

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 deutschen Übersetzungen angegeben. So können Sie selbst entscheiden, mit welchen Begriffen Sie arbeiten möchten.

Le Parkour im Sportunterricht

In dieser Unterrichtsreihe werden die Grundtechniken des Le Parkour erarbeitet, was für die Schüler einen hohen Anforderungscharakter 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 Schüler 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.

M 1**Chase Scene****Filmanalyse****Filmausschnitt aus „Casino Royale“, Szene 3 (ab 10:48)**

1. (12:04): durch den Bulli → Franchissement (Durchzug)
2. (12:15): über den Zaun → Passe muraille (Mauerüberwindung)
3. (12:27): über die Schranke → Passe de barrière (Hindernisüberwindung)
4. (12:54): aufs Dach → Planche (Hochziehen/Klettern)
5. (13:00): aufs Baugerüst → Saut de bras (Armsprung)
6. (13:43): auf den Rohr-Träger → Saut de précision (Präzisionsprung)
7. (13:56): am Seil hochklettern → Grimper (Klettern)
8. (15:15): auf dem Kran → Balancé (Balancieren)
9. (15:20): von Kran zu Kran → Saut de précision (Präzisionsprung)
10. (15:32): vom Dach auf den Boden → Saut de distance (Distanzprung + Rolle)
11. (15:43): am Fass hoch → Tic Tac (an der Wand gestützte Überschlag, seitwärts gehockt)
12. (16:02): über den Tisch → Saut de chat (Katzensprung/Sprunghocke)
13. (16:24): durch das Oberlicht → Franchissement (Durchzug)



M 2**Balancé 1****Station 1****Material**

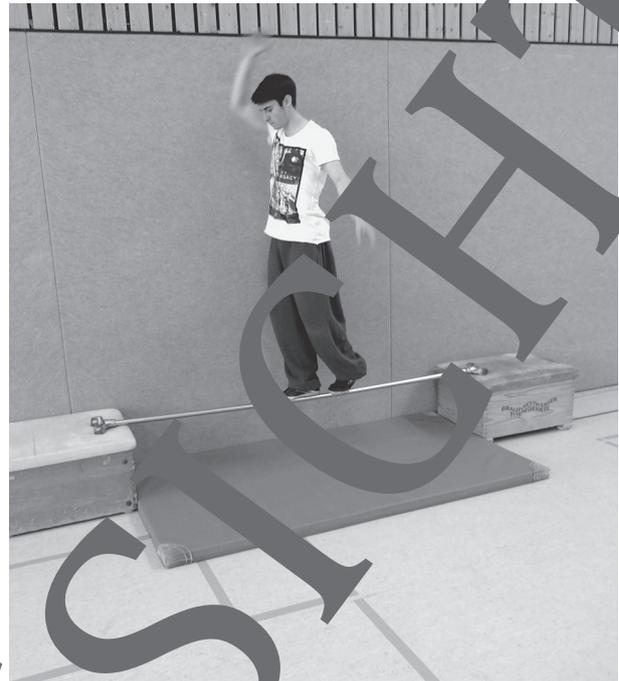
2 kleine Kästen, 1
Matte, 1 Reckstange

Aufgabe

Versucht, von einem
Kasten aus über
die Reckstange zum
anderen Kasten
zu balancieren.

Variationen

- Ihr könnt euch an der Wand/an der Hand eures Partners abstützen.
- Versucht, rückwärts/mit geschlossenen Augen über die Reckstange zu balancieren.

**M 3****Balancé 2****Station 2****Material**

2 Langbänke,
2 Matten

Aufgabe

Versucht, von einer
Seite zur anderen
über die Bank zu
balancieren.

Variationen

- Versucht, rückwärts/mit geschlossenen Augen über die Reckstange zu balancieren.
- Zwei Schüler verschiedener Paare laufen von den entgegengesetzten Bankseiten aus aufeinander zu. Versucht, aneinander vorbeizukommen, ohne abzustiegen.

**Beachte**

Eure Partner dürfen bei Bedarf helfend eingreifen.

M 4**Balancé 3****Station 3****Material**

1 Langbank,
4 Matten

Aufgabe

Führt auf der Bank einen Fußkampf mit eurem Partner aus: Ziel ist es, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass er absteigen muss.

Variation

Versucht, den Fußkampf in der Hocke auszuführen.

**M 5****Balancé 4****Station 4****Material**

1 Stufenbarren,
6 Matten,
1 kleiner Kasten,
1 großer Kasten

Aufgabe

Balanciert auf den
Holmen des
Barrens

Variationen

- Balanciert auf allen Vieren über den Holmen.
- Balanciert auf einem Holmen.
- Versucht, auf allen Vieren über einen Holmen zu balancieren.

**Beachte**

Lasst euch von eurem Partner Hilfestellung geben, wenn nötig.

M 8**Saut de précision 3****Station 7****Material**

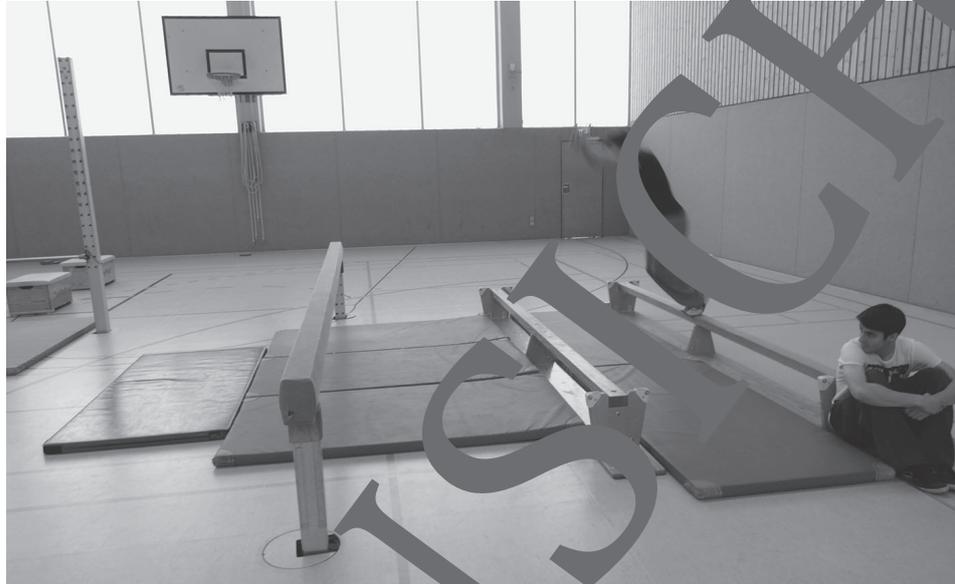
2 Langbänke, 6 Matten, 1 Schwebebalken

Aufgabe

Springt von Bank zu Bank auf den Schwebebalken.

Variation

Variiert den Abstand der zweiten Bank zum Schwebebalken.

**M 9****Saut de chat 1****Station 1****Material**

1 großer Kasten, 1 Weichbodenmatte, 1 Matte,
ggf. 1 Sprungbrett

Aufgabe

Führt den Saut de chat über den Kasten aus.

Variation

Legt ein Sprungbrett vor den Kasten und macht eine Sprung-
höhe über den Kasten.



M 12**Passe de barrière 1****Station 4****Material**

1 Schwebebalken, 4 Matten

Aufgabe

Probiert aus, wie ihr den Schwebebalken möglichst schnell überwinden könnt.

Variationen

- Probiert es von beiden Seiten aus.
- Variiert die Höhe des Schwebebalkens.
- Lauft mal seitlich, mal frontal an.

**M 13****Passe de barrière 2****Station 5****Material**

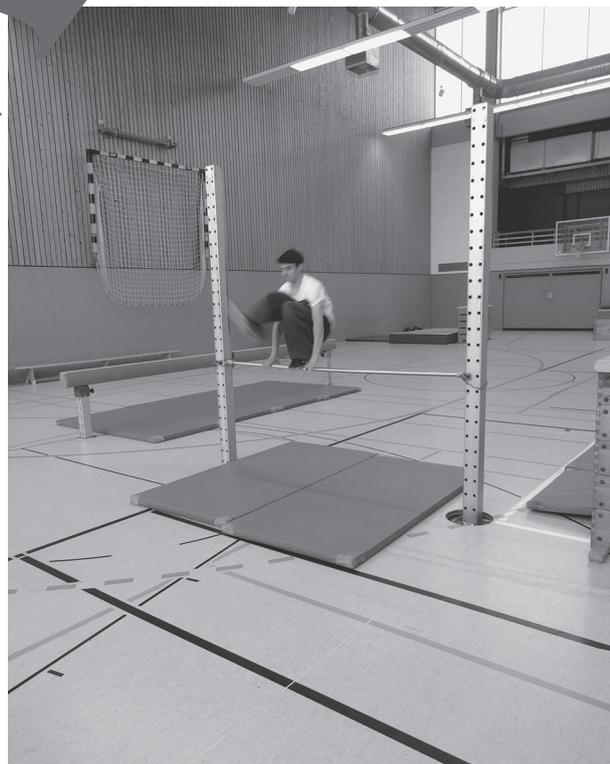
1 Reck, 2 Matten

Aufgabe

Probiert aus, wie ihr das Reck möglichst schnell überwinden könnt.

Variationen

- Variiert die Höhe der Reckstange.
- Lauft mal seitlich, mal frontal an.



M 14 **Passe de barrière 3****Station 6**

- Material** 1 großer Kasten,
2 Matten
- Aufgabe** Probiert aus, wie
ihr den Kasten
möglichst schnell
überwinden könnt.
- Variation** Probiert es mal
seitlich, mal frontal.

**M 15** **Franchissement am Barren****Station 1**

- Material** 1 Stufenbarren,
4 Matten
- Aufgabe** Schwingt euch
zwischen den
Barren
hindurch und
landet hinter dem
unteren Holmen.
- Variationen**
- Ihr Partner zunächst aus dem Stand anfangen und euch von eurem Partner Hinstellung geben lassen.
 - Versucht, die Bewegung mit einem kurzen Anlauf zu machen.
 - Variiert die Höhe und den Abstand der Holmen.



Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

