SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Le Parkour & Freerunning

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

Inhalt

Vorwort der Herausgeber 10
Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport 12
An wen richtet sich das Buch und wie ist es zu nutzen? 13

1 Einführung 17

2 Von den Wurzeln zu den aktuellen Ausprägungen sportlicher Fortbewegung, Hindernisüberwindung und Bewegungskunst 21
2.1 Die spezifische Entwicklungsgeschichte von Parkour und Freerunning 28
2.1.1 Méthode naturelle 30
2.1.2 Le Parkour 31
2.1.3 Freerunning 32
2.1.4 Parkour und Freerunning heute 33

3 Handlungsfähigkeit bei Parkour und Freerunning – orientiert an pädagogischen Perspektiven und an der Vermittlung von Kompetenzen 35
3.1 Pädagogische Perspektiven im Sportunterricht 36
3.1.1 Schulsport versus Vereinssport? 37
3.2 Didaktische Analyse von Parkour/Freerunning 40
3.3 Sportliche Handlungsfähigkeit im und durch Parkour/Freerunning 42
3.3.1 Parkour/Freerunning ausschließlich in Hallen? 42
3.3.2 Pädagogische Perspektiven in Unterrichtsprojekten zu Parkour/Freerunning innerhalb des Inhaltsbereichs Bewegen an Geräten/Turnen 44
3.3.3 Die verschiedenen Sinnunterlegungen und Vorgehensweisen bei einem Parkour-Projekt mit Jugendlichen 44
3.4 Kompetenzerwerb als weitere Orientierung für Unterrichtsprojekte 46

4 Sicherheitsaspekte und die fachliche Qualifikation von Lehrkräften 49
4.1 Sicherheitsförderung als pädagogische Aufgabe 49
4.1.1 Wie wird die Sicherheitsförderung bei Wagnissen vermittelt? 50
4.2 Personenhilfen 51
4.2.1 Das Helfen und Sichern durch Mitschüler und Lehrende 51
4.2.2 Warum ist Helfen und Sichern pädagogisch wertvoll? 52
4.2.3 Praxis des Helfens und Sicherns 53
4.2.4 Ausgewählte Beispiele für effektive Hilfen 54
4.2.5 Weitere Helfermaßnahmen 60
4.2.6 Vertrauen aufbauen und Berührungsängste abbauen 62
4.2.7 Prinzipien des gegenseitigen Helfens und Sicherns beachten 63
4.2.8 Problematik der „zufassenden" Hilfen 65

4.3 (Methodische) Geräte- und Geländehilfen ... 67
4.4 Passive Sicherheitsmaßnahmen und Sicherheitsvorgaben in Hallen und im Außengelände ... 69
4.4.1 Laufstrecken, Geräte, Hindernisse und Barrieren ... 69
4.4.2 Sportkleidung und Ausrüstung ... 73
4.5 Fachliche Voraussetzungen und Fortbildungsmöglichkeiten der Lehrkräfte ... 74
4.5.1 Fortbildungsmöglichkeiten ... 75
4.5.2 Basisqualifikation Parkour/Freerunning für ausgebildete Pädagogen und Übungsleiter/Trainer ... 75

5 Voraussetzungen und Grundlagen entwickeln ... 79
5.1 Entwicklung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Bewegungsgrundfertigkeiten im Kindes- und Jugendalter ... 80
5.1.1 Kind- und jugendgemäßes Trainieren in Schule und Verein (Breitensport) ... 82
5.1.2 Besondere Trainingsaspekte bei Parkour und Freerunning im Kindes- und frühen Jugendalter ... 83
5.1.3 Praktische Beispiele zur Entwicklung von Grundfähigkeiten und -fertigkeiten ... 84
5.1.4 Psychische und soziale Kompetenzen bei Parkour und Freerunning ... 92
5.2 Risikokompetenz und gesundheitliche Verantwortung ... 92
5.2.1 Soziale Kompetenz ... 95
5.2.2 Das Vorgehen zur Entwicklung der Wagniskompetenz am Beispiel Minitramp-Trapezfliegen ... 95
5.3 Biomechanische Aspekte von Sprüngen und Landung ... 100
5.3.1 Energieformen ... 101
5.3.2 Drehbewegungen (Rotationen) ... 102
5.3.3 Einige Folgerungen für die Ausführung von Sprüngen bei Parkour und Freerunning ... 104
5.3.4 Landungen ... 106

6 Basic Vaults – Vermittlung von Basisbewegungen und -sprüngen zur Überwindung von Hindernissen und Barrieren ... 108
6.1 Lauf/Anlauf ... 110
6.2 Landings/Landetechniken (einschließlich Parkour-Rolle) ... 113
6.2.1 Beidbeinige Landungen ... 113
6.2.2 Roll/Parkour-Rolle ... 116
6.2.3 Crane/einbeinige Landung ... 117
6.2.4 Running Landing/Landung in den Lauf ... 119
6.3 Balance/Balancieren ... 121
6.4 Stand- und Kraftbalancen ... 125
6.5 Precision Jumps/Präzisionssprünge ... 128
6.6 Gap Jumps/Distanzsprünge ... 132
6.7 Cat Leap/Armsprung ... 136
6.8 Pop Vault/Mauerüberwindung ... 139
6.9 Muscle Up/Hochziehen, Hochkippen ... 143
6.10 Tic Tac/Tick Tack ... 146

6.11 Lazy Vault/Laufkehre (Handwechsler) ... 149
6.12 Speed Vault/schnelle Überwindung ... 152
6.13 Monkey Vault (Kong Vault)/Sprunghocke ... 156
6.14 Dash/Diebsprung ... 161
6.15 Underbar (Feet first)/Durchbruch ... 167
6.16 Turn Vault/Stützsprung mit halber Drehung ... 170
6.17 Hohe Wende ... 174

7 Mit Flips, Spins und Tricks – (k)eine Kunst beim Freerunning ... 178
7.1 Palm Spin/Kreishocksprung mit ganzer Drehung ... 180
7.2 Reverse Vault/Drehhocksprung um die Körperlängsachse ... 185
7.3 Reverse Underbar/Durchbruch rückwärts mit halber Drehung ... 189
7.4 Double Kong/doppelt gestützte Sprunghocke ... 194
7.5 Kash Vault/Hock-Diebsprung mit Doppelstütz ... 198
7.6 Wall Flip/Wandsalto rückwärts ... 202
7.7 Back Flip/Salto rückwärts ... 206
7.8 Front Flip/Salto vorwärts ... 211
7.9 Gainer Flip/Auerbachsalto ... 216
7.10 Wall Spin/gestützter Überschlag seitwärts gehockt an der Vertikalen ... 220
7.11 Aerial/freies Rad ... 224

8 Zugänglichkeit für alle – eine Aufgabe des individualisierenden und differenzierenden Unterrichts ... 230
8.1 Individuelle Förderung ... 232
8.2 Differenzierung im Unterricht ... 233
8.3 Differenzierungsmöglichkeiten und -maßnahmen am praktischen Beispiel einer überschlagenden Bewegungsaktion ... 234

9 Praktische Beispiele von zielgruppenorientierten Unterrichtsstunden, Unterrichtsvorhaben, Projekten und Aktionen in Schule und Verein ... 236
9.1 Der Dschungel steht Kopf – Praxisbeispiel an einer Gerätebahn (Primarstufe/Kinder) ... 239
9.2 Das schaffen wir doch trotz Hindernissen spielend – eine Einführung in Parkour (Primarstufe/Kinder) ... 243
9.3 Springlebendig hoch hinaus – Vermittlung ausgewählter Sprünge an Stationen (Primarstufe/Kinder) ... 252
9.4 Aktive Pause (Grundschule) ... 259
9.5 Hier darf die Jugend Zirkus machen – ein Ganztagsprojekt ... 262
9.6 Praxisbeispiel zur Grundschulung von balancierenden und springenden Überwindungen als Parkour-Vorbereitung ... 266
9.7 Weich landen – Erlernen der Basislandetechniken bei Parkour und Freeruning ... 269
9.8 Praxisbeispiel zu ausgewählten Überwindungstechniken in unterschiedlicher Ausführung ... 275

9.9 Praxisbeispiel Freerunning für die Oberstufe/Jugendliche – mit Flips den Unterricht bereichern ... 282
9.10 Praxisbeispiel für eine Outdoor-Unterrichtseinheit (geübte Jugendliche) ... 289
9.11 Erleben im urbanen Umfeld – PK und FR mit einer Jugendgruppe ... 295
9.12 Präsentationen – Gestaltung, Darstellung und Bewertung von Runs ... 299
9.12.1 Ergebnis einer Unterrichtsreihe (Bewertung/Benotung) ... 300
9.12.2 Hier nimmt Parkour Gestalt an – Gestaltungsbeispiel zum Tag der offenen Tür des Vereins ... 304

10 Aufbau einer Vereinsgruppe ... 307

11 Fachsprachliches Register ... 312

12 Literaturverzeichnis ... 315

13 Bildnachweis ... 318

Vorwort der Herausgeber

Die Zusammenarbeit zwischen den Schulen und den Turn- und Sportvereinen zum Wohle aller Kinder und Jugendlichen wird im Zuge der gesellschaftlichen Entwicklungen immer wichtiger.

Die aktive spielerische und sportliche Bewegung – unersetzlich für die Bildung, Entwicklung und Erziehung der Heranwachsenden – ist im Schulsport in NRW und anderen Bundesländern mit einem Doppelauftrag verknüpft:

- Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und
- Erschließung der Bewegungs- Spiel- und Sportkultur.

Das bedeutet, dass sich der Schulsport neben der Kompetenzvermittlung, die sich an den pädagogischen Perspektiven orientiert, auch gegenüber außerschulischen Lebenswelten öffnet und damit den Brückenschlag zu örtlichen Bildungspartnern vollzieht.

Vor diesem Hintergrund werden über Leitideen wie *Bewegungsfreundliche Schule* und *Gesunde Schule* oder durch die zunehmenden Ganztagsangebote insbesondere die vielfältigen Kooperationen von Schulen mit dem gemeinnützigen Sport entwickelt.

So ist auch nur folgerichtig, dass wegen vieler gemeinsamer, grundlegender Zielsetzungen im Sport der Landessportbund, der Rheinische und Westfälische Turnerbund, der Deutsche Sportlehrerverband – in Kooperation mit der Unfallkasse NRW – in Nordrhein-Westfalen zur Unterstützung solcher Zusammenarbeit von Verein und Schule ein vielseitig einsetzbares Fachbuch vorlegen.

Die aktuellen Überwindungs- und Bewegungskünste Parkour und Freerunning, die in der Schule unter dem Inhaltsbereich *Bewegen an Geräten/Turnen* vermittelt werden, erfordern für die Lehrkräfte ein praxisorientiertes Basisprogramm, das die Techniken aufbauend, altersgerecht und sicher entwickelt sowie beispielhafte Unterrichteinheiten und Projekte für unterschiedliche Klassenstufen und Zielgruppen vorschlägt, die die schulgemäße Ein- und Weiterführung unter Berücksichtigung der pädagogischen Perspektiven und Kompetenzorientierungen ermöglichen.

Ebenso brauchen die Übungsleiter und Coaches, die dieses attraktive, jugendgemäße Bewegungsangebot in den Vereinen etablieren wollen, vielseitige Anregungen und fachkompetente Trainingshinweise.

Diese Vorgaben werden in dem vorliegenden Band der Edition Schulsport *Le Parkour & Freerunning* von den Autoren, die fundierte Erfahrungen im Parkour/Freerunning und in der Übungsleiter- und Lehrerfortbildung besitzen, ausführlich umgesetzt.

Wir hoffen, mit der Behandlung dieser Thematik eine aktuelle, jugendgemäße Entwicklung des Inhaltsbereichs „Bewegen an Geräten/Turnen" für den Schulsport anzustoßen und auch neue Impulse für die Fortbildungsangebote der Lehrkräfte aller Schulformen in diesem Bereich zu liefern.

Darüber hinaus soll hiermit auch ein sichtbarer Beitrag zur verstärkten Kooperation von Schule und Verein, unterstützt durch die Sportverbände, geliefert werden.

Unser besonderer Dank für die vorzügliche Zusammenarbeit gilt der Unfallkasse NRW.

Rheinischer Turnerbund
Westfälischer Turnerbund
Landessportbund/Sportjugend NRW
Deutscher Sportlehrerverband – Landesverband NRW

Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport

Parkour und Freerunning sind recht junge Formen des Sporttreibens, die wegen ihrer attraktiven Bewegungsaktionen, insbesondere der zum Teil atemberaubenden Sprünge und Landungen, auf viele Kinder und Jugendliche einen großen Reiz ausüben und sowohl in deren Alltagskultur als auch in Schulen und Sportvereinen zunehmende Verbreitung finden. Dies gilt besonders für die Ausprägung Freerunning, bei der über die effiziente Überwindung des Parkours hinaus Hindernisse für kreative, akrobatische Bewegungsaktionen genutzt werden können.

Beide Ausprägungsformen - auch als Mix – bieten ein beachtliches pädagogisches Potenzial, um bei Kindern und Jugendlichen z. B. die Entwicklung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, individueller Risikokompetenz sowie Kooperationsfähigkeit zu fördern. Insofern wäre eine weitere Verbreitung entsprechender Angebote in Schulen und Sportvereinen wünschenswert.

Bei der Einbeziehung von Parkour und Freerunning in den Sportunterricht, den außerunterrichtichen Schulsport sowie die Angebote der Sportvereine im schulischen Ganztag sind einige grundlegende administrative Vorgaben der Schulbehörden zu beachten. Dabei geht es vor allem um die schul- und fachpädagogische Einordnung und Aufbereitung vor dem Hintergrund der Richtlinien und Lehrpläne sowie um die Berücksichtigung relevanter Vorschriften bzw. Empfehlungen zur Sicherheitsförderung und Unfallverhütung in der Schule. Letztlich zielen die entsprechenden amtlichen Vorgaben der Länder darauf ab, die Vermittlung von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule unter den bundesweit anerkannten „Pädagogischen Perspektiven auf den Sport in der Schule“ zu verantworten.

Wir bedanken uns bei dem Autorenteam unter der Leitung von Jürgen Schmidt-Sinns dafür, dass es dieses Thema aufgegriffen, in Zusammenarbeit mit der Sportjugend NRW, dem Rheinischen sowie dem Westfälischen Turnerbund, dem Deutschen Sportlehrerverband, Landesverband NRW und der Unfallkasse NRW für die Umsetzung in Schulen und Sportvereinen in Form einer Handreichung aufbereitet und diese dem Verlag Meyer & Meyer für die Aufnahme in die „Edition Schulsport“ angeboten hat.

Die Einbeziehung der Sportorganisationen sowie die Kooperation und gemeinsame Herausgeberschaft mit der Unfallkasse ist ein Signal dafür, dass sich diese Handreichung nicht nur im Einklang mit den aktuellen pädagogischen Grundlagen der Kinder- und Jugendbildung in Schulen und Sportvereinen, sondern auch mit den geltenden Sicherheitsvorschriften bzw. -empfehlungen befindet. 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.

Dr. Heinz Aschebrock **Dr. h. c. Rolf-Peter Pack**

An wen richtet sich das Buch und wie ist es zu nutzen?

Fachbuch für Sportlehrkräfte, Übungsleiter1 und Trainer in pädagogischen Einrichtungen und in Turn- bzw. Sportvereinen

Das Fachbuch richtet sich an alle Sportlehrkräfte der Schulen und an anderer pädagogischer Einrichtungen und an die ausgebildeten Übungsleiter und Trainer der Turn- und Sportvereine, die Parkour oder Freerunning – bzw. eine Kombination aus beiden Ausprägungen – anbieten wollen.

Es wird also davon ausgegangen, dass die Nutzer sportpädagogische und methodisch-didaktische Grundkenntnisse besitzen.

Auch wenn sich Inhalte und zum Teil auch die freie Ausführung von Parkour und Freerunning an das *freie Turnen* (Hindernis- und Straßenturnen) anlehnen, erfordert die Vermittlung dieser aktuellen Fortbewegungs- und Überwindungskünste darüber hinaus spezifische theoretische Kenntnisse und praktische Selbsterfahrungen.

Die Inhalte bieten Basiswissen, Anregungen und Hilfen für eine vielfältige und attraktive Praxis

Das Basisbuch unterstützt praxisnah die Lehrkräfte durch vielfältige sportpädagogische Handlungsvorschläge für das ein- und weiterführende Üben und Trainieren von PR/FR. Insbesondere die vielen beispielhaften zielgruppenorientierten Praxisanregungen und Stundenbilder bieten eine anschauliche Unterrichtsgrundlage.

Die wichtigsten Basis-Aktionen (Moves) von Parkour sowie die Flips, Spins und Tricks des Freerunnings werden mit ihren technischen Merkmalen beschrieben, Vermittlungsschritte und unterschiedliche Hilfen dazu vorgeschlagen sowie ihre Ausführungsvariationen und Anwendungsmöglichkeiten beispielhaft erläutert.

Die Beschreibungen der Bewegungsaktionen einschließlich der Technikmerkmale sollen Kenntnisse über die bisher gefundene Idealform der Überwindungen nach biomechanischen Gesichtspunkten liefern. Sie bedeutet aber **keinesfalls** eine verpflichtende Ausführungsnorm, die alle Abweichungen oder Variationen als „falsch" verwirft. Parkour und Freerunning, als „kreative Bewegungskunst" betrachtet, erfordern geradezu den normfreien eigenen Stil und die eigene kreative Bewegungsausprägung. Als „falsch" wird nur deklariert, was zum Misserfolg führt bzw. unfallträchtig oder gesundheitsschädlich ist.

1 Es sind als Lehrende oder Akteure immer beide Geschlechter angesprochen, auch wenn zur besseren Lesbarkeit nur das männliche genannt wird.

Die praktischen, zielgruppenorientierten Beispiele (Unterrichtseinheiten, Projekte, Aktionen) werden mehrperspektivisch aufbereitet. Sie sollen übertragbare Anregungen für den schulsportlichen Unterricht, für außerunterrichtliche Sportangebote und für die Sportangebote der Vereine liefern.

Viele der pädagogischen und didaktischen Ausführungen, die spezifisch für den Schulsport Geltung zu besitzen scheinen, haben ebenso für den Vereinssport Gültigkeit – wenn auch nur selbstverpflichtend. Die Praxisbeispiele können problemlos auf die unterschiedlichen Gruppen in Schule und Verein übertragen werden.

Als Schwerpunkt werden Hallenaktivitäten mit wagendem, verantwortlichem, kooperierendem Bewegungshandeln entwickelt, die beispielhaft Parkour und Freerunning als ein alternatives, attraktives und ungenormtes „Bewegen an Geräten/Turnen" ohne Wettkampfcharakter aufzeigen.

In der Umgebung „Halle" und unter pädagogischer Anleitung werden Kompetenzen entwickelt, die vorbereitend auch für Bewegungsaktionen im Freien sind. So wird der Idee und Ausführung von Parkour entsprochen, die für die Jugendlichen besonders attraktiv sind, nämlich: ohne einengenden Raum ihrer Bewegungslust freien Lauf zu lassen. Auch hierzu werden Hinführungsbeispiele beschrieben.

Dieses Fachbuch bietet also ein vielfältiges, pädagogisch wertvolles Bewegungsprogramm, aus dem die Lehrenden in freier Auswahl die Inhalte ihren pädagogischen Zielen und ihren Zielgruppen entsprechend nutzen können. Die Impulse und Anregungen zu Inhalten und Vorgehensweisen und die Praxisbeispiele sind erprobte Vorschläge. Sie bedeuten aber keine rezeptartigen Vorgaben, an die sich der Lehrende unbedingt zu halten hat, sehen wir einmal von den Vorgaben zur Sicherheit, Gesundheit und Schonung der Umwelt ab. Es hat sich bewährt, offene Unterrichtskonzepte bei den einfacheren Überwindungsformen vorzuziehen. Bei den Flips und Spins des Freerunnings jedoch wird das **freie Entwickeln und Erproben** Sicherheitsprobleme aufwerfen und sich mehr auf die selbstbestimmte, frei gestaltete Präsentation erlernter und beherrschter Fertigkeiten beschränken müssen.

Praktische Erfahrungen sind nicht ersetzbar

Trotz der Beschreibungen, Erläuterungen, Hinweise und Tipps, die durch zahlreiche Abbildungen anschaulich unterstützt werden – wobei die Sicherheitsmaßnahmen und das verantwortliche Handeln bei wagenden Bewegungsaktionen breiten Raum einnehmen –, kann dieses Fachbuch nicht die praktischen Erfahrungen der Lehrenden ersetzen.

Hinweise zu solchen notwendigen fort- und ausbildenden Basisqualifikationen, die auf der Grundlage dieses Fachbuchs von verschiedenen Bildungsinstitutionen und Verbänden angeboten werden, sind in Kap. 4.5 zusammengestellt.

Verantwortlich kann nur der Unterrichtende selbst sein

Es muss aber auch hier noch einmal darauf hingewiesen werden, dass die Lehrenden die alleinige Verantwortung für einen sicheren Unterricht tragen und die Herausgeber und Autoren nicht für eventuell aus dem Inhalt resultierende Unfälle oder Schäden haftbar gemacht werden können.

Begrifflichkeiten

Bei den bisherigen Veröffentlichungen zur Thematik werden die fachspezifischen Begriffe und Schreibweisen unterschiedlich gehandhabt. In diesem Buch nutzen wir die deutschen und englischen Fachbegriffe und eine einheitliche, durchgehende Schreibweise. Also beispielsweise: Wall Spin (Stützüberschlag seitwärts gehockt an der Wand), Wall Flip (Wandsalto rückwärts), Cat Leap (Armsprung), Kong Vault (weite Sprunghocke). Die französischen Begriffe, die nicht immer bei neu entwickelten Überwindungstechniken bestehen, werden im fachsprachlichen Register geliefert.

In den Praxisbeispielen für Schule und Verein wird überwiegend keine strenge Trennung zwischen den Bewegungsaktionen von **Parkour**, als direkten Lauf mit effizienter Hindernisüberwindung, und **Freerunning**, als Run mit hauptsächlich akrobatischen Elementen, vorgenommen. Der freie Mix von beiden Formen wird als Parkour/Freerunning (PK/FR) bezeichnet. Damit folgen die Autoren der Entwicklung, dass die überwiegende Anzahl der Jugendlichen, jenseits aller Bewegungsphilosophien, ihre Runs mit unterschiedlichen Überwindungsformen nach Belieben mixten.

Parcouring wird die umstrittene Wettkampfform genannt, wo über eine künstlich aufgebaute Hindernisstrecke auf Zeit gelaufen wird (Speed Contest) und als zweite Disziplin – ebenfalls an einem künstlich errichteten Aufbau – fließend ineinander übergehende akrobatische Tricks (Style Contest) gezeigt und die Ausführung (Flow/Show/Kreativität/Schwierigkeit) mit Punkten bewertet werden. Parcouring wird in diesem Buch nicht behandelt.

Tricking – eine Kombination aus akrobatischen Elementen des Turnens mit Bewegungselementen aus Breakdance, Capoeira und Martial Arts (asiatische Kampfkünste) – ist die jüngste dieser verwandten sportlichen Bewegungskünste. Bei den Moves ohne Regeln und Haltungsnormen spielen moderne Musik und Choreografie bei der Bewegungsgestaltung eine noch bedeutendere Rolle. Selbstverständlich bleibt es den Lehrkräften überlassen, auch solche Formen in den PK-/FR-Unterricht einzubeziehen.

Auch für die Tricker gibt es Möglichkeiten, sich einzeln oder als Gruppe miteinander beim Battle (Wettbewerb) zu messen.

Ergänzendes Material zum Buch

Ab Mitte 2014 werden 25 Parkour-Karten als ergänzendes Lehr- und Lernmaterial zur Unterrichtsvorbereitung und für den Einsatz im Unterricht selbst unter folgendem Link angeboten.

www.dersportverlag.de/extras/parkour

Diese Karten können gegen eine Gebühr heruntergeladen werden.

1

1 Einführung

Hier ist der Weg das Ziel

Parkour und Freerunning (PK/FR) – diese aktuellen, rasanten (Fort-)Bewegungs- und Überwindungskünste treffen das Lebensgefühl der Jugend.

Als *le parkour* (abgeleitet vom spätlateinischen *percursus* = Rennen über Hindernisse) wurde der direkte Lauf vom natürlichen Gelände auf das urbane Umfeld der Vorstädte übertragen. Die *Traceure* – wie sich die Hindernisläufer und Straßenturner nennen – suchen den direkten Weg, wobei die Hindernisse wirksam, schnell und ökonomisch überwunden werden. Ästhetik, Balance, Dynamik, Effizienz und Präzision werden von den Traceuren selbst als typisch für ihre Bewegungsaktionen benannt.

In einer individuellen und originellen Wegsuche erschließt sich der Traceur so die (urbane) Umwelt als Bewegungsraum, mit dem Ziel, die im Weg stehenden Barrieren scheinbar spielerisch und mühelos mit eigener Kraft zu überwinden.

„Fühle dich frei, andere Bewegungsformen zu erproben" – diese Maxime von Sébastien Foucan, der das Freerunning als Variation von Parkour entwickelte, zeigt, trotz vieler Überschneidungen, auch die Unterschiede zu Parkour auf. Im Freerunning sind die Bewegungsaktionen in den Lauf eingebundene, effektvolle, spektakuläre Bewegungskunststücke, die nicht wie im Parkour allein als Mittel zum Zweck der effizienten Überwindung im Wege stehender Hindernisse dienen.

Abb. 1: Traceur auf direktem Weg

Abb. 2: Freerunner in akrobatischer Aktion

Für die Freerunner, die sich selbst als „Bewegungskünstler" bezeichnen, bedeuten die überwiegend artistischen Spins und Flips in individueller, kreativer Ausführung eine der Umgebung angepasste, kontrollierte, ästhetische Form der Körperbeherrschung. Die akrobatischen Elemente sind jederzeit variierbar und nicht der Effizienz der schnellen Überwindung unterworfen.

Die in diesem Buch erfolgte nahe liegende Zusammenfassung von Parkour- und Freerunning-Inhalten, in sicherer Umgebung entwickelt und ausgeführt, bietet Kindern und Jugendlichen ihren Interessen gemäße vielfältige und unterschiedliche Aktionsmöglichkeiten unter erleichternden Bedingungen.

Mit dem Erlernen der Techniken anhand der praktischen Beispiele ergeben sich die Möglichkeiten:

- als Traceur beim Parkour die im Weg stehenden Hindernisse effektiv und effizient, mehr auf den schnellen, geraden Lauf bedacht, zu überwinden,
- als Freerunner möglichst kunstvolle und spektakuläre Aktionen an danach gezielt ausgewählten Hindernissen in den Lauf einzubauen,
- oder, unabhängig von den unterschiedlichen „Bewegungsphilosophien", die Inhalte beider Ausprägungen beim Run individuell als Mix vielfältig zu nutzen.

Es sind immer Selbstbestimmung, Normfreiheit, das Ausloten der eigenen Grenzen in kreativer Gestaltung, die den großen Reiz des „Straßen- und Hindernisturnens" ausmachen.

In dieser freien Gestaltung bekommen die traditionellen Turnelemente, wie die gesprungenen Flanken, Wenden, Kehren, Hocken, die Rollen, Salti, Stützüberschläge, das Klettern, Balancieren, Kippen, Stemmen und Schwingen, in den unterschiedlichsten Variationen neu verpackt, wieder ein jugendliches, modernes Gesicht.

In dieser Weise ausgeführt, wird auch der ursprüngliche Sinn des Turnens für die Kinder und Jugendlichen wieder erkennbar. Die „Turnkunst" diente ursprünglich dazu, mit eigener Kraft und eigenem Geschick Mauern, Geländer, Gräben, Hügel, Bäume, Klettertürme und Geräte im Freien überwinden zu können. Später – auf die Halle übertragen – bewegten sich die Turner an den weiter entwickelten Geräten und Gerätekonstellationen, die die natürlichen Hindernisse nachahmen, im freien Spiel der Kräfte effizient oder kunstfertig herauf, herunter, herum und herüber.

Das aktuelle „freie Turnen" entwickelte ebenfalls drinnen wie draußen ähnliche oder gleiche ungenormte Bewegungsaktionen an nicht-standardisierten Geräten, Gerätekombinationen, Gerätebahnen, Gerätelandschaften, um spannende Bewegungserlebnisse und wagende Risikosituationen normfrei und für alle zugänglich konzipieren zu können.

Doch die Leichtigkeit, Schwerelosigkeit und Kunstfertigkeit der Sprünge, wie sie von Traceuren und Freerunnern präsentiert werden, können auch täuschen – dahinter stehen ausdauerndes Training und Methode. Nicht ohne Grund finden wir hier bei den Könnern viele ehemalige Leistungsturner,

deren motorische Grundlagen und Bewegungsfertigkeiten in der Halle in vielen Trainingsstunden erworben wurden.

Das bedeutet also gleichzeitig, dass neben der Prozess- und Erlebnisorientierung, die Freude und Erfolg in jeder Sportstunde bieten will, bei den Kindern und Jugendlichen gleichzeitig auch die Einsicht zum beharrlichen Üben geweckt werden muss.

So ist es auch unser Ziel, mit diesem Buch jungen Menschen den gefahrlosen Einstieg in ein attraktives Bewegungsfeld zu ermöglichen, indem für die Lehrenden hier praxisnah ein beispielhaftes Basisprogramm entwickelt wird, das aufzeigt:

- wie sich die Bewegungswagnisse verantwortbar und sicher vermitteln lassen,
- welche Bewegungsaktionen sich in einem gefahrlosen Umfeld von vielen erproben und üben lassen
- und wodurch sich Risikokompetenz und Handlungsfähigkeit in dieser attraktiven Bewegungskunst auf jedem Niveau bei den Kindern und Jugendlichen beiderlei Geschlechts in Schule und Verein entwickeln lassen.

Diese Hinführung zu stark erlebnisorientierten Bewegungsaktionen bedeutet auf keinen Fall die Förderung von extremem, waghalsigem Bewegungshandeln. Im Gegenteil, hier sollen Jugendliche befähigt werden, sich sicher und verantwortungsbewusst über Bewegung und mit individuell-originellen Problemlösungen ihrem Traum von Freiheit und Abenteuer selbstbestimmt in selbst gewählten Bewegungsräumen nähern zu können.

So wird auch – und nicht zuletzt – den Ansprüchen der Traceure, Freerunner und Pädagogen gefolgt, respektvoll mit sich selbst, mit anderen und mit unserer Umwelt umzugehen.

2

2 Von den Wurzeln zu den aktuellen Ausprägungen sportlicher Fortbewegung, Hindernisüberwindung und Bewegungskunst

Abb. 3: Steinzeitlicher Jäger in vollem Lauf

Von Beginn an musste der Mensch, um sich ernähren und überleben zu können, als Jäger und Gejagter, schnell oder ausdauernd laufen und geschickt natürliche Barrieren überwinden. Zu diesen natürlichen Bewegungs- und Überlebenskünsten kamen schon ganz früh – wie Felszeichnungen der Steinzeit aufzeigen – kunstfertige kultische Bewegungsleistungen hinzu. Neben jagenden Läufern lassen sich Schwimmer in langer Kette, Saltoschläger, Gaukler und Tänzer entdecken (vgl. Rothert, 1952).

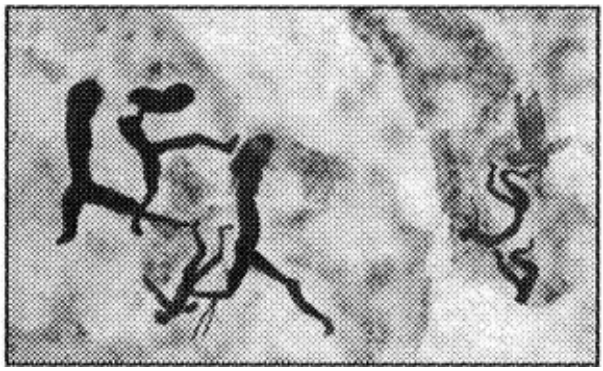


Abb. 4 und 5: Saltospringer aus der Jungsteinzeit

Abb. 6: Weibliche und männliche kretische Stierspringer mit Sicherheitsstellung um 1600 v. Chr

Abb. 7: Etruskischer Akrobat

Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit waren akrobatische Schausteller auf allen großen Festen zu finden, wobei sie selten – wie der berühmte Tuccaro (1535-1602), der ausführlich 1599 diese akrobatischen Sprungkünste (Sprung- und Voltigierübungen) beschrieb und publizierte – als königlicher Hofspringer zu Ehren kommen konnten.

So weisen seine abgebildeten Mauersalti, auch mit Schrauben ausgeführt, verblüffende Ähnlichkeiten mit den heutigen Freerunner-Sprüngen auf.

Aus den Wurzeln Jagd, Kampf und Kult entwickelten sich im Laufe der Zeit vielfältige Leibesübungen, wo unter anderem der Lauf als Wettbewerb oder der kunstvolle Hindernissprung als Präsentation auf kultischen und sportlichen Festen zu Ehren der Götter und zum Vergnügen der Zuschauer eine Rolle spielten.

Ebenso traten schon in der Antike spezialisierte, saltoschlagende Akrobaten auf und wir lesen bei Vegetius im 4. Jh. n. Chr. von römischen Soldaten, die übend am Holzpferd sprangen (vgl. Euler, 1895, S.742).

Abb. 8: Mauer-Rückwärtssalto (Wall Flip) aus Tuccaro, 1599

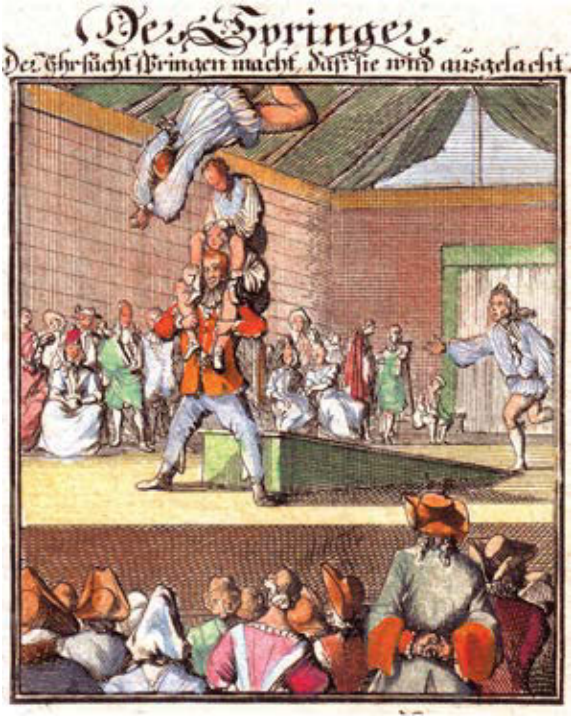


Abb. 9: Artisten beim Flugsalto (Front Flip) über eine Menschenpyramide, 1699

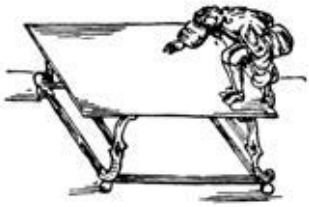


Abb. 10: Sprunghocke (Monkey) über den Tisch (aus, Bogeng 1926, S. 400/Original von Paschen im Jahre 1661)

Mit Beginn der modernen Leibeserziehung im 18. Jahrhundert wurden durch die Philanthropen alte Bewegungskünste wiedererweckt und neue als wertvolles pädagogisches Bildungsgut entwickelt.

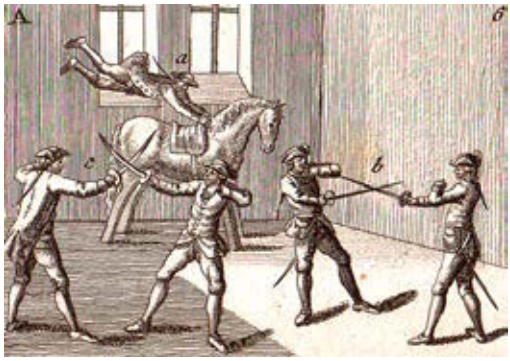


Abb. 11: Der Sprung über das Pferd in den Ritterakademien und Philanthropinen des 18. Jh.

So beschreibt GutsMuths (1759-1839) einen „gymnastischen Cursus", der anfangs „zur Übung des Gleichgewichts" einen langen, runden, festliegenden Baumstamm, eine Reihe Balancierpfähle, dann ein Balancierbrett und einen Balken aufweist, es folgen eine Kletterstange und ein Sprunggraben, ein Querbalken für Stützübungen, ein Schwungseil zum Durchlaufen und dann wieder Sprunggelegenheiten zur Weiten- und Höhengewinnung. GutsMuths konstatiert: *„Man sieht von selbst, wohin dieß führe; zu einem vollständigen Cursus der Körperübungen, den man nach und nach und endlich flüchtig täglich ganz durchliefe"* (GutsMuths, 1804, S. 80).

Abb. 12: Laufen und Bockspringen aus GutsMuths, 1793

Wer muss da nicht an die Geräteparcours denken, wie sie heute als Grundlage für vielfältiges Turnen und auch hier für Parkour entwickelt werden?

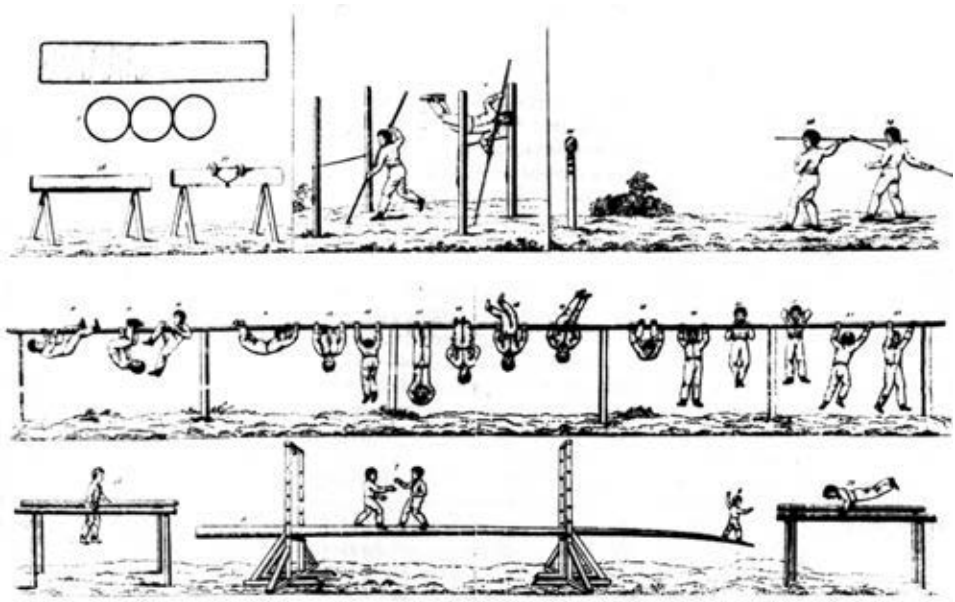


Abb. 13: Die erste Abbildung vom Turnen, wie es auf der Hasenheide betrieben wurde, aus dem Jahre 1814

Insbesondere das ständeübergreifende, öffentliche Turnen ab 1811 führte zu neuen Geräten und zu einer Fülle neuer Übungen. An selbst erbauten Geräten und Gerüsten übten die Jugendlichen in freier Natur unter der Anleitung gewählter Vorturner ihre Kräfte. Neben wilden Lauf- und Raufspielen schwangen, sprangen, kletterten, balancierten sie herauf und herunter, herum und herüber.

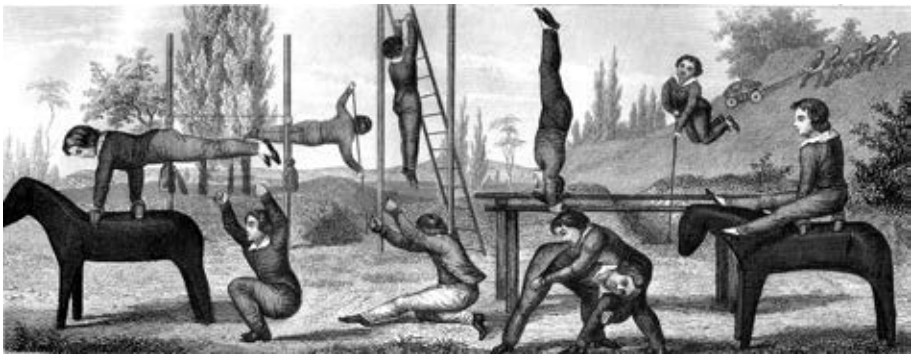


Abb. 14: Jugendturnen nach dem Konzept von Jahn

So konnte die Stadtjugend von Berlin auf dem Turnplatz in der Hasenheide „ohne Drill und Schulsteifheit" in der Kürzeit – die freiwillige, selbstbestimmte Beschäftigung, die eine Hälfte der gesamten Turnzeit ausmachte – ein ihnen gemäßes Bewegungsprogramm eigenständig entwickeln und erproben (vgl. Bornemann, 1812 und 1814).

Dieses pädagogische, für das gesamte männliche Geschlecht zugängliche Konzept außerhalb der Erziehungsanstalten, wo der Gründer F. L. Jahn (1778-1852) unter anderem „die freie Eigentümlichkeit des Einzelnen" durch Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit „als Teil der Gesamtbildung" zu fördern suchte (Jahn & Eiselen, 1816, S. 219), hatte nicht lange Bestand.

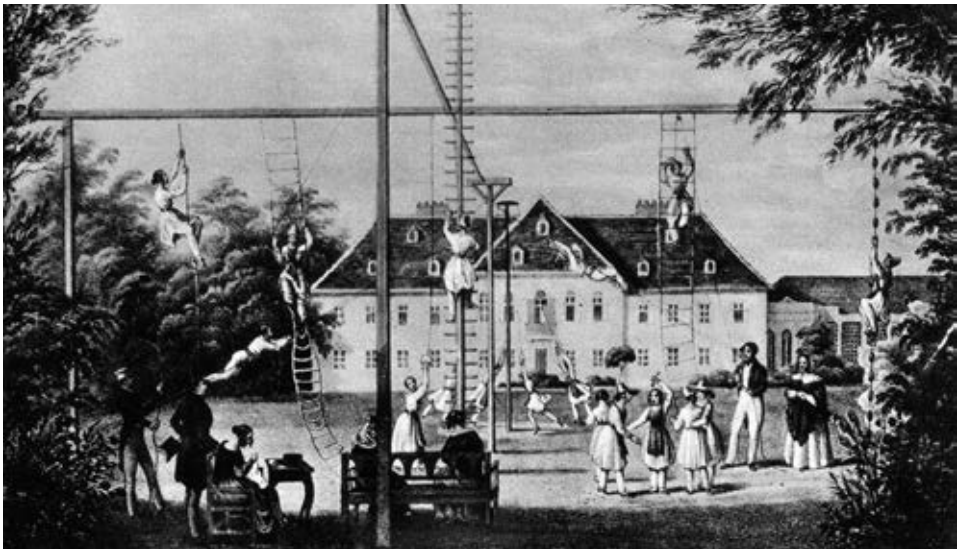


Abb. 15: Das früheste Bild einer Mädchenturnanstalt (um 1840) mit Steigen, Klettern, Schwingen, Spielen

Aus reaktionären politischen Gründen wurde das öffentliche Turnen ab 1819 in der Zeit der „Turnsperre" bis 1842 unterdrückt, zum Teil verboten und in geschlossene Räume und Hallen verdrängt, sodass dieses ganzheitliche, freie und jugendgemäße Spielen und Turnen in natürlicher Umgebung – unter anderem von Gegnern als „chaotisch" diffamiert – durch eine disziplinierende, vormilitärische, „schulgemäße" Unterrichtsform, das spießsche Turnen, abgelöst wurde (vgl. A. Spieß ab 1840). Der Rückzug in die Hallen ermöglichte auch erste Ansätze des Mädchenturnens.

Trotz der Überbetonung von drillenden und zergliedernden Ordnungs- und Freiübungen, dem Exerzieren in Reih und Glied auf Befehl, führte die Entwicklung im Laufe des 19. Jahrhunderts in den Turnvereinen auch zu einem vielfältigen, leistungsorientierten Turnen an Geräten. So entstanden unter anderem unterschiedliche Sprung- und Federbretter, Matratzen und Landungsmatten, Kasten und Bock für die (gestützten) Sprünge, die unter der Bezeichnung „gemischter Sprung" zusammengefasst wurden.

Abb. 16: Militärische Turnausbildung um 1850

Ebenso ist festzustellen, dass viele dieser Überwindungsformen, die auch für die militärische Ausbildung genutzt wurden, verblüffende Gemeinsamkeiten mit dem aktuellen Parkour aufweisen.

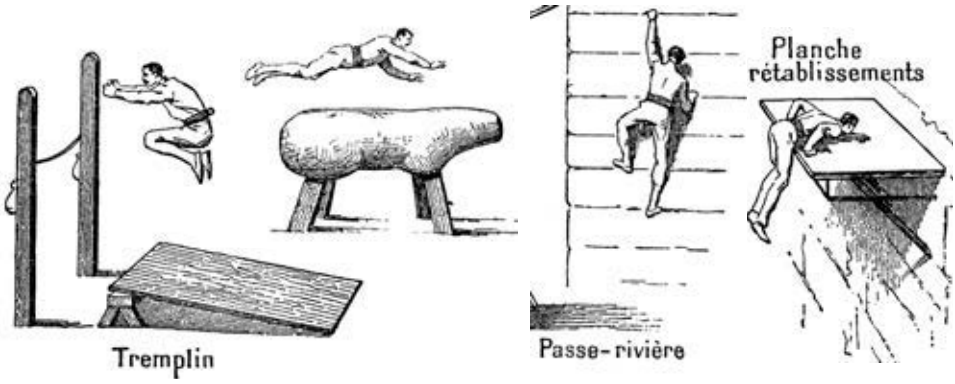


Abb. 17: Überwindungsaktionen auf einer Lexikonseite unter dem Begriff „Gymnastique (Turnen)" um 1850

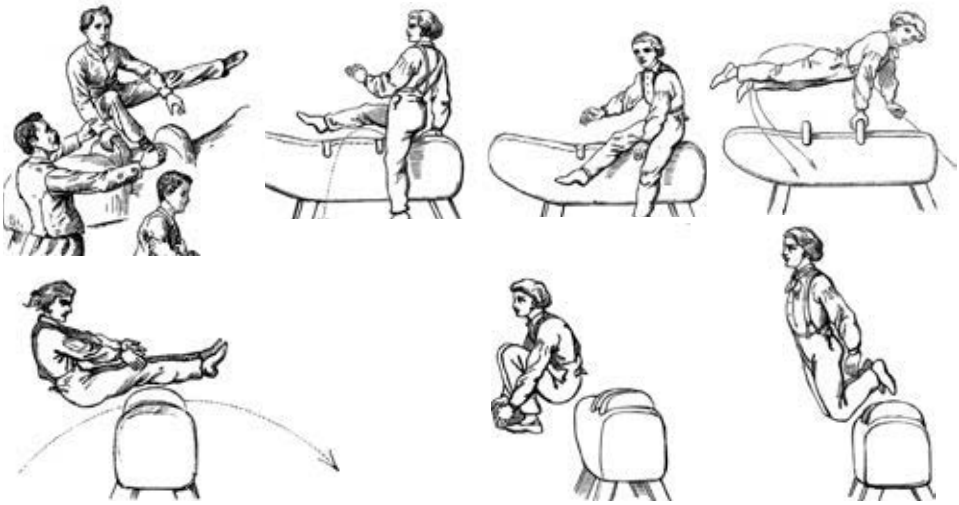
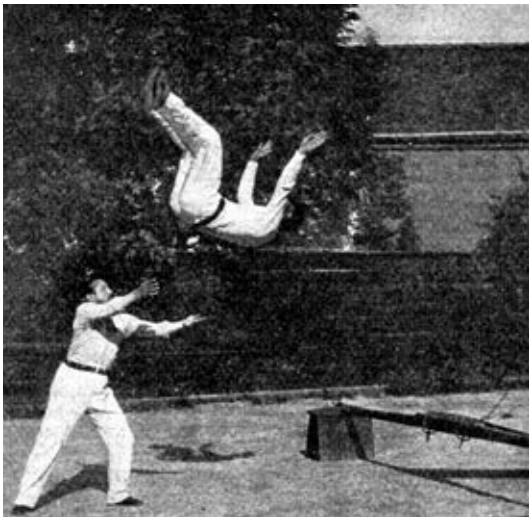


Abb. 18: Abbildungen des gemischten Sprungs aus Eiselen (1838) und Lion (1866)

So finden sich als Sprünge Kehre, Wende, Flanke, Hocke, Diebsprung, Wolfssprung u.a.m. einschließlich der Hilfeleistungen in den berühmten, viel genutzten Turntafeln von Eiselen. Und ebenso befasste sich der Turnpädagoge und Schriftsteller Lion (1829-1901), der das Turnen als „Poesie des Leibes" bezeichnete, ganz speziell mit dem Sprung in allen Variationen. In seiner Schrift der „Gemischte Sprung" aus dem Jahre 1866 zeigt er eine „Sprungschule" über unterschiedliche Hindernisse – vom lebenden Pferd oder Partner bis hin zu den Sprunggeräten Bock, Kasten, quer- und längs gestelltes Pferd und Sprungtisch (vgl. Eiselen, 1838 und Lion, 1866).



Es war also schon ein umfangreiches, vielfältiges turnerisches Bewegungsrepertoire vorhanden, als die Spiel- und Sportbewegung vor der Jahrhundertwende, die Arbeiterturn- und -sportbewegung, die Natur-, Jugend- und Gymnastikbewegungen sowie die Reform- und Erlebnispädagogik am Anfang des 20. Jahrhunderts – wieder dem ursprünglichen Turnen folgend – ins Freie drängten und die natürlichen Bewegungsaktionen bevorzugten.

Abb. 19: Im Freien wird geturnt (Arbeiter-Turnerbund, 1906)

Dieser Erlebnischarakter eines ganzheitlichen, zum großen Teil wagenden und kooperierenden Bewegungshandelns wurde neben aktuellen Strömungen in den 80er Jahren des 20. Jh. wieder für das Turnen an Geräten aufgegriffen und von einer DTB-Expertengruppe unter der Leitung von Schmidt-Sinns als „freies Turnen" konzipiert und verbreitet.

So kann heute das Turnen von Schülern und Breitensportlern – frei von den Normen des Kunstturnens – an Geräten, Gerätekombinationen, Gerätebahnen und -landschaften als gestaltetes Thementurnen, als Abenteuerturnen, als Hindernis- oder Straßenturnen – drinnen wie draußen und für alle zugänglich – betrieben werden. Diese Ausprägung in unterschiedlichen Sinnperspektiven ist heute als ein wichtiger Bestandteil eines breitensportlichen turnerischen Konzepts im Vereins- und Schulturnen nicht mehr wegzudenken.

Abb. 20: Freies Turnen mit Geräte-, Gelände- und kooperierenden Hilfen

Die Prinzipien und Inhalte des freien Turnens lassen es zu, dass die behandelten aktuellen Formen des Parkours/Freerunnings, durchaus auch als Ausprägungen eines modernen Turnens gelten können.

Rückblickend lässt sich also feststellen, dass sich parallel neben der militärischen Komponente der Leibesertüchtigung immer auch eine freie, spannende und jugendgemäße Ausprägung der Bewegungspräsentation zur Freude der Akteure und der Zuschauer entwickeln konnte. Ein Vorgang, der sich auch bei der folgenden spezifischen Geschichte von Parkour und Freerunning – die gleichzeitig auch Turngeschichte ist – verfolgen lässt.

Sie zeigt gesondert auf, aus welchen Quellen – neben den parkourähnlichen bzw. -gleichen Überwindungen und akrobatischen Elementen aus früheren Zeiten – sich der jetzt entstandene Bewegungstrend speist.

2.1 Die spezifische Entwicklungsgeschichte von Parkour und Freerunning

Die schon oben genannten Reformbewegungen waren eine Reaktion auf die negativen Begleiterscheinungen von Industrialisierung und Verstädterung, wobei insbesondere die Umweltzerstörung schon damals als menschheitsgefährdend betrachtet wurde.[2] Als Protestverhalten der Jugend und Ausdruck eines neuen Lebensgefühls entwickelten sich so Alternativen zu urbanen zivilisato-

rischen Lebensweisen und traditionellen Erziehungsprinzipien. Dabei spielte die Hinwendung zur Natur und Natürlichkeit und die aktive körperliche Betätigung im freizeitlichen Jugendverhalten und in den pädagogischen Reformbestrebungen eine bedeutende Rolle. Wie schon bei früheren pädagogischen Neuansätzen muss auch hier J.-J. Rousseau (1712-1772) als ein Vorläufer für die „natürlichen" Erziehungsansätze betrachtet werden.

Die Jugendbewegung mit unterschiedlichen Bünden, wie der bekannte *Wandervogel*, die Lebensreform- und Freikörperkulturbewegungen oder die Erlebnispädagogik zielten besonders auf körperliche und charakterliche Entwicklung der Jugend ab und bedingten sich wechselseitig.

So entstanden u. a. die Erziehungskonzepte von Kurt Hahn (1886-1974), die Pfadfinderbewegung durch Robert Baden-Powell (1857-1919) oder auch die „Méthode naturelle" von Georges Hébert (1875-1957), auf die Le Parkour zurückgeht. Sie alle suchten, durch gezielte Erlebnis- und Bewegungsprogramme, die selbstlose tätige Hilfsbereitschaft der Jugend zu wecken.

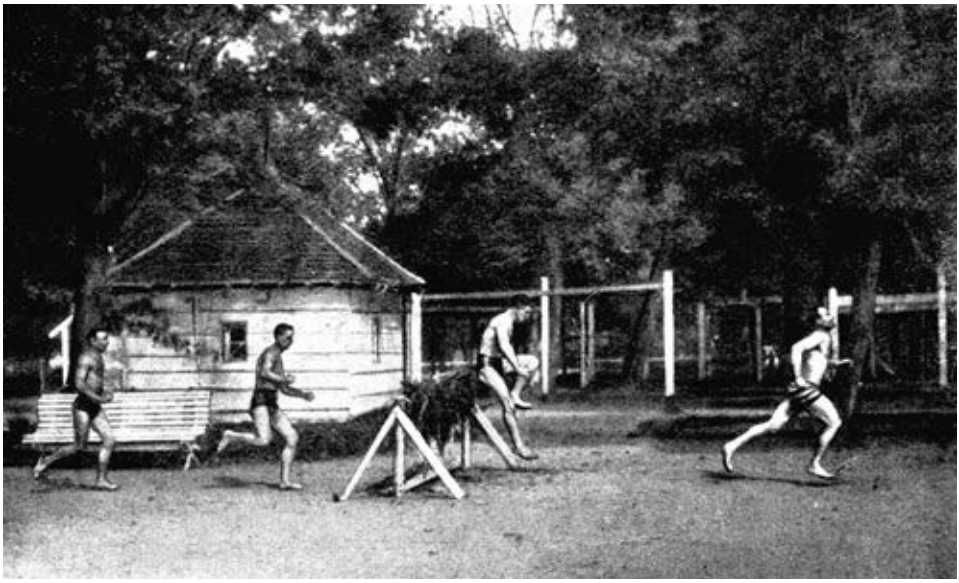


Abb. 21: Laufen und Springen im Park Pommery (Hébert)

2 Zum ersten Treffen der Jugendbünde (der Freideutschen Jugend) 1913 auf dem Hohen Meißner beklagte der Philosoph Ludwig Klages (1872-1956) in seinem Vortrag „Mensch und Erde" die Umweltzerstörung u. a. folgendermaßen: „Unter dem Vorwand von ‚Nutzen', ‚wirtschaftlicher Entwicklung', ‚Kultur' geht er (der Mensch, der Verf.) in Wahrheit *auf Vernichtung des Lebens* aus. Er trifft es in all seinen Erscheinungsformen, rodet Wälder, streicht die Tiergeschlechter, löscht die ursprünglichen Völker aus, überklebt und verunstaltet mit dem Firnis der Gewerblichkeit die Landschaft und entwürdigt, was er von Lebewesen noch überlässt, gleich dem ‚Schlachtvieh' zur bloßen Ware, zum vogelfreien Gegenstande eines schrankenlosen Beutehungers" (Klages, 1956, S. 12).

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Le Parkour & Freerunning

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.