

# LE PARKOUR – kunstvolles Überwinden von Hindernissen.

Jan Fell, Melanchthon Gymnasium Bretten



„Le Parkour“, zu Deutsch Hindernislauf, ist eine Art der Fortbewegung, bei der sich der *Traceur* seinen Weg durch die ihm gegebene Umgebung ebnet. Hierbei wird besonders auf Effizienz, Schnelligkeit, Eleganz und flüssige Bewegungen Wert gelegt.

Als eigenständiger Begriff leitet sich „Le Parkour“ von dem französischen Wort „parcours“ ab und findet in den letzten Jahren vor allem bei jüngerem Publikum immer mehr Zuspruch. 7,1 Mio Treffer auf google.de, über 16 000 Treffer bei youtube.com, immer mehr Artikel in Zeitschriften und immer mehr Reportagen im Fernsehen verdeutlichen dies auf eindrucksvolle Weise.

James Bond verfolgt einen Traceur (Sebastián Foucan) in seinem Film „Casino Royale“, Madonna zeigt es in ihren Musikvideos „Hung up“ und „Jump“ und die Werbebranche hat Parkour auch schon lange für sich entdeckt. Alles Bereiche, mit denen die heutige Jugend täglich konfrontiert wird und in die man sie locken will. Warum also nicht auch Parkour in der Schule? Der Gedanke liegt nicht fern. Haben doch viele im Parkour angewandten Techniken einen hohen Verwandtschaftsgrad mit Sportarten wie der Gymnastik, der Leichtathletik und vor allem dem Turnen.

Wie wäre es mit Parkour im Anschluss an eine Sprungeinheit in der Leichtathletik oder als Motivation für die Schüler zum Gerätturnen. Oder auch als allein stehende Einheit zur Verbesserung der eigenen Fitness und somit zur Motivation, sich in der Freizeit sportlich zu betätigen? Die Schüler sehen ständig Traceure im Fernsehen und sind begeistert von deren „Kunststücken“. Wäre es nicht super, wenn man sowas auch selbst machen könnte? Hierzu bietet sich der Sportunterricht als Möglichkeit zum Einstieg in eine faszinierende Sportart an. Durch den hohen Motivationscharakter, den die Sportart mit sich bringt, kann man dem Ziel der „Erziehung zum Sport“ leicht nachkommen.

Parkour ist eine Sportart, die man alleine oder mit Freunden ausüben kann. Jeder kann sich individuell fördern und fordern und sein eigenes Leistungsniveau bestimmen. Der Spaß an der Bewegung ist bei jedem vorhanden, egal ob bei leistungsstärkeren oder leistungsschwächeren Schülern. Ein gewisses Wagnis ist immer mit dabei, wobei man sich selbst die Grenzen setzen kann und sich nicht von anderen fehlleiten lassen sollte. Hier sei auch gleich der Aspekt der Sicherheit und der Verantwortung für die eigene und

auch für die Gesundheit der anderen erwähnt. Le Parkour ist eine Sportart, die man überall und jederzeit durchführen kann.

Viele der Basistechniken von Parkour sind vergleichbar mit Grundformen turnerischer und z.T. auch leichtathletischer Bewegungsformen, wie z.B. Laufen, Springen, Klettern, Hängen, Kehren, Wenden, Balancieren, Rollen, Kippen und Stützen. Wie die einzelnen Hindernisse jedoch zu überwinden sind, wird bei Parkour nicht vorgeschrieben. Somit gibt es auch keine exakt definierte Ausführung der Techniken. Vielmehr werden die benutzten Grundtechniken den äußeren Bedingungen (Geräteaufbau) angepasst. Viele Bewegungen in „Le Parkour“ erinnern stark an turnerische Bewegungsabläufe. Zudem kann durch die Nutzung der in der Sporthalle vorhandenen Sportgeräte eine enge Verbindung zum Turnen hergestellt werden. Deshalb versteht sich die vorgestellte Unterrichtseinheit auch als Anregung und Motivation der Schüler für das klassische Turnen, welches sich in einer der folgenden Unterrichtseinheiten an „Le Parkour“ anschließen kann.

Stunde	Inhalte
1 + 2	Motivation; Einführung und Regelvorgaben; Hallenaufbau in Gruppen; Rollen und Springen – Techniken;
3 + 4	Arbeit und Üben in den Gruppen an vorgegebenen Elementen/ Stationen (Übungsphase 1 + 2)
5 + 6	Arbeit und Üben in den Gruppen an vorgegebenen Elementen/ Stationen (Übungsphase 3 + 4)
7 + 8	Verbinden der Elemente zum ‚Run‘; Leistungsbeurteilung: ‚Run‘

**Unterrichtseinheit**

Der Unterrichtsgang wird bewusst sehr offen gestaltet. Nach einer Einführungsphase und einigen ersten Grundtechniken (Rollen, Springen und Landen), die im Rahmen einer methodischen Übungsreihe vermittelt werden, soll den Schülern ein Platz geschaffen werden, bei dem sie sich frei entfalten und in ihrer Kreativität austoben können. Was nicht heißt, dass sie nach der ersten gemeinsamen Phase auf sich alleine gestellt sind. Im Gegenteil, die Arbeit in Kleingruppen, die zur Verfügung stehende Lehrkraft und viele Reflexionsphasen sowohl in der Kleingruppe (mit und ohne Lehrkraft) als auch in der Klasse stellen sicher, dass die Übungsphasen in die richtige Richtung laufen. Auch die vielfältigen Grundtechniken von Parkour werden von den Schülern somit größtenteils selbst entdeckt und präsentiert. Zur genauen Bestimmung der Begrifflichkeiten und zur Sammlung von mehreren Lösungswegen bieten sich die Reflexionsphasen an.

Die Klasse wird zu Beginn in Gruppen eingeteilt, die über die ganze Einheit hinweg bestehen bleiben. Auf diesem Weg kann innerhalb der Kleingruppe Vertrauen zu den Mitschülern aufgebaut werden.

Der Aufbau wird in den Gruppen organisiert. Hierzu stehen den Gruppen Aufbauarten (siehe Anhang) zur Verfügung. Der gesamte Aufbau ist sehr aufwändig. Hier bietet es sich an, mehrere Klassen nacheinander den Aufbau nutzen zu lassen. Es versteht sich von selbst, dass man auch nur einzelne Stationen aufbauen kann. Die aufgebauten Stationen sind in ihrer Komplexität sehr unterschiedlich und reichen von einem einzelnen Kasten bis hin zu komplexen Aufbauten, wie der Überwindungswand. Aus diesem Grund bekommen die Gruppen unterschiedlich viele Stationen zum Aufbau zugeteilt. Diese sind jedoch so verteilt, dass alle Gruppen ungefähr dieselbe Zeit zum Aufbau benötigen.

Die einzelnen Stationen haben zum Ziel, möglichst viele im Parkour angewandte Techniken abdecken zu können.



Um während der Übungsphasen nicht den Überblick über das Geschehen in der Halle zu verlieren und eine gewisse Sicherheit garantieren zu können, werden die Gruppen immer einer bestimmten Station zugewiesen. Innerhalb einer Übungsphase (ca. 30 min) kommt jede Gruppe an drei Stationen. In den vier zur Verfügung stehenden Übungsphasen (zweite und dritte Doppelstunde) kommt somit jede Gruppe einmal für ungefähr zehn Minuten an jede Station. Innerhalb dieser Zeit sollen die Schüler die Station kennen lernen und an ihr experimentieren. Da die Stationen für die Schüler unterschiedlich attraktiv sind, ist jede Übungsphase mit einer Steigerung der Attraktivität der Stationen verbunden. An den auf den ersten Blick weniger attraktiven Stationen haben die Schüler die Aufgabe intensiver und mit hohen Wiederholungszahlen zu arbeiten und somit auch die eigene Fitness zu verbessern. In der vierten Doppelstunde besteht die Aufgabe für die Schüler darin, sich einen Weg (‚Run‘) durch die einzelnen Stationen zu bahnen und diese möglichst flüssig zu verbinden. Dieser ‚Run‘ wird anschließend vorgeführt und von den Mitschülern mitbewertet. Einzige Vorgabe war, dass der ‚Run‘ Sprünge, Rollen, Kletterpartien und die Benutzung von Stangen beinhaltet.

**Möglichkeiten der Differenzierung**

Die Differenzierung im Sportunterricht und somit die individuelle Anpassung der Intensität, Komplexität und Schwierigkeit der einzelnen Übungen an den einzelnen Schüler ist im Sportunterricht immer ein Problem und eine Herausforderung für den Lehrer. Fühlt sich ein Schüler unterfordert, wird der Unterricht schnell uninteressant für ihn. Dasselbe gilt auch für den Schüler, der mit den zu bewältigenden Aufgaben überfordert ist. Auch er wird schnell demotiviert und evtl. sogar gefrustet den Kopf hängen lassen. Ziel muss es also sein, für jeden Schüler ein zufriedenstellendes, anspruchsvolles aber nicht überforderndes Übungsprogramm aufzustellen. Das klingt schwierig bei 20 bis 30 Individuen. Jedoch genau darin liegt der große Vorteil einer Parkour - Einheit, mit den vielen verschiedenen Aufbauten und vielen Möglichkeiten, sich die Schwierigkeit selbst zu wählen. Jede Station ist so aufgebaut, dass auch der leistungsschwächste Schüler etwas damit anfangen kann. Zugleich, und das ist wahrscheinlich die weitaus schwierigere Situation, kann auch der leistungsstarke Schüler an augenscheinlich sehr einfachen Elementen seine Grenzen erreichen. Hier gilt es nur noch den Schüler so zu motivieren, dass er an seine Grenzen herangeht, bzw. für den Leistungsschwächeren, dass er sich herantraut. Durch das Fehlen festgesetzter Bewegungsabläufe hat der Traceur die Wahlfreiheit für seinen eigenen Schwierigkeitsgrad. Auch einfache, effiziente Bewegungen, die in einem fließenden Zusammenhang stehen, können bei der späteren Leistungsbeurteilung zu einer guten Leistung führen. Zudem ist es den Schülern offen gelassen, an Stationen Veränderungen vorzunehmen, solange die Sicherheit dabei gewährleistet werden kann.

**Fazit**

Mit Parkour wurden die Interessen der Jugendlichen genau getroffen. Von daher war es leicht, die Schüler in den einzelnen Stunden für die Aufgaben zu motivieren.

Der aufwendige Aufbau ist bedingt durch die freie Gruppenarbeit an den Stationen und soll nicht abschreckend wirken. Man kann eine Parkour-Einheit mit deutlich weniger Aufwand durchführen, indem man sich auf einzelne Techniken konzentriert oder Schwerpunkte setzt (z.B. Sprünge, Stangen, Klettern oder ähnliches).

Meine Empfehlung ist es, nicht unterhalb der Klassenstufe 8 mit dieser Einheit zu beginnen. Die Entwicklung und die Ideenvielfalt der Schüler sind zu diesem Zeitpunkt noch nicht so weit ausgereift, dass sie sich in dieser Form langfristig mit den Elementen beschäftigen werden. Nach oben hin sind dem vorliegenden Aufbau und Konzept keine Grenzen gesetzt. Zudem hat man die Möglichkeit verschiedene Lernziele in unterschiedlichen Klassenstufen zu verfolgen.

Abschließend kann man die Parkour-Einheit als gelungene Unterrichtseinheit beschreiben und jede Lehrkraft nur dazu motivieren und ermutigen, sich an das Experiment ‚Parkour‘ heranzuwagen. Die Schüler sind einem für eine mal etwas andere Sportart sehr dankbar. Dies zeigen sie, indem sie hochmotiviert am Unterricht teilnehmen. Auch ohne Vorerfahrungen mit der Sportart ‚Parkour‘ ist die Einheit ohne große Probleme durchführbar.

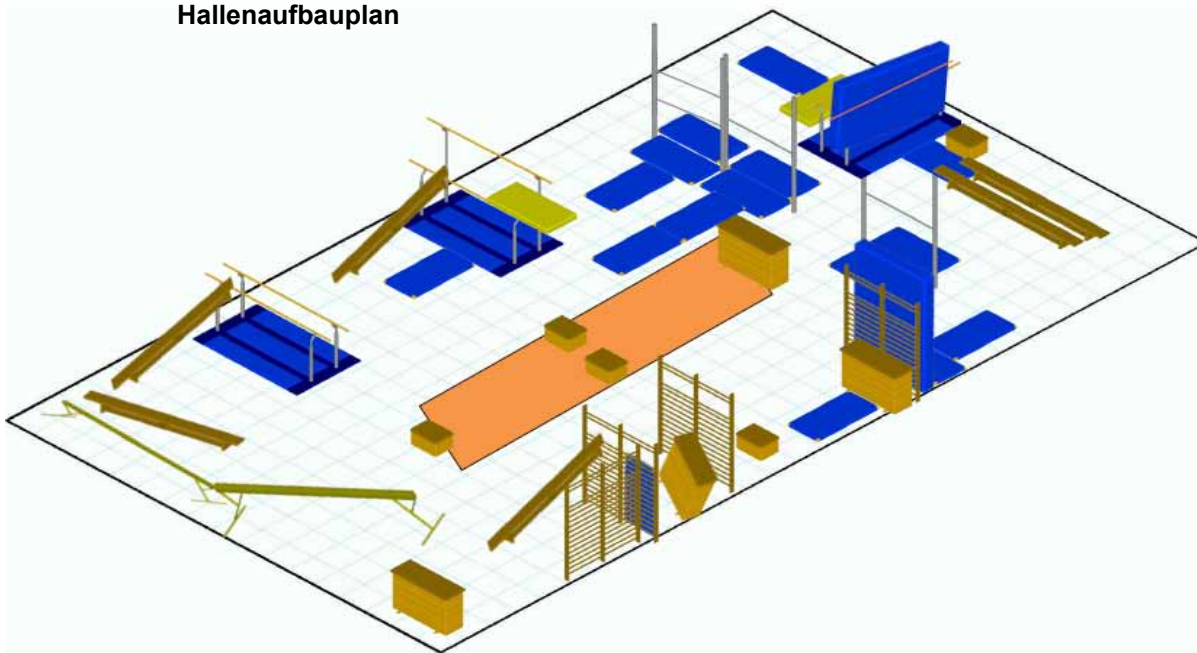
**Literaturtipp:**

Rochhausen, Sascha (2009). Parkoursport im Schulturnen ([www.parkoursport.de](http://www.parkoursport.de))

**Internettipp:**

[www.parkour.de](http://www.parkour.de)

**Hallenaufbauplan**



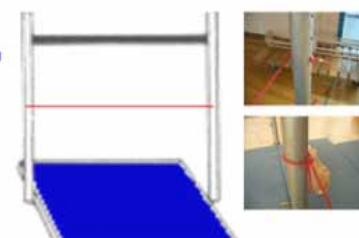
**Element 1 - „Passe Muraille - Mauer überwinden“**

- Material:**  
 2 Langbänke  
 2 Matten  
 1 Niedersprungmatte  
 1 Weichbodenmatte  
 1 hoher Barren  
 1 kleiner Kasten



**Element 2 - „Franchissement - Durchbruch“**

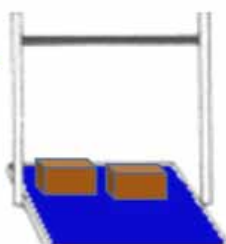
- Material:**  
 2 Reckpfosten  
 1 Reckstange  
 3 Matten  
 1 Seil



**Element 3 - Underbars**



- Material:**  
 2 Reckpfosten  
 1 Reckstange  
 4 Matten  
 2 Bananenkartons



Höhe der Reckstange sollte für jeden erreichbar sein.  
 Höhe des Seiles kann variieren.

