

Universität Leipzig
Sportwissenschaftliche Fakultät

LehrerInnenhandreichung

“Trau dich!”

Perspektive “Wagnis” am Thema “Parkour”

Ines Bessler
Martin Bretschneider
Paul Walter
Cornelius Weber
Martin Weniger

Kurzbeschreibung

Diese Handreichung für eine digital gestützte Stationsarbeit während einer Unterrichtsstunde steht unter der Perspektive "Wagnis" mit dem Titel "Trau dich!" und soll LehrerInnen als Anregung dienen, SchülerInnen über verschiedene Schwierigkeitsgrade gemeinschaftlich an Herausforderungen heranzuführen und persönliche Grenzen zu verschieben. Die unterschiedlichsten Stationen wie Balancieren, Überwinden, Präzisionssprünge, Wandlauf, Katzensprung und Schwingen werden durch Stationskarten und ein selbstgedrehtes Video begleitet.

Lernziele

sportmotorische Ziele:

- die Schüler und Schülerinnen (SuS) lernen am Thema „Parkour“ die vielfältigen Möglichkeiten körperlicher Bewegungen kennen. Dazu zählen insbesondere *Rollen und Drehen, Klettern und Balancieren, Springen und Fliegen, Schwingen und Schaukeln*

soziale Ziele:

- die SuS erarbeiten gemeinsam Lösungsstrategien zur Bewältigung von Bewegungsaufgaben an den Stationen
- die SuS lernen, aufeinander Rücksicht zu nehmen und sich an den Stationen gegenseitig zu unterstützen
- die SuS lernen, in der sportpädagogischen Perspektive „Wagnis“ ihre eigenen Grenzen zu erforschen, zu reflektieren und ggf. zu überwinden
- die SuS lernen, tolerant gegenüber Grenzen anderer Mitschüler und Mitschülerinnen zu sein

kognitive Ziele:

- die SuS üben sich darin, mögliche Bewegungsformen zu antizipieren
- die SuS fördern ihr räumliches Vorstellungsvermögen

Bedingungsanalyse

Jahrgangsstufe/Niveau:	8. - 10. Klasse
Dauer/Zeit:	60 - 90 Minuten
Gruppengröße:	20-30 Schüler und Schülerinnen
Lernumgebung:	Turn-/Sporthalle

Vorkenntnisse:

- Grundlagen der motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Umgang mit Stationsarbeit und Sportgeräten
- sicherer Umgang im Helfen & Sichern
- Bewegungserfahrungen an turnerischen Geräten

Materialien:

- Stationskarten, Anweisungskarten, Videoanweisungen (je 6x)
- schuleigene Tablets
- TÜV-Siegel (optional)
- Matten (20x)

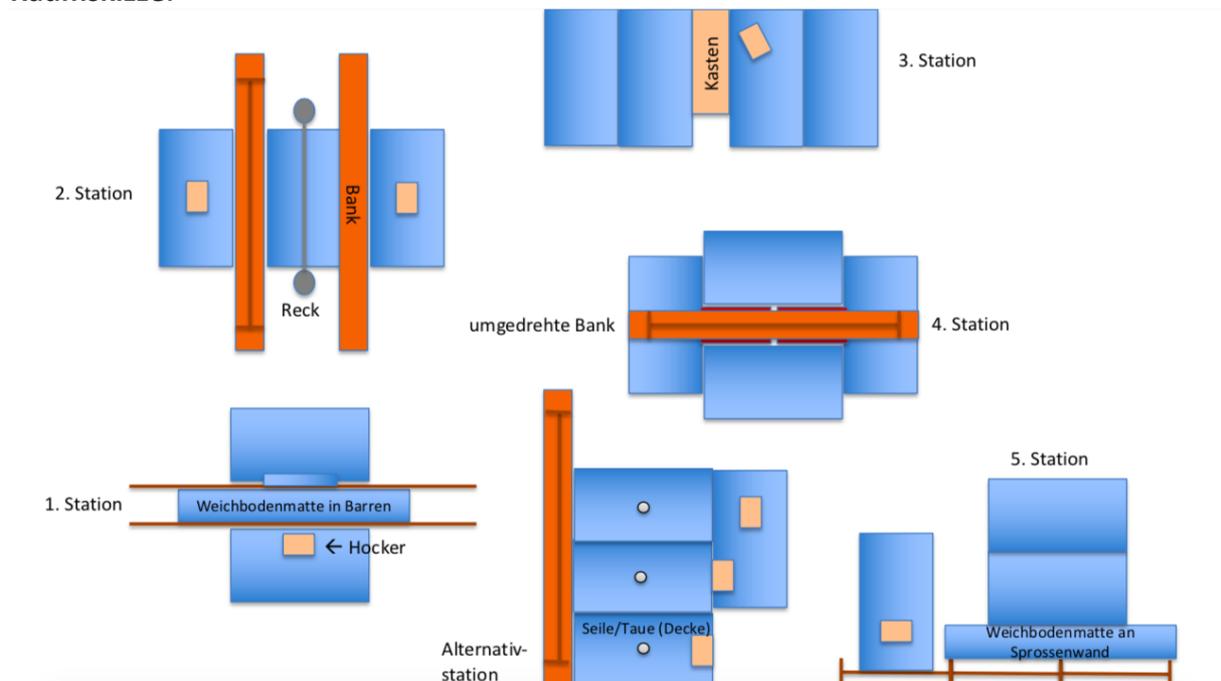
- Weichbodenmatten (2x)
- Barren
- Langkasten
- Bänke (4x)
- Hocker (8x)
- Reck
- Sprungbretter (2x)
- Augenbinde
- Sprossenwand
- Kletterseile/-taue (3x)

Organisation

Grundidee:

In der Halle werden 5-6 Stationen aufgebaut, an denen die SuS Bewegungsvarianten entwickeln. Ziel ist, dass alle SuS alle Stationen durchlaufen und unter der Perspektive "Wagnis" ihre individuellen Grenzen kennenlernen, um sie ggf. zu überwinden.

Raumskizze:



Erläuterungen:

Der Ablauf sieht eine Dreiteilung vor: Zunächst bauen die SuS eine Station mit Stationskarte selbstständig auf (1), erstellen an der Station eine 30-Sek. lange Videosequenz für ihre Mitschüler*innen (2), woraufhin die Stationen gewechselt und nacheinander durchlaufen werden (3). Als Stundenabschluss ist eine kombinierte Überwindung aller Stationen als Parkour-Lauf denkbar.

Zu (1):

Die SuS erhalten in Kleingruppen von der Lehrkraft eine Stationskarte, auf der ein Geräteaufbau abgebildet ist. Zu finden sind außerdem eine Aufgabenstellung zum Aufbau, eine Liste der benötigten Materialien sowie ein „Sicherheits-TÜV-Kriterien“, nach denen die

SuS ihre Konstruktion überprüfen sollen. Bevor die SuS zur nächsten Aufgabe übergehen, erfolgt die TÜV-Abnahme durch die Lehrperson.

Hinweis: Für den Fall, dass ausreichend Zeit für die Thematik vorhanden ist, kann auf einen streng vorgegebenen Aufbau verzichtet und nur das Material vorgegeben sein. Die Umsetzung und den Aufbau der Station können die SuS frei gestalten. Die Sicherheitskriterien sowie TÜV-Abnahme bleiben unverändert.

Zu (2):

Sobald die Station fertig aufgebaut ist, erproben die SuS Bewegungsformen, um die Station zu überwinden. Im Video sollen anschließend 3 Bewegungsvarianten erklärt oder vorgemacht werden und außerdem Sicherheitshinweise für die Mitschüler*innen gegeben werden. Für diese Aufgabe erhalten die SuS das Aufgabenblatt "Videoanleitung". Die SuS sind zuvor auf gegenseitige Rücksicht und Hilfe zu belehren.

Nachfolgend werden die einzelnen Stationen erläutert:

Stationsthema 1: Balancieren

- Aufbau: Eine Bank liegt umgedreht auf zwei Sprungbrettern auf. Die wackelige Bank lädt zum Balancieren ein. Der Schwierigkeitsgrad kann durch Modifikationen und den Bewegungsformen angepasst werden.
- mögliche Bewegungsvarianten: darüber laufen, mit Hilfe darüber laufen (Partner), mehrere/eine Matte unter Bankenden, rückwärtslaufen, Standwaage, auf ein Bein knien, etc.

Stationsthema 2: Überwinden

- Aufbau: Zwischen den Holmen des Parallelbarren wird eine Weichbodenmatte eingeklemmt und zusätzlich mit Seilen verknotet. Vor den Holmen liegen jeweils zusätzlich zwei Matten zur Sicherung. Vor der Aufstiegsseite steht ein Hocker als Steighilfe. Als zusätzlicher Schutz wird eine Matte zwischen Holm und Seil auf Absprungseite befestigt.
- mögliche Bewegungsvarianten: mit Anlauf an die Matte springen und darüber klettern/rollen, ohne Anlauf Holm als Steighilfe benutzen und darüber klettern/rollen, Hocker als Steigleiter benutzen und über Weichbodenmatte klettern/rollen

Stationsthema 3: Präzisionssprünge

- Aufbau: Die Station wird an einer Reckanlage aufgebaut. Die Reckstange wird dabei auf die niedrigste/zweitniedrigste Stufe eingelassen. Im Abstand von etwa einer Schrittlänge steht jeweils eine Langbank parallel vor/hinter der Reckstange. Eine Langbank ist umgedreht. Hinter die Langbänke kommen jeweils kleine Hocker. Matten werden als Sicherung zwischen Langbänke, Reckstange und Hocker ausgelegt.
- mögliche Bewegungsvarianten: Sprung von Hocker auf Langbank, Sprung von Hocker auf umgedrehte Langbank, Sprung von Langbank auf Hocker, Sprung von umgedrehter Langbank auf Hocker, Sprung von umgedrehter Langbank auf Langbank, Sprung von Langbank auf umgedrehte Langbank, Sprung von Langbank auf Reckstange, Sprung von umgedrehter Langbank auf Reckstange, Sprünge von Hocker zu Langbank zu Reckstange zu umgedrehter Langbank zu Hocker und andersherum

Stationsthema 4: Wandlauf

- Aufbau: Kastenteile mit Kastenoberteil werden rechtwinklig zu einer ebenen Wand aufgestellt. Vor und hinter dem Kasten liegen jeweils zwei Matten zur Sicherung. Ggf. Kann ein Hocker als Aufstiegshilfe zur Verfügung gestellt werden.
- mögliche Bewegungsvarianten: Schräg an die Wand anlaufen, mit ausreichend Geschwindigkeit die Wand ein Stück nach oben laufen, auf dem Kastenteil abstützen und dahinter springen; mit Anlauf zum Kasten rennen und über den Kasten springen; Auf den Kasten klettern und dahinter springen; Den Hocker als Aufstiegshilfe zum Kasten benutzen und dahinter springen;

Stationsthema 5: Armsprung/Katzensprung

- Aufbau: An einer Sprossenwand wird eine Weichbodenmatte mit Seilen befestigt. Vor die Weichbodenmatte kommen zwei Matten als Sicherung.
- mögliche Bewegungsvarianten: Anlauf, Absprung kurz vor der Weichbodenmatte, Festhalten an der Sprossenwand, Absprung mit 180-Grad-Drehung auf die Matte; Anlauf, Absprung kurz vor der Weichbodenmatte, Festhalten an der Sprossenwand, Absprung ohne 180-Grad-Drehung auf die Matte; Anlauf, Absprung vom Hocker kurz vor der Weichbodenmatte, Festhalten an der Sprossenwand, Absprung mit 180-Grad-Drehung auf die Matte; Anlauf, Absprung vom Hocker kurz vor der Weichbodenmatte, Festhalten an der Sprossenwand, Absprung mit 180-Grad-Drehung auf die Matte

Stationsthema 6: Schwingen

- Aufbau: Vor eine Langbank werden längs drei Matten nebeneinandergelegt, hinter den Matten sind in unterschiedlichen Abständen Hocker platziert (1 Hocker direkt hinter der Matte, ein Hocker etwa eineinhalb Meter hinter der Matte, ein Hocker etwa zweieinhalb Meter hinter der Matte), Tauen hängen etwa auf Höhe Mitte der Matten von der Decke
- mögliche Bewegungsvarianten: am Tau zum nächstgelegenen Hocker schwingen und auf dem Hocker landen, am Tau zum zweitnächsten Hocker schwingen und darauf landen, am Tau zum entferntesten Hocker schwingen und darauf landen, von den Hockern wieder zurück schwingen

Zu (3):

Die anschließende dritte Phase verfolgt das Ziel, sich einzelnen Parkour-Elementen zu widmen und sich individuell beim Thema „Wagnis“ seinen eigenen Grenzen zu nähern und sie ggf. zu überwinden. Die Video-Sequenzen sind beim Durchlaufen der verschiedenen Stationen gewissermaßen die „Anleitung“. In 30 Sekunden erfahren die SuS von ihren Mitschülern und Mitschülerinnen kurz, welche Möglichkeiten sie haben, den Schwierigkeitsgrad individuell zu verändern. Außerdem werden Sicherheitshinweise erläutert (z.B. „nur eine Person zur Zeit an der Bankwippe“). Dadurch, dass die SuS jeweils selbst ein Video erstellt haben, in dem sie sich Gedanken um Sicherheitsaspekte gemacht haben, kann von einem erhöhten Bewusstsein für Gefahren und Rücksichtnahme ausgegangen werden – anders als bei einer Vermittlung durch Erklärungen der Lehrkraft. Ist der zeitliche Aufwand zu hoch, kann Phase 3 auch in der nachfolgenden Stunde erfolgen. *Hinweis: Sollten die zeitlichen Kapazitäten es andererseits ermöglichen, können zum Schluss der Einheit die Stationen hintereinander durchlaufen werden. Dabei ist sowohl eine vorgegebene Reihenfolge als auch ein „Free-Run“ mit ergänzendem Regelwerk denkbar.*

Lehrplanverortung

„Trau-Dich“ ist eine Annäherung an die Forderung, im Sportunterricht die Perspektive zu wechseln. Die SuS sollen aus ihrer Komfortzone gelockt werden. Die Perspektive Wagnis beschreibt den Umgang mit Ängsten und Risiken. Gemeinschaftlich oder individuell müssen die SuS Hindernisse auf verschiedene Art und Weise überwunden und dabei die Verantwortung für sich selbst und Mitschüler übernehmen. Die SuS erkunden die vielseitige Nutzung von Turngeräten, probieren unterschiedliche Sprung- und Landetechniken aus, variieren Absprunghilfen, springen auf oder über Hindernisse, überwinden Hindernisse kletternd, hangelnd, balancierend oder rollend.

Aus der Entscheidung zur Fokussierung auf die Perspektive Wagnis lassen sich unterschiedliche Themenbereiche ableiten. Hier wird sich v. a. auf die Lernziele im Bereich Turnen für die Klassen 8-10 gestützt. Die SuS können bereits zuverlässig helfen und sichern, setzen Turnelemente variabel ein und entwickeln diese für die Überwindung von Hindernissen weiter. Des Weiteren werden Stütz-, Armzug-, Bein- und Rumpfkraft trainiert. Außerdem vertiefen die SuS ihre individuelle Körperwahrnehmung, indem sie sich intensiv mit den Geräten und der Bewegungsaufgabe auseinandersetzen müssen. Sie erhalten Freiraum für Kreativität und erlangen praktischen Einblick in die Trendsportart Parkour. Ebenso können die Inhalte des Stundenkonzepts dem Bereich „Fitness“ der Klassen 8 bis 10 zugeordnet werden.

Anhang

6 Stationskarten

Videoanleitung

Aufgabenstellung

Literaturverzeichnis

Kretschmer, J./Baumann, R./Guse, U./Matthias, R./Steiner, U. (2009). *Sport in der Primarstufe. Handreichung für die Bewegungsfelder Körper und Geräte*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Lehrplan Sachsen - Sport. 2011. S. 28, 52ff.

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

Prohl, R./Scheid, V. (2012). *Sportdidaktik. Grundlagen – Vermittlungsformen – Bewegungsfelder*. Wiebelsheim: Limpert.