder Doppelstunde auf eine der neu erarbeiteten Stationen einigen, die im Abschlussparcours in der fünften Doppelstunde wieder vorkommen soll. Wie der finale Run dann bewertet wird, liegt in Ihrem pädagogischen Ermessen. Er kann z. B. zweimal durchlaufen werden, wobei es einmal um ein möglichst schnelles Durchlaufen und beim zweiten Mal um ein möglichst technisch ausgereiftes Überwinden der Geräte gehen kann.

Literatur

Rochhausen, Sascha: Parkoursport im Schulturnen. Le Parkour & Freerunning – Praxisbuch für das Halentraining mit Kindern und Jugendlichen. Books on Demand GmbH 2015 (überarbeitete Neuauflage).

Dieses Praxisbuch ist sehr gut illustriert und für den praktischen Einsatz im Unterricht geeignet, da alle Bewegungsaufgaben in Bildreihen dargestellt sind. Darüber hinaus liegen 14 komplett ausgearbeitete Stundenvorschläge vor.

Schmidt-Sinns, Jürgen; Scholl, Saskia und Pach, Alex: Le Parkour und Freerunning. Das Basisbuch für Schule und Verein. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2010.

Dieses Praxisbuch umfasst neben zahlreichen bebilderten Bewegungsaufgaben aus dem Bereich Le Parkour und Freerunning vor allem auch den geschichtlichen Hintergrund der Sportart, die Einbettung in den kompetenzorientierten Lehrplan und ausführliche Sicherheitsaspekte.

Doppelstunde 1: Wie in „Casino Royale“ – Einführung in Le Parkour

Ziel: Die Schüler lernen die Sportart Le Parkour kennen und sammeln erste Bewegungserfahrungen beim Überwinden von Geräten.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (ca. 35 Minuten)		
	Einführung (Reflexion) Die Lehrkraft gibt den Schülern einen kurzen Einblick in die geschichtlichen Hintergründe der Sportart und stellt den Verlauf der Unterrichtseinheit vor.	alle Schüler ggf. im Klassenzimmer
M 1	Filmanalyse Die Schüler schauen sich die Verfolgungsszene aus „Casino Royale“ an und analysieren die Hindernisüberquerungen.	alle Schüler, Film „Casino Royale“, DVD-Player o. Ä. ggf. im Klassenzimmer Tafel/Flip Chart o. Ä.
Hauptteil (ca. 35 Minuten)		
	Aufbau und Aufwärmen Die Schüler bauen den Parcours für das Spiel Hindernis-Brennball auf und erwärmen sich mit Übungen aus dem Lauf-ABC.	alle Schüler, verschiedene Geräte als Hindernisse
	Hindernis-Brennball (Spiel) Die Schüler führen das Spiel durch und achten dabei auf die unterschiedlichen Schwierigkeiten beim Überwinden der Hindernisse.	2 gleich große Mannschaften
Ausklang (ca. 10 Minuten)		
	Abbau und Reflexion Die Schüler bauen die Geräte ab und tauschen sich über ihre ersten Erfahrungen beim Überwinden von Hindernissen aus.	

2. Stundenverlauf

Einführung

Entscheiden Sie, ob Sie mit der Filmsequenz „Chase Scene“ aus dem James-Bond-Film „Casino Royale“ einsteigen möchten. Wenn ja, bietet es sich an, die Einstiegsphase im Klassenzimmer durchzuführen.

Beobachtungsaufgabe

Ihr werdet gleich eine Szene aus dem Spielfilm „Casino Royale“ sehen, in der James Bond den „Bösewicht“ verfolgt. Achtet besonders darauf, wie der Bösewicht die verschiedenen Hindernisse überwindet und wie es James Bond im Vergleich zu ihm macht.

Zusätzlich oder als Alternative können Sie den Schülern ein paar Hintergrundinformationen zum Ursprung von Le Parkour geben (siehe fachliche Hinweise).



Tip: Diese Aufgabe können auch einzelne Schüler in Vorbereitung auf die Stunde übernehmen und als Kurzreferat vortragen.

Skizzieren Sie dann den groben Verlauf der Unterrichtseinheit und nutzen Sie dazu die Analyse des Filmausschnitts: So soll in den folgenden Stunden die Überwindung von ausgewählten Hindernissen realisiert werden.

Im Anschluss werden die verschiedenen Hindernisse und die Art und Weise, wie der Bösewicht sie überwindet, an der Tafel gesammelt und mit den französischen und deutschen Fachbegriffen belegt (vgl. M 1).



Hinweis: Die Schüler können hier bereits eigene Ideen einbringen, mit welchen Sportgeräten aus der Turnhalle die Hindernisse nachgebaut und wie sie überwunden werden könnten.

Besprechen Sie mit den Schülern außerdem, in welcher Reihenfolge die Grundtechniken in den nächsten Stunden durchgeführt werden sollen. Neben der sportlichen Herausforderung spielen auch Bewertungskriterien wie Geschwindigkeit, Eleganz und Ökonomie beim Durchlaufen eines Parcours eine Rolle.

Hauptteil

Aufbau und Aufwärmen

Besprechen Sie mit den Schülern den Aufbau der Geräte für das spätere Spiel Hindernis-Brennball. Getreu dem Motto „Der Weg ist das Ziel“ sollten an dieser Stelle noch keinerlei technische Vorgaben zur Überwindung der Hindernisse gegeben werden, damit sich die Schüler selbst daran ausprobieren können.



Sicherheitshinweise

Die Geräte müssen ausreichend durch Matten gesichert werden. Achten Sie darauf, dass die Schüler keine zu waghalsigen Hindernisse aufbauen.

Wenn der Geräte-Parcours aufgebaut ist, folgt eine kurze Aufwärmphase in Form von Lauf-ABC-Übungen um die Geräte herum.

Hindernis-Brennball

Durch das Spiel kann man die Schüler hervorragend an die Sportart Le Parkour heranführen. Es werden wie beim normalen Brennball zwei Mannschaften gebildet, von denen zunächst eine die Läufer-Mannschaft und eine die Fänger-Mannschaft ist. Nach einer zuvor festgelegten Spielzeit, in der die Punkte der Läufer-Mannschaft gezählt werden, wechseln die Mannschaften die Positionen und eine neue Runde beginnt.

Ausklang

Abbau

Die Geräte werden gemeinsam abgebaut und ggf. wird die Siegermannschaft geehrt.

Reflexion

Die Schüler äußern sich zu ihren Erfahrungen, die sie beim Überqueren der verschiedenen Hindernisse gesammelt haben. Dabei sollte auch auf eventuell aufgetretene Schwierigkeiten eingegangen werden.



Hinweis: Die Idee von Le Parkour, dass es keine falschen Bewegungsausführungen gibt, sollte immer im Hinterkopf behalten werden. Dennoch kann man den Schülern aufzeigen, dass manche Bewegungen möglicherweise unökonomisch waren, sie aber in den nachfolgenden Stunden verändert werden können.

Doppelstunde 2: Erste Le-Parkour-Bewegungen – Balancé und Saut de précision

Ziel: Die Schüler lernen das Balancé (Balancieren) und den Saut de précision (Präzisionssprung) kennen.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (20 Minuten)		
M 2–M 8	Aufbau der Geräte Die Schüler bauen die Stationen unter Anleitung der Lehrkraft auf.	evtl. Hallenplan, alle Schüler (evtl. in 7 Kleingruppen) Geräte siehe Stationskarten
	Warmlaufen Die Schüler laufen sich zunächst ohne Berührung der aufgebauten Geräte warm. Anschließend werden ausgewählte Geräte für verschiedene Aufgaben freigegeben.	evtl. CD-Player, Musik
Hauptteil (50 Minuten)		
M 2–M 8	Stationsbetrieb Die Bewegungsaufgaben und die Sicherungen bzw. Hilfestellungen werden im Klassenverband besprochen, bevor die Schüler die Stationen dann durchlaufen.	Lehrer- oder Schülerdemonstration 7 gleich große Gruppen (Schüler in Paaren innerhalb der Gruppen)
Ausklang (10 Minuten)		
	Abbau der Geräte Jede Gruppe baut ihre Station ab.	
	Reflexion Die Schüler reflektieren die ersten Erfahrungen und stimmen über die Stationen für den abschließenden Bewertungsparcours ab.	alle Schüler im Sitzkreis

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Aufbau der Geräte (M 2 bis M 8)

Leiten Sie die Schüler beim Aufbau der Geräte für das Balancé und den Saut de précision (in Anlehnung an die zuvor im Film gesehenen Hindernisse) an.



Hinweise: Aus ökonomischen Gründen sollte dies möglichst arbeitsteilig geschehen, sodass sieben Kleingruppen gebildet werden und jede Gruppe für den Aufbau und später für den Abbau einer Station verantwortlich ist.



Tipp: Ein zuvor von Ihnen erstellter Hallenplan unterstützt die Schüler bei der Orientierung.



Sicherheitshinweis:

Kontrollieren Sie den Aufbau der einzelnen Stationen.

Warmlaufen

Die aufgebauten Geräte lassen zwar nur bedingt Platz zum Warmlaufen, können aber gezielt zur Wahrnehmungsschulung genutzt werden, indem die Schüler kreuz und quer um sie herumlaufen und entgegenkommenden Mitschülern ausweichen sollen.

Nach einiger Zeit können ausgewählte Geräte „freigegeben“ werden. So können die Schüler z. B. an alleinstehenden Bänken Hockwenden und einbeinige Sprünge zur Mobilisation der Sprunggelenke und zur Körperspannung ausführen oder bereits über sie balancieren.

Hauptteil

Stationsbetrieb (M 2 bis M 8)

Gehen Sie die Stationen nacheinander mit den Schülern durch und weisen Sie sie in den Bewegungsablauf sowie die Sicherheitsaspekte und die entsprechenden Hilfestellungen ein.



Tip: Es bietet sich an, dass die Schüler innerhalb der Kleingruppen nochmals in Paaren zusammengehen. So kann jeweils ein Schüler die Bewegung durchführen und der Partner gibt bei Bedarf Hilfestellung oder Tipps.

Nach einer zuvor festgelegten Zeit wechseln die Gruppen im Uhrzeigersinn zur nächsten Station, bis alle Schüler jede Station einmal ausprobiert haben.

Station 1 – Balancé 1: Balancieren über eine Reckstange.

Station 2 – Balancé 2: Balancieren über eine Bankwippe.

Station 3 – Balancé 3: Durchführen eines „Fußkampfes“ mit Partner auf einer umgedrehten Bank.

Station 4 – Balancé 4: Balancieren über die Holmen eines Barrens.

Station 5 – Saut de précision 1: Sprung von einem Kasten auf die Holmen eines Stufenbarrens.

Station 6 – Saut de précision 2: Sprung über zwei kleine Kästen auf eine Reckstange.

Station 7 – Saut de précision 3: Sprung über zwei umgedrehte Bänke auf einen Schwebebalken.



Hinweise: Der Präzisionssprung an dieser Station stellt für die Schüler erfahrungsgemäß eine große Schwierigkeit dar, da die Abstände zumindest zwischen den Bänken durch die Breite einer Matte vorgegeben sind. Hier hilft es meist, wenn die Schüler zunächst einfache Sprünge über eine quergelegte Matte auf dem Boden üben.



Sicherheitshinweise:

Wichtig an dieser Station ist, dass immer zwei Schüler die erste Bank vor dem Wegrutschen sichern, indem sie sich z. B. darauf setzen. Um diese Station zunächst einfach zu gestalten, können die Bänke auch erst richtig herum stehen.

Reflexion

Die Schüler reflektieren den Stationsbetrieb, eventuelle Schwierigkeiten werden angesprochen und Verbesserungen diskutiert. Anschließend wird sowohl für das Balancé als auch für den Saut de précision abgestimmt, welche der Stationen in welcher Ausführungsart im späteren Bewertungsparcours zum Einsatz kommen sollen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Auf den Spuren von James Bond

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

