

Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main

FB 05, Institut für Sportwissenschaften

Didaktische Übung – Bewegen an Geräten WS2006/2007

Florian Krick

Le Parkour

Tag der Abgabe: 10.01.2007

vorgelegt von: Miriam Becker, L2, 1.Semester
Christoph Walther, L3, 3.Semester

Inhalt

<u>1</u>	<u>Einleitung</u>	<u>3</u>
<u>2</u>	<u>Bedingungsanalyse</u>	<u>4</u>
2.1	Lerngruppenanalyse	4
2.2	Analyse des Umfelds.....	4
2.3	Analyse des Lerngegenstandes.....	5
<u>3</u>	<u>Methodisch - didaktische Strukturierung der Stunde</u>	<u>8</u>
3.1	Auswahl und Begründung des methodischen Vorgehens.....	8
3.2	Lernziele	9
3.2.1	Motorische Lernziele	9
3.2.2	Kognitive Lernziele	10
3.2.3	Sozial – Affektive Lernziele	10
3.3	Zusammenfassung der Stundenplanung (tabellarischer Unterrichtsverlauf)	11
<u>4</u>	<u>Reflexion</u>	<u>12</u>
4.1	Erwartungen.....	12
4.2	Reflexionsfragen	12
4.3	Zusammenfassung der Reflexion am Ende des Lehrversuchs	12
4.4	Kommentar der Lehrenden	13
<u>5</u>	<u>Anhang</u>	<u>15</u>
5.1	Literatur	15
5.2	Weitere Internetquellen zu Le Parkour.....	15
5.3	Stationskarten	16
5.4	Aufbaukarten.....	18

1 Einleitung

Le Parkour eine neue Trendsportart? Wenn man im Internet nach dem Stichwort „le parkour“ oder „freerunning“ sucht stößt man sofort auf tausende Videos und Bilder, die junge Menschen in aller Welt beim Überspringen von Mauern und Zäunen zeigt. Untermalt mit Musik setzen sich die Jugendlichen in Szene. Sie machen Salti und zeigen wilde Verfolgungsjagden à la James Bond.

Es ist also „in“ sich auf den Spuren von David Belle, dem Begründer und Vertreter des Parkour, zu wandeln. Diese Art sich sportlich zu betätigen zieht seit kurzer Zeit immer mehr Jugendliche in seinen Bann, die natürlich auch Schüler sind.

Le Parkour haucht turnerischen Bewegungen, die vielen aus der Schule unbeliebt bekannt sind, einen neuen Sinn ein – Sich schnell und effizient einem direktem Weg zu stellen und dabei sieht es noch ungeheuer cool und lässig aus. Genau dass, was die heutige Jugend gerne sein möchte. Damit ist Le Parkour motivieren und begeistert die meisten auf den ersten Blick.

Doch wie kann man die Sportart aus der Stadt in die Schule, in eine Turnhalle verfrachten, ohne dass der Charakter verloren geht und vor allem die Schüler nicht entmutigt werden?

Mit genau dieser Frage beschäftigt sich die folgende Ausarbeitung zur Lehrprobe „Le Parkour“ im Rahmen der FDÜ Bewegen an und mit Geräten.



2 Bedingungsanalyse

2.1 Lerngruppenanalyse

Die Gruppe setzt sich aus 8 weiblichen und 10 männlichen Sportstudenten zusammen.

Die Sportart „Le Parkour“ wird von keinem Teilnehmer der Lehrprobe aktiv ausgeübt. Die Teilnehmer der Lerngruppe haben auch keinerlei persönliche Vorerfahrungen bezüglich der Sportart „Le Parkour“, allerdings kennen einige Teilnehmer die neue Trendsportart durch zahlreiche Videos und Aufnahmen, die im Internet veröffentlicht sind.

Die jeweiligen Geräte, die wir für die Stationen verwenden, wie das Reck, der Barren oder der Schwebebalken, sind den meisten Teilnehmern schon aus dem Grundkurs „Gerätturnen“ oder aus vorherigen Kursthemen, wie aus „Abenteuerturnen“ oder aus „Kooperatives Turnen“ bekannt. Somit kennen die Teilnehmern auch grundlegende turnerische Bewegungen, die mit den verschiedenen Geräten verknüpft sind. Die körperlichen Voraussetzungen bzw. turnerischen Möglichkeiten der Teilnehmer sind sehr unterschiedlich, jedoch sind alle sportlich. Die Herausforderungen, denen man sich beim Parkour stellt sind individuell anpassbar. Man sollte nichts tun, was einen physisch oder psychisch überfordert.

In der Gruppe herrscht ein angenehmes Klima und die Studenten helfen und unterstützen sich gegenseitig. Grundkenntnisse über „Sichern im Turnen“ besitzen alle Teilnehmer.

2.2 Analyse des Umfelds

Die 60-minütige Lehrprobe findet am Dienstag, den 19.12.2006 um 8:00 Uhr in der Halle 3 des Instituts für Sportwissenschaften in Frankfurt am Main statt.

Für die Ausübung der Sportart sollen die Teilnehmer festes Schuhwerk und geeignete Kleidung tragen, worauf schon in der vorigen Stunde hingewiesen wurde.

Vor Beginn der Lehrprobe organisieren wir unter anderem Beamer, Laptop und Geräte, die wir für die einzelnen Stationen benötigen (siehe Anhang: Aufbaukarten).

„Le Parkour“ ist eine relativ neue Trendsportart aus Frankreich, die sich aber mittlerweile auf der ganzen Welt verbreitet und zunehmend bekannter wird.

Parkour wird zudem in den letzten Jahren immer häufiger in den Medien vorgestellt, wie zum Beispiel im Frankfurter Allgemeinen Hochschulanzeiger vom November 2006 (Artikel: „Die Welt als Hindernis“), dem Fernsehduell „Mann gegen Pferd“ (RTL-Show „Unglaublich“) oder dem neuen James Bond Film (Casino Royale).

Parkour ist eine hochaktuelle Trendsportart und an sich motivierend, was diese Sportart für die Schule und somit auch für werdende Sportlehrer sehr attraktiv macht.

„Le Parkour“ wird normalerweise im Freien, also z.B. in der Stadt oder im Park ausgeübt, daher ist das Ausüben in der Halle kaum noch mit dem eigentlichen Parkour zu vergleichen. Dass die Sportart in der Halle nicht naturgetreu ausgeführt werden kann, birgt Möglichkeiten, sowie Erschwernisse.

Die Absicherung und somit die innere Differenzierung der Hindernisse ist in der Halle wesentlich leichter, als im Freien, dadurch wird der Lernprozess der gesamten Gruppe effektiver zu gestalten sein und das Verletzungsrisiko minimiert.

Obwohl die Universität über viele Geräte verfügt, mit denen wir die charakteristischen Bewegungen von „Le Parkour“ realisieren können, ist es uns dennoch nicht möglich, naturgetreue Hindernisse aller Art wegen Platzmangels aufzubauen.

Parkour in der Halle durchzuführen, bietet jedoch die Möglichkeit bekannte Turngeräte alternativ zu nutzen und als Hindernisse aller Art ihrem ursprünglichem Zweck zu entfremden.

2.3 Analyse des Lerngegenstandes

Beim Parkour gibt es Grundbewegungen und damit zusammenhängende Grundbegriffe, die vom Begründer David Belle Ende der 80er Jahre geprägt wurden. David Belle ahmte zuerst mit Freunden Verfolgungsjagden vietnamesischer Soldaten nach und machte dieses Spiel nach und nach zu seinem Hobby. (vgl. Irle, 2006) Darunter fallen die Begriffe Roullade (Rolle), Passement (Überwindung), Demi-tour (Halbe Drehung), Saut de chat (Katzensprung), Saut de précision (Präzisionssprung), Passe muraille (Mauer Überwindung), Saut de bras (Armsprung), Tic-tac, Lâché (Loslassen), Franchissement (Durchbruch). (Meyer, Kalteis, 2006)

Viele dieser Bewegungen sind turnerischen Bewegungen entlehnt, wie zum Beispiel der Saut de chat, der einer Hocke ähnlich ist. Es ist zu beachten, dass nicht jede Technik-Hinderniskombination einen eigenen Namen besitzt.

David Belle entwickelte mit dem Parkour eine Philosophie, die von den Traceur befolgt wird. Leitideen waren unter anderem den Weg als Ziel und die Bewegung als Mittel zum Ziel zu sehen. Es ist Aufgabe des Traceurs eins mit seiner Bewegung zu werden. D.h., dass die Traceur eine bestimmte Strecke laufen und die auf der Strecke liegenden Hindernisse mit Sprüngen und Techniken überwinden, ohne dabei die Effizienz der Bewegung aus den Augen zu verlieren. Es ist nicht üblich, den Weg mit Salti etc. zu schmücken, sondern die Hindernisse so schnell wie möglich zu überqueren. Artistische Bewegungen und Salti, die nicht immer effizient sind, sind Teil einer Art des Parkour, dem „Freerunning“ (vgl. Meyer, 2006).

Die Traceur befolgen ihren eigenen Regeln zum Beispiel die Hindernisse, die sie überqueren, nicht zu beschädigen und Respekt vor dem Eigentum anderer Menschen zu haben. Außerdem ist es sehr wichtig, dass man die Hindernisse und seine eigenen Fähigkeiten nicht überschätzt. (vgl. Meyer, 2006)

Der Stundeninhalt besteht aus einem Kurzreferat, als Einführung in das Thema, zu Beginn der Stunde. Darauf folgt der Aufbau von uns vorgegebener Hindernisse in der Halle. Daran werden die Studenten zuerst eine freie Übungsphase haben und zuletzt eine kleine Verfolgungsjagd bzw. einen Rundlauf starten können. Abschließen werden wir die Stunde mit einer Reflexion (siehe Reflexionsfragen).

Es ist uns wichtig, dass die Teilnehmer die spezifischen Begriffe kennen lernen, damit sie sich untereinander über die einzelnen Stationen und über deren Überwindung mit verschiedenen Techniken besprechen und austauschen können, dazu führen wir die Teilnehmer zu Beginn in die Geschichte und Philosophie des Parkour ein. Die Grundbegriffe und Grundbewegungen sollen die Teilnehmer anhand kurzer Videoclips (Parkour.de) und einem Videozuschnitt verdeutlicht bekommen.

Anhand von Aufbaukarten (siehe Anhang) bauen die Studenten eine „Parkour-Welt“ auf. Stationskarten (siehe Anhang) sollen den Sinn der Stationen im Zusammenhang mit den zuvor angesehenen Videoausschnitten verdeutlichen.

Nach einer freien Übungsphase an den verschiedenen Hindernissen, geben wir den Teilnehmern eine feste Reihenfolge vor in der möglichst viele Hindernisse überlaufen werden sollen. Natürlich können sich auch mehrere Traceur gleichzeitig eine Verfolgungsjagd liefern.

Während der Übungsphase sollen die Studenten turnerische Bewegungen neu entdecken und mit einer Funktion, dem Überwinden von Hindernissen, verbinden.

Es sollen Techniken und Bewegungen, die für „Le Parkour“ charakteristisch sind, erlernt bzw. verbessert und auf die jeweiligen Stationen passend angewandt werden, wie z.B. die „roullade“ an der Station „Mutprobe“ oder „Tic-Tac“ am Basketballkorb. Es soll erreicht werden, dass die Teilnehmer ihr Bewusstsein für ihren Körper und dessen Fähigkeiten schärfen.

Jeder Teilnehmer solle durch die Vielseitigkeit der Geräte und deren Überquerung seine Schwächen, Ängste und auch seine Grenzen kennen lernen.

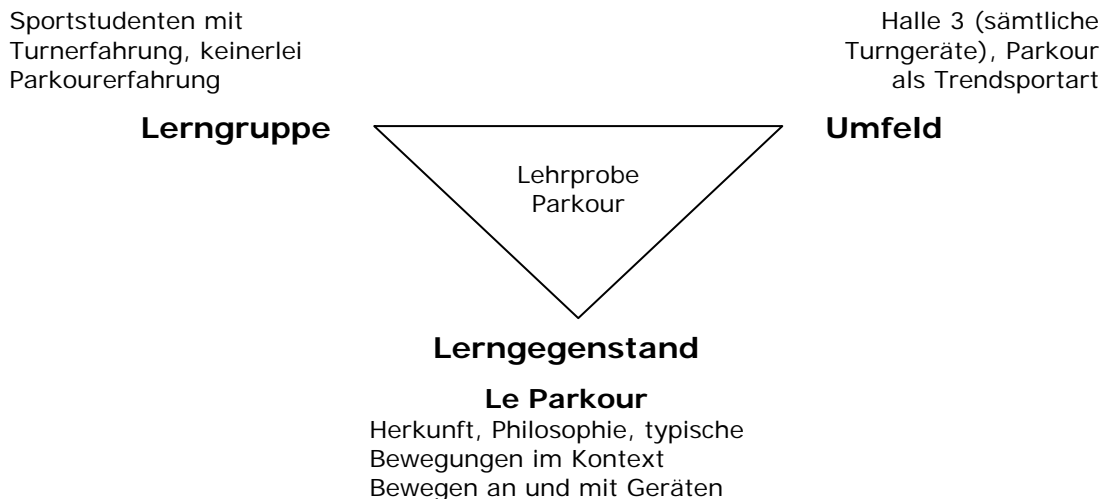
Des Weiteren sollten die Teilnehmer lernen, ihren Körper zu beherrschen und sich auf das Bevorstehende zu konzentrieren, was besonders bei den längeren „Runs“ am Ende wichtig sein wird.

Zudem soll nicht nur Verantwortung für sich selbst übernommen werden, sondern auch für andere, indem die Teilnehmer einander Hilfestellung geben und sich über den besten Weg der Überquerung beraten.

Wir versuchen den Teilnehmer mit Turngeräten eine möglichst vielfältige „Parkour-Welt“ zu bieten, die den Ansprüchen der Lerngruppe gerecht wird. Daher haben wir uns entschieden möglichst viele Stationen aufzubauen, an denen die unterschiedlichsten Bewegungen ausgeführt werden können. Die Gerätekombinationen sollen an Teile der realen Welt erinnern (Bsp.: Barren und Matte sind eine Mauer) und dadurch eine kreative Überwindungsform erzwingen. Die Geräte werden dabei zwar abgesichert sein, aber dennoch nimmt die Sicherung durch Matten nicht das Risiko, das in „Parkour-Situationen“ entstehen kann. An der Station „Präzisionssprung“ zum Beispiel werden wir keine Matten auslegen, da hier die Selbsteinschätzung absichern soll. Jeder Teilnehmer soll sich immer zuerst Fragen, ob er/sie sich die nächste, geplante Aktion zutraut.

3 Methodisch - didaktische Strukturierung der Stunde

Im Folgenden soll die methodische Vorgehensweise im Hinblick auf das Umfeld, die Lerngruppe und den Lerngegenstand erläutert und begründet werden. Dazu fassen wir diesen Kontext in einer Abbildung zusammen.



Le Parkour mit seiner Geschichte und Herkunft, wird in unserer Stunde eine untergeordnete Rolle spielen. Viel wichtiger ist es uns diese Art des turnerischen Sich-bewegens aus der Perspektive des Wagens und Verantwortens zu sehen.

3.1 Auswahl und Begründung des methodischen Vorgehens

In der Parkourszene existieren keine Trainer oder Lehrer, die ihren Schützlingen mit Hilfe methodischer Reihen zur Überwindung einer Bushaltestelle verhelfen, sondern es existieren nur Aufgaben. Es existieren Hindernisse, die vom Traceur möglichst effizient überwunden werden sollen. Diese Hindernisse werden überwunden oder eben nicht. Dann müssen neue Bewegungen entwickelt werden, oft in Zusammenarbeit mit anderen, um dieses Bewegungsproblem zu lösen (vgl. Trebels, 1999, 193).

Wir möchten in unserer Stunde so weit wie möglich auf die Selbstbildungskräfte der Studenten vertrauen und darum Bewegungsaufgaben, in unserem Fall Hindernisse, stellen die mit den Grundbewegungen des Parkours turnerisch gelöst werden sollen. Die Bewegungen der Studenten sollen stets auf das Ziel, ein Hindernis so schnell und effizient wie möglich zu überlaufen, gerichtet sein und nicht als Selbstzweck dienen. Daher werden wir ganzheitlich vorgehen und die Studenten die Bewegungen ausprobieren und direkt an den Hindernissen erproben lassen.

Dadurch bekommt die turnerische Bewegung, die der Student kennt, eine neue Bedeutung. Ein Beispiel könnte der Unterschwingung *über* ein Hindernis sein. Der Unterschwingung bekommt die Bedeutung des „Durchbruchs“ zwischen den Reckstangen. Wir gestalten die Hindernisse jedoch so, dass sie differenziert überwunden werden können. Wir halten die Aufgaben insoweit offen, dass individuelle Lösungen stets gültig bleiben. Zum Beispiel kann der Kasten durch Überspringen mit gleichzeitigem Abstützen oder durch einen einzigen Sprung überwunden werden. Die Stationen können dadurch individuell vereinfacht oder erschwert werden (vgl. Trebels, 1999, 201). Das heißt die Aufgaben werden sehr offen gestellt sein, jedoch werden auf den Stationskarten stets Lösungsvorschläge vorhanden sein (siehe Anhang: Stationskarten).

Der Lerngegenstand Parkour gibt uns ein ganzheitlich, offenes Vorgehen vor, die Studenten sollen sich wie Traceur fühlen, sich an den Hindernissen versuchen, manchmal scheitern, es noch einmal versuchen und den für sie individuell besten Weg finden. Da die Lerngruppe im Bezug auf Parkour heterogen ist, ist eine innere Differenzierung der Stationen notwendig. Jeder Student soll sich nur das zumuten, was er/sie auch schaffen kann. Jeder soll die Möglichkeit haben einen individuellen Lernprozess vom Einfachen zum Schweren durchlaufen zu können, das wird besonders im Umfeld der Turnhalle mit den Möglichkeiten der Absicherung und künstlichen Veränderbarkeit der Hindernisse gut realisierbar sein.

Die theoretischen Daten über die Geschichte und Philosophie bzw. die Grundtechniken des Parkour werden wir am Anfang der Stunde in einem Kurzreferat frontal präsentieren, da wir aus Zeitgründen den Fokus auf das aktive Turnen gelegt haben.

3.2 Lernziele

3.2.1 Motorische Lernziele

- Die Studenten sollen die eingeführten Grundbewegungen ausprobieren und an verschiedenen Hindernissen erproben.
- Die Studenten sollen verschiedene Hindernisse sicher und zügig überqueren können und abschließend einen Rundlauf schaffen.

3.2.2 Kognitive Lernziele

- Die Studenten sollen Philosophie, Herkunft und Grundbegriffe des Parkour kennen.
- Die Studenten sollen in den Bewegungen des Parkour turnerische Elemente wieder erkennen.
- Die Studenten sollen sich selbst einschätzen und das Risiko abwägen.

3.2.3 Sozial – Affektive Lernziele

- Die Studenten sollen einander beim Überqueren der Hindernisse, beraten, sichern und helfen.

3.3 Zusammenfassung der Stundenplanung (tabellarischer Unterrichtsverlauf)

Phase (Zeit)	Übungsangebot	Organisationsform/ Methodische Überlegungen	Hinweise zum Lehr-Lernprozess, Zielsetzungen, Hinweise zum erwarteten Schülerverhalten	Kommentare
Einstieg (5min)	Einstieg in das Stundethema	Le Parkour wird als „turn-nahe“ Trendsportart eingeführt. Einordnen in die päd. Perspektive „Wagen und Verantworten“.	Wichtige Parkour Begriffe bestimmen.	Beamer (im Geräteraum)
Einstimmen (2min)	Kurzer Videoclip	Motivation und Ideen aus dem Video bekommen	Wichtige Bewegungen erkennen	Beamer
Aufbau (5min)	Parkour Aufbau	In Gruppen bauen die Studenten mit Hilfe von Aufbaukarten (siehe Folien mit Materialangaben) Gerätekombinationen auf.		Sicherer Geräteaufbau!
Experimentieren und Üben (30min)	Verschiedene Bewegungsbereiche (siehe Hallenplan)	Studenten probieren die Stationen aus (Anhand von Ideenkarten mit den Möglichkeiten der Überwindung).	Sich in der Parkour-Welt bewegen lernen. Experimentelles Erfahren der Stationen. Kreative Bewegungslösungen erarbeiten.	Auf Sicherheit achten, Nicht zu viele Studenten an einer Station! Musik
Anwenden/ Vertiefen (20min)	Schnelles Überwinden mehrerer Stationen nacheinander Event. Verfolgungsjagd	Studenten versuchen in einer Art Rundlauf ein echtes Parkour-Feeling zu bekommen.	Notwendige Konzentration aufbringen um eine Bewegungskombination umzusetzen.	Nochmals auf Wagen und Verantworten Hinweisen ! Musik
Reflexion (8min)		Plenum, Diskussion	Umsetzbarkeit in der Schule? Beliebte Stationen Beliebteste Bewegung (Bevorzugte)	
Abbau (10min) Summe 70min				

4 Reflexion

4.1 Erwartungen

Unsere Erwartungen an den Lehrversuch sind sehr positiv. Wir erwarten, dass alle Studenten motiviert mitmachen und auch viel Spaß dabei haben. Problematisch ist nur, dass regelmäßig einige der Studenten zu spät kommen und dadurch die Zeit für den Lehrversuch knapp wird.

4.2 Reflexionsfragen

In der Reflexion soll über die Umsetzbarkeit in der Schule diskutiert werden sowie über Sicherheitsaspekte beim Thema Parkour.

Die Studenten sollen über ihre beliebtesten Stationen berichten und über die gemachten Erfahrungen beim Rundlauf (bzw. Verfolgungsjagd) erzählen.

Die Fragen lauteten:

- Kann die Sportart „Le Parkour“ in der Schule umgesetzt werden? Wenn ja, in welchen Jahrgangsstufen?
- Wie sieht es mit den Sicherheitsaspekten und mit dem Gesichtspunkt „Helfen & Sichern“ aus?
- Welche waren die beliebtesten Stationen des Parcours?

4.3 Zusammenfassung der Reflexion am Ende des Lehrversuchs

Auf die Frage, ob Parkour so in der Schule umsetzbar sei, war die Antwort fast immer, dass dies gut möglich wäre. Nur über das Alter, die Jahrgangsstufe, in der man Parkour thematisieren könne wurde kurz diskutiert. Man kam zu dem Schluss, dass erst die älteren Jahrgänge (ab Kl. 9) mit diesem Thema konfrontiert werden sollten, da jüngere eher leichtsinnige Entscheidungen über ihr Handeln treffen und somit das Verletzungsrisiko enorm wäre.

Die Stationen wurden als sehr gut befunden, wobei die Hindernisse „großes Hindernis“, „Kasten-Wallride“ und die Mutprobe an der hohen Sprossenwand als besonders attraktiv herausgestellt wurden. Die Station „Demi-Tour“ an den Sprossenwänden wurde als besonders schwer empfunden, da hier ein Schwierigkeitsgrad fest vorgegeben war, der doch sehr hoch war. Alle anderen Stationen waren gut dem Anforderungsprofil der Teilnehmer anzupassen und viele hatten ausdrücklichen Spaß bei einem längeren Run ihre Ausdauer zu erproben.

Kritikpunkt war, dass der Aufbau für die vielen Stationen sehr groß sei und auch erfahrene Sportstudenten mit Aufbaukarten, sehr lange brauchten bis alle Hindernisse an ihrem Platz waren.

In der Schule könnte dieses Problem mit einer sukzessiven Vergrößerung des Hindernisparcours im Lauf einer längeren Themenreihe „Le Parkour“ gelöst werden, wodurch die Schüler langsam an den aufwändigen Aufbau gewöhnt würden.

4.4 Kommentar der Lehrenden

(Miriam)

Meiner Meinung nach ist die Lehrprobe sehr zufriedenstellend verlaufen.

Die Teilnehmer der Lehrprobe waren sehr motiviert und engagiert, neue Bewegungen und Techniken auszuprobieren.

Es war daher auch kein Problem, dass wir eine offene Aufgabenstellung für unser Thema gewählt hatten, da die Gruppe viele Bewegungen eigenständig an den jeweiligen Geräten ausprobierte.

Ein Aspekt, der bei der Ausübung von jeder Sportart wichtig ist, war, dass die Teilnehmer der Lehrprobe viel Spaß hatten und teilweise mehrere Durchläufe nacheinander machten und daraus wiederum ein kleiner Wettkampf entstand.

Verbesserungsfähig wäre, dass wir den Studenten, die nicht an der Lehrprobe teilnehmen konnten, kleinere Beobachtungsaufgaben zur Stunde geben, die man anschließend in die Besprechung am Ende der Stunde einbringen könnte.

Alles in allem war die Stunde sehr gelungen.

(Christoph)

Wenn man die einleitende Frage nach der Umsetzbarkeit von „Le Parkour“ und dessen Philosophie in der Turnhalle betrachtet, kann man schließen, dass es sehr gut möglich ist in einer gut ausgestatteten Halle „Parkour-Feeling“ zu vermitteln.

Viele Teilnehmer, ob männlich oder weiblich, hatten großen Spaß daran die vorgestellten Bewegungen, aber auch eigene, an den Stationen auszuprobieren und sich immer mehr zu steigern. Doch darin lag auch die Gefahr. Die Grenze zwischen Mut und Übermut wurde ein paar Mal überschritten. In einer Landschaft mit so vielen Stationen kann man kaum die Augen überall haben. Mit einer Schulklasse muss ein solcher Aufbau gut vorbereitet und über mehrere Stunden durchgeführt werden. Aber ich bin sicher, dass auch Schüler motiviert an die Hindernisse gehen und viel Neues dabei lernen können.

Aber nicht nur Übermut, auch das Gegenteil, Angst und Unsicherheit, war zu beobachten. Einige Teilnehmer gaben recht früh auf und trauten sich nicht mehr einen Rundlauf durchzuführen, obwohl sie vorher viel Zeit an einigen Stationen verbracht hatten. Die Stimmung während der ganzen Stunde war sehr gut, wir hätten uns mehr der Motivation der nicht so aktiven Teilnehmer zuwenden sollen.

Die Reflexion war meiner Meinung nach ein wenig zu kurz und oberflächlich. Es wurde nicht mehr angesprochen in wieweit turnerische Bewegungen wirklich erkannt wurden und mit Parkour in Verbindung gebracht werden können. Man hätte auf das turnerische Sich-bewegen in Parkour und damit die Relevanz des Themas im Bereich „Bewegen an und mit Geräten“ eingehen müssen.

Leider habe ich vergessen die vorbereitete Musik für die Stunde abzuspielen. Sie wurde jedoch kaum vermisst.

Die Studenten haben mit Sicherheit einen schönen Einblick und Überblick in das Thema „Le Parkour“ bekommen und mit dem Handout eine gute Grundlage in der Hand das Thema in der Schule umzusetzen.

5 Anhang

5.1 Literatur

Trebels, A. H.: Sich bewegen lernen - Bezugspunkte für eine pädagogische Theorie des Sich-Bewegens. In: Günzel, W./Laging, R. (Hrsg.): Neues Taschenbuch des Sportunterrichts, Band 1 Schneider, 1 Hohengehren 1999, S. 193-240

Irlé, Mathias (2006). Die Welt als Hindernis. Frankfurter Allgemeine Hochschulanzeiger No 87: Karriere Studieren. 13.12.2006.

Meyer, Dirk & Kalteis, Andreas (2006). Parkour Grundbewegungen, Zugriff am 05.01.2007 unter <http://www.parkour.de/moves/index.html>.

Meyer, Dirk (2006). Parkour Hintergrund, Zugriff am 07.01.2007 unter <http://www.parkour.de/index.php?site=spirit&number=1>.

Bilder von: http://www.le-parkour.ch/HTML/Photo_Index2006.htm, Zugriff am 15.12.2006

5.2 Weitere Internetquellen zu Le Parkour

www.le-parkour.at Sehr gute Artikel über Kräftewirkungen auf die Gelenke bei Parkour, sowie deren Verminderung durch richtiges Fallen.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Parkour> Umstrittener aber ausführlicher Artikel über Parkour. Beinhaltet die Geschichte, Herkunft und weiterführende Links.

<http://www.urbanfreeflow.com/fundamentals/fundamentals.htm> Überblick über die Grundbewegungen und weiter Tipps für Parkouranfänger. (Englische Seite).

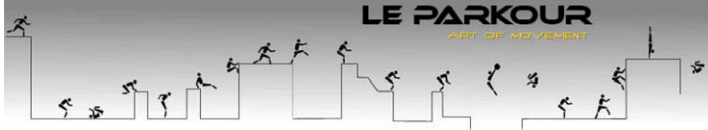
<http://video.google.de/videoplay?docid=3639475650777832790&q=russian+runners> Videoreportage von David Belle, leider nur in Google gefunden.

<http://www.parkour-videos.com> Viele gute Parkourvideos.


5.3 Stationskarten



Station: Demi- Tour Sprossenwand
Möglichkeiten:
 Demi-Tour (Halbe Drehung)
 Saut de bras (Armsprung)

Station Kastenhindernis und Weichboden
Möglichkeiten:
 Tic - Tac




Station: Schräger Barren
Möglichkeiten: Balancé (Balancieren)




Station: Präzisionsprung
Möglichkeiten: Saut de précision




Station: Sprung an den Korb
Möglichkeiten:
 Franchissement (Durchbruch), Lâché (Loslassen)




Station: Großes Hindernis
Möglichkeiten:
 Saut de chat (Katzensprung), Passement (Überwindung)





Station: Barrenmauer
Möglichkeiten: Passement (Überwindung)




Station: Basketball
Möglichkeiten: Tic - Tac




Station: Mattenecke
Möglichkeiten: Tic - Tac, Demi-Tour (Halbe Drehung), Saut de bras (Armsprung)




Station: Sprung am Pferd
Möglichkeiten: Saut de chat (Katzensprung), Passement (Überwindung)




Station: 3er Reck
Möglichkeiten: Franchissement (Durchbruch)



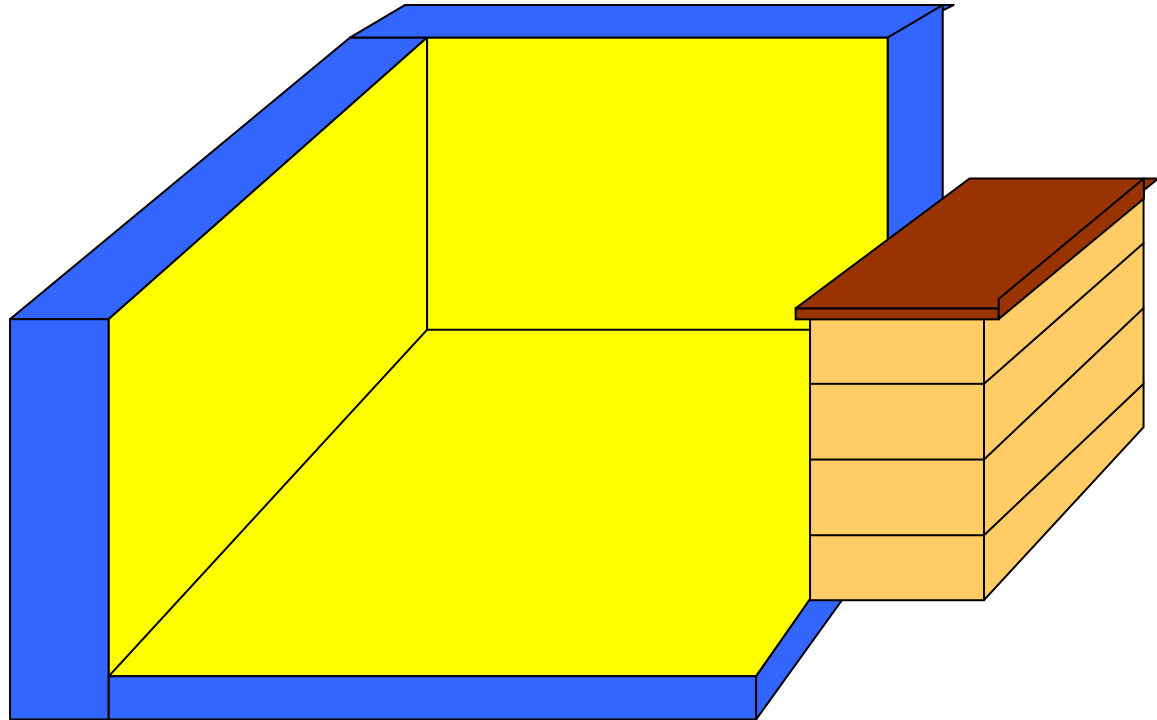

Station: Mutprobe
Möglichkeiten: Roullade (Rolle), Franchissement (Durchbruch)



5.4 Aufbauarten

Mattenecke

Material: feste, gelbe Weichböden (3), großer Kasten, event. kleine Matten



Car-Jump

Material: Läufer (3), großer Kasten



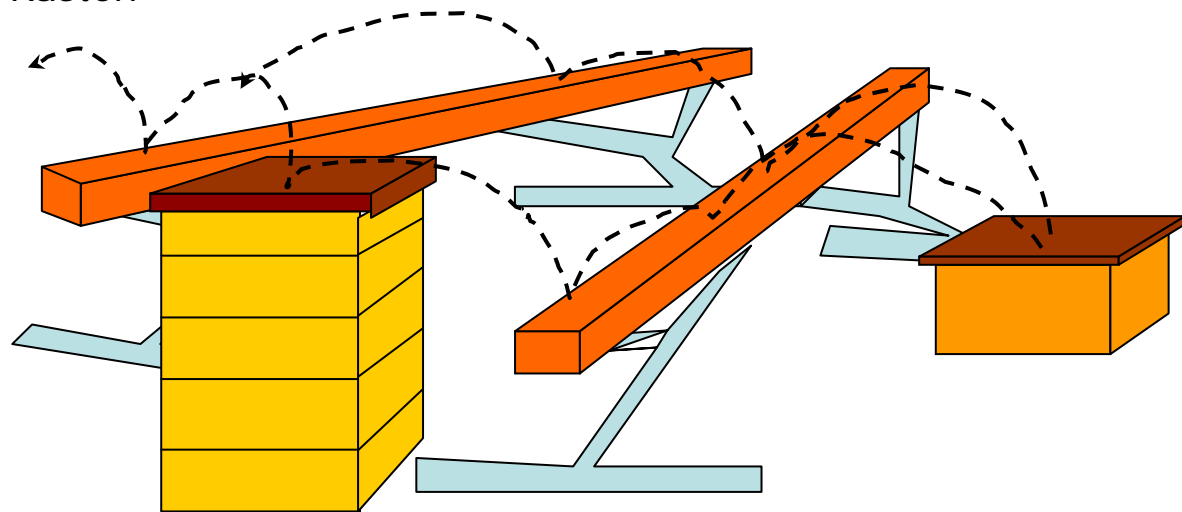
3er Reck

Material: Reck mit drei Reckstangen



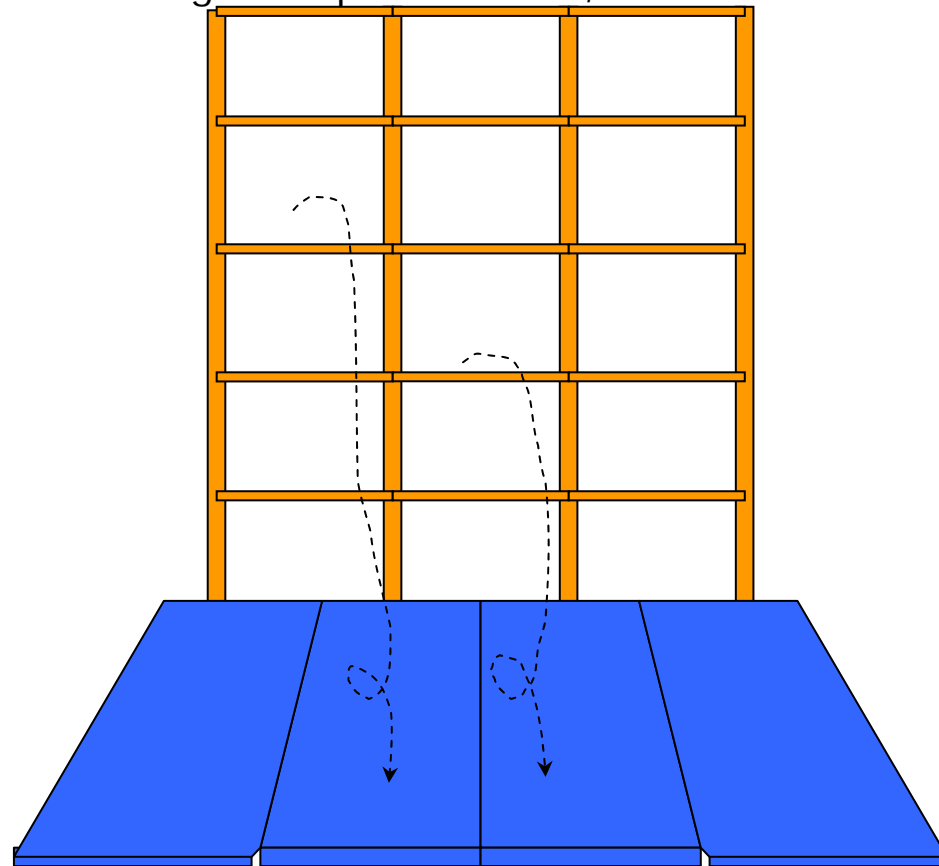
Präzisionssprung

Material: Schwebebalken (2), kleine Kästen (1-2), 1-2 große Kästen

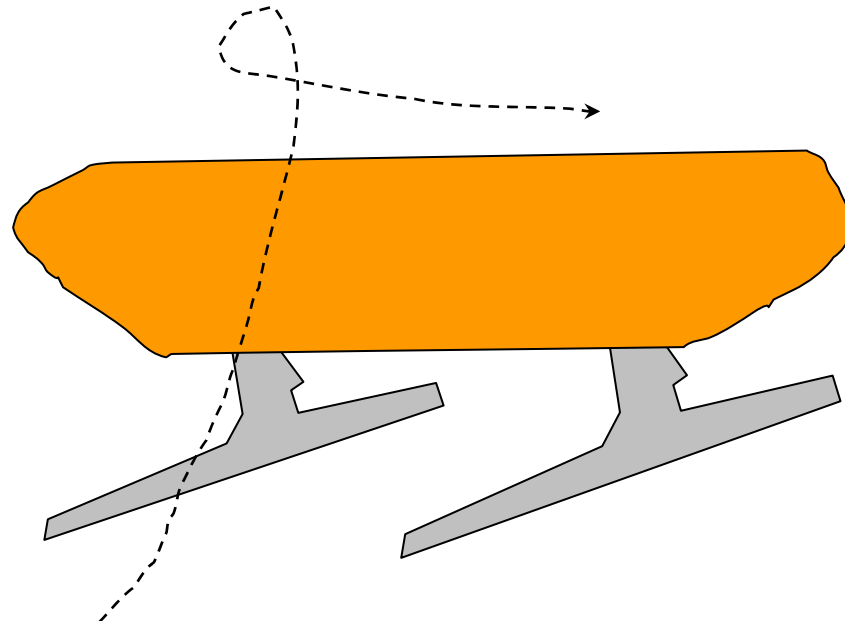


Mutprobe

Material: große Sprossenwand, kleine Matten

**Sprung am Pferd**

Material: Pferd



Wall

Material: Barren, festen Weichboden



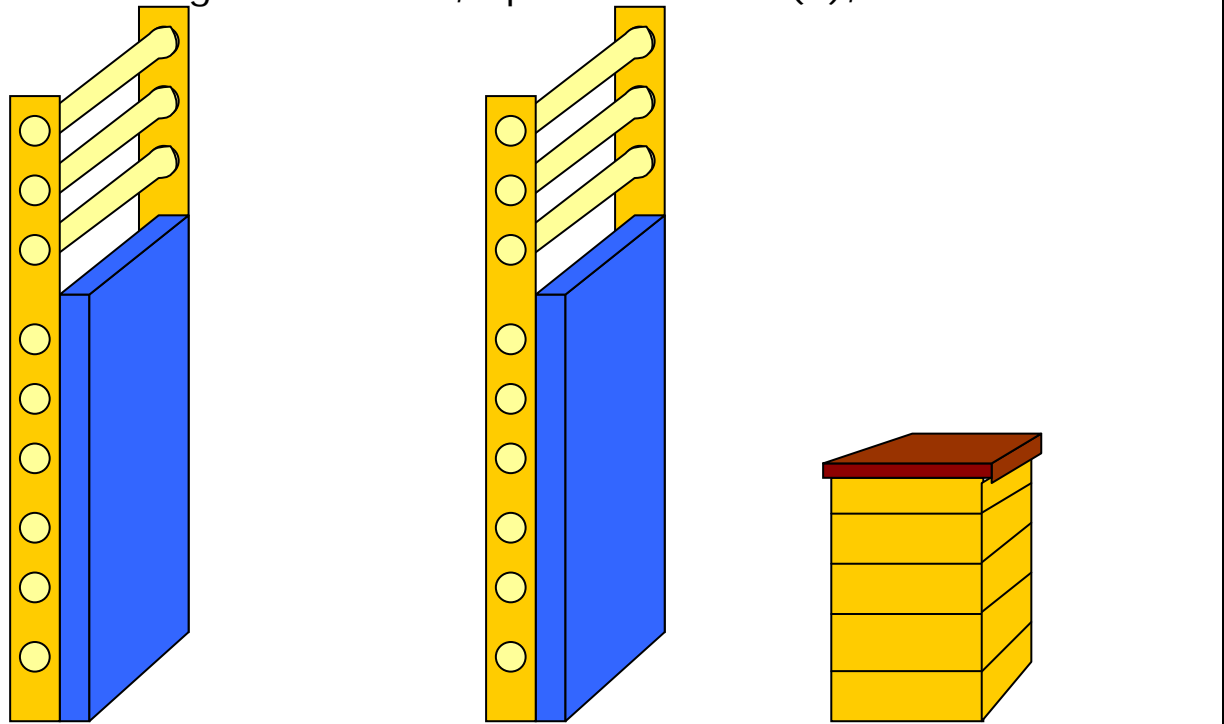
Catbalance

Material: Barren (abgesichert)

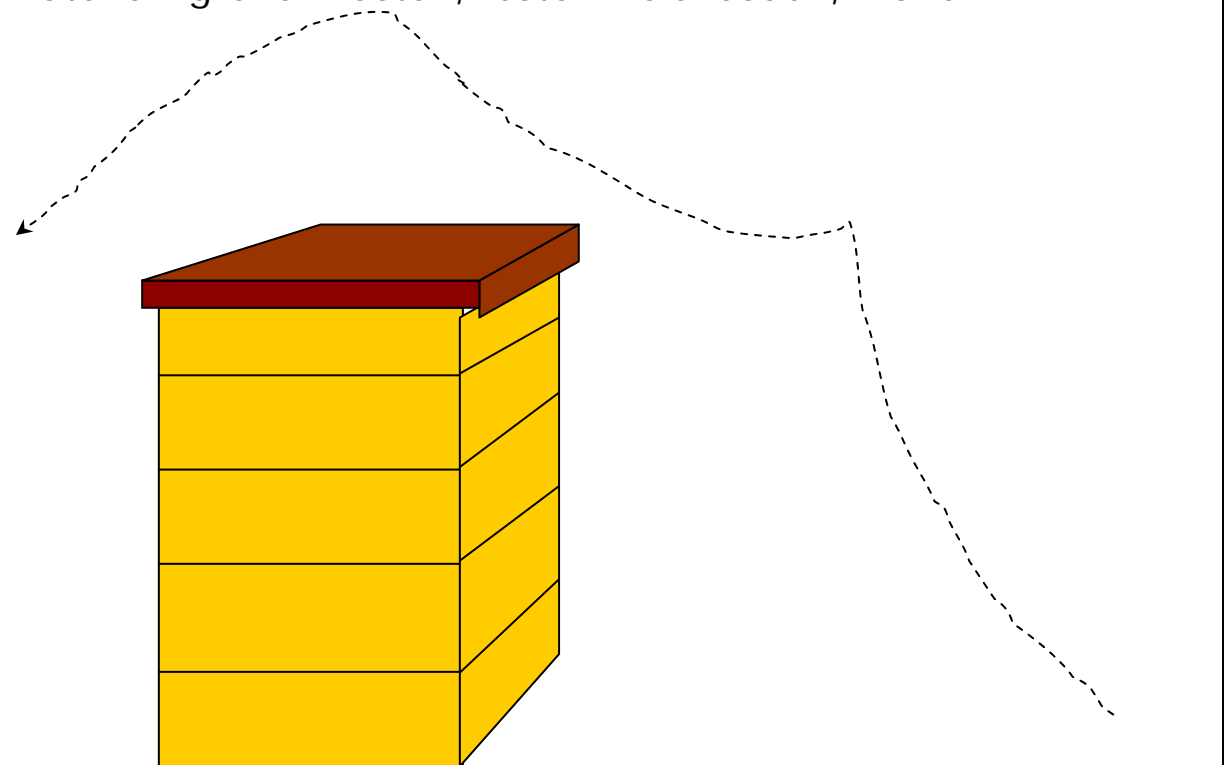


Demi Tour

Material: großer Kasten, Sprossenwände (2), kleine Matten

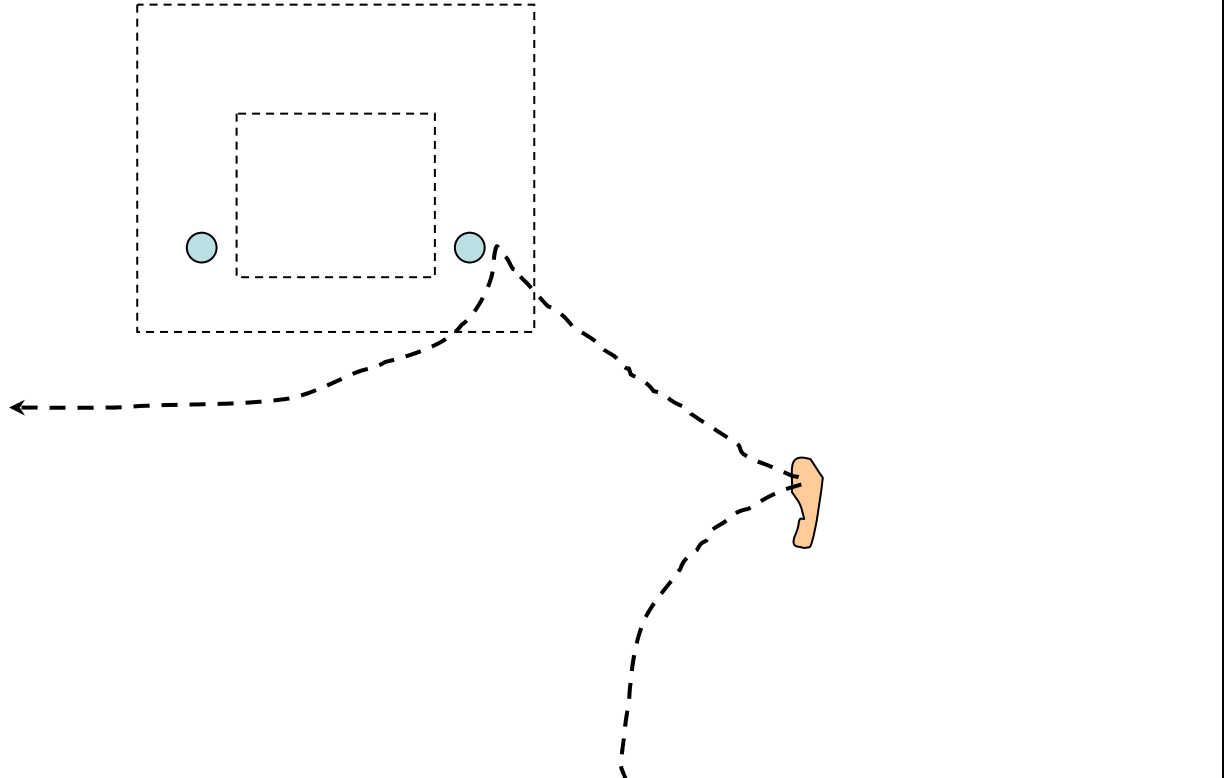
**Kastenhindernis**

Material: großer Kasten, fester Weichboden, Wand



Tic Tac

Material: Stabiler Basketballkorb

**Sprung an den Korb**

Material: großer Kasten, Stabiler Basketballkorb, Niedersprungmatte

