

Parkouring im Bewegungs- und Sportunterricht der Sekundarstufe 1

1. Einleitung

Parkouring steht für die schnelle und effiziente Überwindung von Hindernissen in urbaner Umgebung. Der Begriff Parkouring wurde von dem Franzosen David Belle geprägt, der als Begründer dieser Trendsportart gilt. Parkouring ist eine Sportart, die vor allem Jugendliche in ihren Bann zieht, da sie mit wenig Aufwand in der Stadt und am Land betrieben werden kann und dabei sehr „cool“ aussieht. Dieser Hintergrund gibt den bekannten Turngeräten im Turnsaal neuen Sinn und den Schülern und Schülerinnen Motivation für turnerische Bewegungshandlungen (Krick & Walther, 2014). Die Absicht der hier vorgestellten Lesson Study ist es, Motivation der Schüler/innen und den Lernerfolg bezüglich ihrer koordinativen Fähigkeiten mithilfe dieser Trendsportart zu fördern.

Bei einem komplexen Stundenbild in Bewegung und Sport ist der Zeitfaktor wesentlich, daher wird ein besonderes Augenmerk auf Zeitmanagement gelegt. Das Stundenbild „Parkouring“ wird im Team, bestehend aus drei Studierenden und einer Mentorin, erstellt und im Bewegungs- und Sportunterricht im Rahmen der Schulpraktischen Studien von zwei Studierenden durchgeführt. Die Mentorin und zwei Studierende beobachten die Schüler/innen mithilfe eines Beobachtungsprotokolls in Bezug deren koordinative Fähigkeiten und Motivation, um im Anschluss die Beobachtungen gemeinsam mit Studierenden und Schülern und Schülerinnen im Sinne der Lesson Study zu reflektieren. Die gewonnenen Erkenntnisse hinsichtlich Zeitmanagement, Lernerfolg bezüglich koordinativer Fähigkeiten und differenzierterer Bewegungsstationen werden in einer weiteren Forschungsstunde implementiert, um in einer Parallelklasse die Lernergebnisse bezüglich koordinativer Fähigkeiten und die Steigerung der Motivation erneut beobachten zu können. Um die Lernerfolge sichtbarer zu machen, wurde im Rahmen der zweiten Forschungsstunde ein Lehrvideo erstellt.

2. Theoretischer Hintergrund

Wie eingangs erwähnt, wird der Begriff „Parkouring“ mit „effizienter Überwindung von Hindernissen“ übersetzt. Diese Form des Überwindens von Hindernissen bietet den Schülern und Schülerinnen geeignete Rahmenbedingungen, um koordinative, aber auch konditionelle Fähigkeiten zu erwerben, ohne den Regeln des herkömmlichen Geräteturnens zu unterliegen. Das System der koordinativen Fähigkeiten wird nach Hirtz (1985) und Blume (1981) gleichrangig in sieben Fähigkeiten unterteilt, die zusammen die motorische Lernfähigkeit bilden (Mechling & Neumaier, 2009).

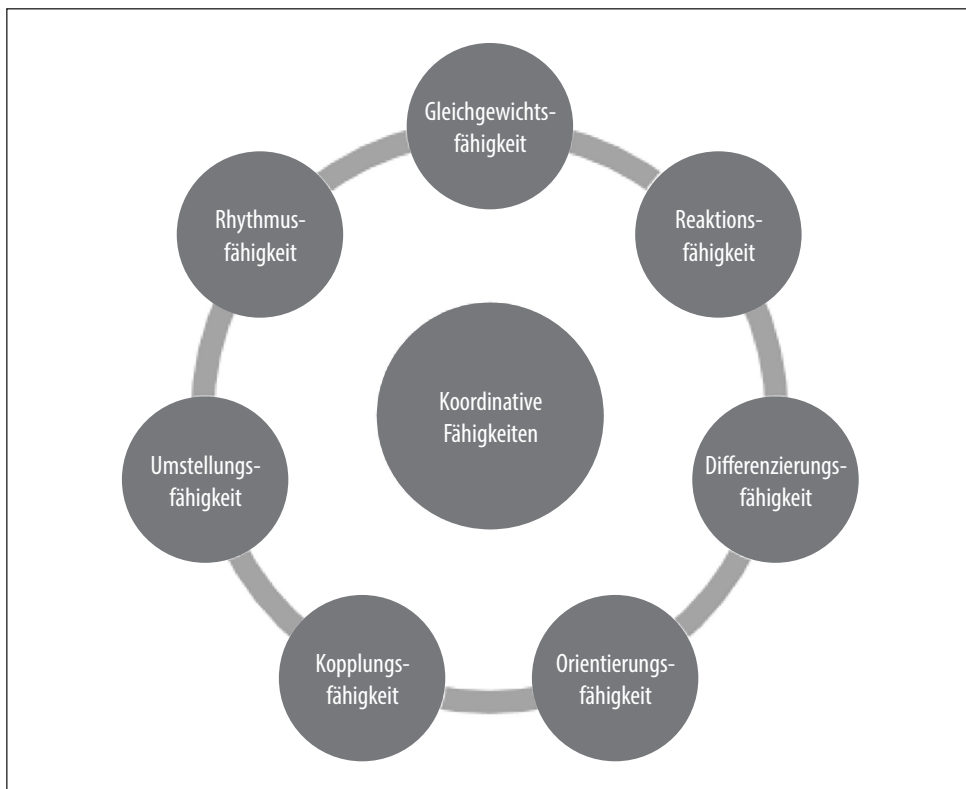


Abbildung 1: Unterscheidung koordinativer Fähigkeiten nach Hirtz (1985) und Blume (1981)

Koordinative Fähigkeiten müssen erlernt und gefestigt werden – Parkouring bietet dazu gute Bedingungen. Der hohe Aufforderungscharakter, die Gerätebahn zu überlaufen, und die freie Entscheidung, wie die Hindernisse bezwungen werden, verhelfen den Schülerinnen und Schülern zu großer Motivation im Geräteturnunterricht. Parkouring bietet sich für den Erwerb der Sachkompetenzen wie Kraft (Körperhaltung, Schnellkraft, Kraftausdauer), Beweglichkeit (insbesondere die aktive Beweglichkeit), die Verknüpfung von geistigen und körperlichen Aufgaben, die Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht sowie für die verstärkte Körperwahrnehmung und Körperkontrolle vortrefflich an. Selbst- und Sozialkompetenzen werden durch geforderte Konzentration und Durchhaltevermögen und durch gegenseitiges Aufeinanderachten auf der Hindernisbahn gestärkt (BMB, 2017). Die Förderung des Selbstbewusstseins durch Erfolgserlebnisse wie kreatives Denken, Angstbewältigung und Selbsteinschätzung sind weitere Profite des Parkourings. Innere Sicherheit, die selbstsicheres Auftreten sowie die Entwicklung von Problemlösungsstrategien in schwierigen Situationen ermöglicht, verhilft zu Selbstbewusstsein (Baumann, 2007). Oftmaliges Wiederholen der Stationen kann zur Festigung der inneren Sicherheit beitragen. Die positiven Bewegungserfahrungen im Bewegungs- und Sportunterricht im Stundenthema Parkouring können gut in den Alltag der Schüler/innen integriert werden und zeigen ihnen mögliche Gefahren in ihrer Bewegungsumwelt auf. Die im Lehrplan verankerten Leitideen „Erwerb eines grundlegenden und vielseitigen Bewegungskönnens und das Schaffen von

Möglichkeiten zum Entdecken von Vorlieben für bestimmte Bewegungsformen und deren Einbeziehung in den persönlichen Lebensstil“ und „Gewinnen von Körper- und Bewegungserfahrung; sportartspezifische Grundstrukturen verfeinern und daraus komplexe Bewegungsfertigkeiten entwickeln“ verdeutlichen die Notwendigkeit und Berechtigung des Parkourings im Bewegungs- und Sportunterricht (BMBF, 2016).

3. Design

Die Analyse der Ausgangsbedingungen zeigt eine Gruppe von 22 Schülern einer 4. Klasse in der Sekundarstufe 1 ohne Schwerpunkt Bewegung und Sport. Die jeweiligen Geräte, welche im Stundenbild verwendet werden (Reck, Kasten, Sprossenwand und Langbänke), sind den Schülern aus vorangegangenen Turnstunden vertraut. Die Schüler verfügen über ausreichend Bewegungserfahrung mit den vorgesehenen Geräten, entsprechende Vorerfahrung im Themenfeld „Parkouring im Turnsaal“ ist nicht gegeben. Die Klasse ist sportlich gesehen heterogen. Die Hälfte der Schüler ist als normal sportlich einzustufen, sieben Schüler sind koordinativ und konditionell auffallend schwach und fünf Schüler als motorisch hochbegabt zu bewerten.

Jeweils drei Fallschüler aus dem oberen, mittleren und unteren Leistungsbereich werden ausgewählt und von den Studierenden und der Mentorin mittels Beobachtungsprotokoll observiert, um im Anschluss die Ausgangskompetenz mit der Zielkompetenz vergleichen zu können. Die individuelle Anpassung an die motorischen Herausforderungen kann gut gelingen, da die verschiedenen Stationen differenzierte Lösungen anbieten. Physische und psychische Überforderung sind damit ausgeschlossen. Gespannt auf die bevorstehende Bewegung und die Sportstunde, sind die Burschen sehr unruhig. Erst das im Turnsaal auf eine große Leinwand projizierte Video entspannt die Situation. Die Studierenden können die Stationen erklären und diese mit den Schülern gemeinsam aufbauen.

Vor Beginn der Stunde wurde im Turnsaal eine große Leinwand mit Beamer und Laptop aufgestellt, um den Schülern mithilfe eines Videos über Parkouring den Sinn der bevorstehenden Turnstunde zu vermitteln. Der Einsatz von Videos im Unterricht blickt auf eine lange Tradition zurück und hat besonders im Sportunterricht in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen (Petko, 2014; Opitz & Fischer, 2011). Empirische Studien konnten zeigen, dass der Einsatz von digitalen Medien als abwechslungsreich, motivierend und als Wegbereiter für entdeckendes Lernen erlebt wird (Opitz & Fischer, 2011; Biermann, 2009). Aus medien-didaktischer Perspektive ist der Einsatz von Videos zu begrüßen, da diese den Lernenden Freiheiten beim Lerntempo ermöglichen. So können die Schüler das Video jederzeit pausieren, zurückspulen oder sich die dargestellten Übungen erneut ansehen. Besonders hervorzuheben ist die Kombination aus Visualisierung und unmittelbarer Handlungsmöglichkeit, so wie es in dieser Forschungsstunde auch realisiert wird (Petko, 2014).

Den Studierenden steht ein Zeitfenster von 50 Minuten zur Verfügung. Diese stundenplantechnische Vorgabe stellt eine große Herausforderung für die Lehrprobe dar. Die Lehrenden sind sich dieser Tatsache bewusst und achten daher auf minutiöse Planung. Die Klasse wird gebeten, sich bereits in der Pause mit entsprechender Ausstattung (Turntasche) vor der Klasse zu sammeln, um in der Pause den gemeinsamen Weg in die Turnhalle zu bestreiten.

Nachdem die Schüler in Turnkleidung und Sportschuhen in der Turnhalle erschienen sind, wird zur Einführung in die Thematik ein dreiminütiges YouTube-Video (siehe

<http://parkour-schule.com>) auf der großen Leinwand gezeigt. Danach erfolgt der Aufbau der Geräte gemeinsam mit den Schülern. Nach einer kollektiven Aufwärmphase stehen den Schülern die Geräte für freie Übungsphasen zur Verfügung. Die Lehrenden geben Hilfestellung, weisen aber immer darauf hin, dass sich die Schüler selbst einschätzen sollen, ob und wie ein Hindernis überwunden werden kann.

Parkouring stellt Aufgaben ohne Vorgaben. Die Hindernisse werden überwunden oder nicht. Lösungsstrategien zur Überwindung werden gemeinsam oder in Eigenkompetenz gefunden.

In dieser Phase können die Schüler immer wieder zur Leinwand laufen, um sich die Übungen nochmals anzuschauen bzw. Bewegungsmuster oder Strategien abzuschauen. Ebenso wird Hilfestellung von den Studierenden angeboten. Der Hauptteil der Bewegungseinheit beinhaltet eine „Verfolgungsjagd“, d. h. die Schüler üben im Kreisbetrieb und versuchen, die einzelnen Hindernisse so schnell wie möglich zu überqueren. Den Schluss der Forschungsstunde bilden eine kurze Reflexionsrunde mit den Schülern und das Wegräumen der Geräte.

Um die Forschungsstunde zu verdeutlichen, werden die geübten Stationen im Folgenden bildlich dargestellt.

3.1 Balance-Übungen

Station 1: Reck

1. Reckstange am Boden
 2. Reck mit der Stange leicht über dem Boden
 3. Reck mit der Stange in mittlerer Höhe über dem Boden
- Schüler balancieren über die Reckstange: mit Hilfe, ohne Hilfe, vor- und rückwärts, seitlich, mit Richtungswechsel, mit Drehung in der Mitte
 - Schüler springen auf die Reckstange und versuchen, einige Sekunden auf der Reckstange zu stehen



*Abbildung 2: Beidbeiniger Sprung auf die Reckstange,
Foto: © Josef Buchner*

Station 2: Langbänke

1. + 2. Zwei umgedrehte Langbänke

- Schüler balancieren über die Langbank: mit Hilfe, ohne Hilfe, vor- und rückwärts, seitlich, mit Richtungswechsel, mit Drehung in der Mitte, in tiefer gehockter Position, auf allen Vieren



Abbildung 3: Balancieren über die Langbank, Foto: © Josef Buchner

3. Umgedrehte Langbank

- Jeweils zwei Schüler versuchen sich gegenseitig von der Langbank zu stoßen.



Abbildung 4: Zwei Schüler versuchen sich gegenseitig von der Langbank zu stoßen, Foto: © Josef Buchner

3.2 Präzisionssprung-Übungen

Station 1: Reck

- Schüler springen auf die Reckstange: aus verschiedenen Distanzen, auf einem Bein abgesprungen, beidbeinig abgesprungen

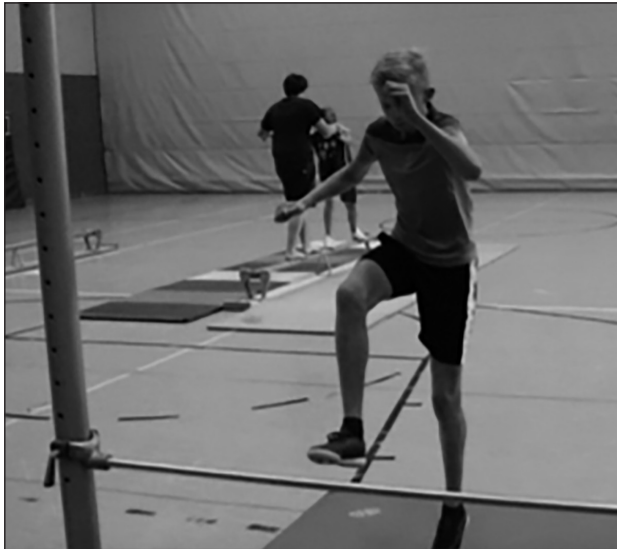


Abbildung 5: Einbeiniger Sprung auf die Reckstange, Foto: © Josef Buchner

Station 2: Langbänke

- Schüler springen auf die umgedrehten Langbänke: aus verschiedenen Distanzen, auf einem Bein abgesprungen, beidbeinig abgesprungen



Abbildung 6: Einbeiniger Absprung auf die Langbank, Foto: © Josef Buchner

- Schüler springen von den umgedrehten Langbänken: auf einen Fuß, auf beide Füße, mit Diagonalrolle abrollend



*Abbildung 7: Diagonalrolle von der Langbank,
Foto: © Josef Buchner*

Station 3: Sprossenwand – Armsprung (optional!)

- Schüler springen auf die Sprossenwand: aus verschiedenen Distanzen, auf einem Bein abgesprungen, beidbeinig abgesprungen, zusätzlich seitlich wegklettern



*Abbildung 8: Beidbeiniger
Absprung auf die Sprossenwand,
Foto: © Josef Buchner*

Station 4: Wallride mit Kasten (optional!)

- Schüler laufen mit Hilfe der Wand über den Kasten: auf den Kasten, über den Kasten, nur über eine Wand, über beide Wände



Abbildung 9: „Wallride“,
Foto: © Josef Buchner

3.3 Interviews und Reflexion

Im Anschluss an die Einheit Bewegung und Sport zum Stundenthema Parkouring werden zum Parameter „Motivation“ Interviews mit neun ausgewählten Schülern der Versuchsgruppe geführt. Die Fragen „Wie hat dir diese Form des Gerätturnens gefallen?“, „Würdest du gerne eine Turnstunde pro Woche so erleben?“, „Wie stark haben dich die Stationen motiviert, mitzuturnen?“ (siehe Anhang) werden positiv und bejahend beantwortet. Demzufolge wird mit Studierenden und Mentorin ausreichend über die Bewegungs- und Sportstunde „Parkouring“ reflektiert, um die Forschungsstunde zu optimieren und dann in einer Parallelklasse qualitativ hochwertiger durchzuführen. Die Beobachtungsprotokolle im Hinblick auf koordinative Fähigkeiten werden ausgewertet und in die Diskussion der Lesson-Study-Gruppe miteinbezogen, welche im Anschluss an den Schulpraxistag in der „Reflexionswerkstätte“ stattfindet.

Aus den Aussagen der Schüler in den Interviews und der Studierenden in der Abschlussreflexion geht hervor, dass sich Parkouring im Schulsport sehr gut integrieren lässt und die Schüler zu turnerischen Bewegungshandlungen motiviert. Die Selbsteinschätzung mancher Schüler wird allerdings mehrmals von den Studierenden thematisiert. Einige Schüler sind bei manchen Stationen zu übervorsichtig, andere überschätzen sich maßlos. Um das Verletzungsrisiko bei den risikofreudigen Schülern zu minimieren, sollte daher besonderes Augenmerk auf die Absicherung „gefährlicherer“ Stationen und auf zusätzliches Helfen und Sichern gelegt werden.

Eine weitere Überlegung betrifft die Optimierung bzw. Korrektur des Zeitfaktors. Die Probanden haben wenig Zeit, um an den Stationen ausreichend zu üben, und daher wenig Gelegenheit, ihre koordinativen Fähigkeiten zu verbessern. Viele Schüler hätten gerne noch weitergeturnt, um mehr Erfolgserlebnisse zu erfahren. Auch der Aufwand, Leinwand und Beamer in den Turnsaal zu tragen, stellt sich in der Praxis als nicht durchführbar dar, wenn man in der vorangegangenen Stunde Unterricht halten muss. Deshalb wird beschlossen, nur den Laptop auf einen Kasten in einer Ecke der Sporthalle aufzustellen, auf dem die Schüler die Übungen im Rahmen des Übens immer wieder anschauen können.

Die Auswahl der einzelnen Stationen erweist sich als treffend und entspricht dem Anforderungsprofil der Gruppe – lediglich der Aufbau der Station „Reck“ wird verändert, indem eine Stange auf eine Matte am Boden gelegt wird, um die Höhe zu minimieren und Zeit zu sparen. Ein weiterer Verbesserungsvorschlag betrifft den Aufbau der Geräte. Um den Kindern schnellere Anweisungen geben zu können, werden die einzelnen Stationen auf Kärtchen abgebildet, foliert und den Schülern vor dem Aufbau gegeben – so kann der Aufbau schneller gelingen, da die Kinder genau wissen, welche Materialien wie und wo angeordnet werden sollen. Auch die Überlegung, die Kinder beim Üben zu filmen und zu interviewen, um ein Lehrvideo entstehen zu lassen, wird konkretisiert.

Die veränderte Forschungsstunde wird in der Parallelklasse mit 17 Burschen durchgeführt. Auch hier ist das motorische Eigenkönnen der Schüler unterschiedlich, jedoch weit aus homogener. Lediglich drei Schüler gelten aufgrund ihrer körperlichen und konditionellen Fähigkeiten als nicht voll belastbar und zwei Schüler fallen koordinativ und konditionell aus dem positiven Normbereich. Mittels Beobachtungsprotokoll (siehe Anhang) werden die koordinativen Fähigkeiten und die Motivation der Schüler auch in dieser Forschungsstunde von der Mentorin und zwei Studierenden ermittelt. Interviews und Reflexion folgen exakt dem Leitfaden der ersten Lehrprobe.

4. Ergebnisse

Die Einhaltung der Verbesserungsvorschläge und auch das strukturiertere Vorgehen der Studierenden gewährt den Schülern eine Verlängerung der Übungszeit um ca. zwölf Minuten. Durch vermehrte Wiederholungen ist die Ausführung der Übungen präziser, was das Selbstvertrauen und folglich auch den Spaßfaktor bei allen Beteiligten steigert. Im Hinblick auf die koordinativen Fähigkeiten kann festgehalten werden, dass die Schüler durch die Verlängerung der Übungszeit die Fähigkeit, das Gleichgewicht auf der Reckstange länger zu halten, verbessert haben. Das Helfen und Sichern bei der Station „Kasten Wallride“ und das bessere Absichern durch mehr Matten erhöht die Erfolgserlebnisse der Schüler an dieser Station. Das Handlungsziel, die Bewegung räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen, ist den Schülern durch mehrmaliges Üben gut gelungen. Daher kann von einer Verbesserung der Kopplungsfähigkeit gesprochen werden.

Die Beobachtungen deuten auch auf eine Zunahme der Orientierungsfähigkeit hin, da die Schüler auf Veränderung der Lage und des Körpers im Raum zielangepasst am Beispiel der „Diagonalrolle“ reagiert haben. Die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit ist bei allen Fallschülern nicht beobachtbar, an der Feinabstimmung der Bewegungsabläufe muss noch geübt werden. Die Reaktionsfähigkeit wird an der Station 3 geübt. Die Schüler handeln schnell und zweckmäßig. Umstellungsfähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit werden aufgrund der fehlenden Rahmenbedingungen in die Beobachtungen nicht miteinbezogen (Mechling & Neumaier, 2009).

Es stellt sich auch als ausreichend heraus, das motivierende Video über Parkouring nur am Laptop zu zeigen. Die Schüler nehmen das Angebot, im Durchlauf einen Blick auf den Bildschirm zu werfen, gut an. Nach der Einverständniserklärung durch Eltern und Schüler werden die Schüler bei der Durchführung der Übungen auf freiwilliger Basis gefilmt – noch ein zusätzlicher Motivationsfaktor –, denn alle Schüler wollen sich im Film gut in Szene setzen.

5. Conclusio

Die vorliegende Lesson Study soll zeigen, dass das Stundenthema Parkouring im Bewegungs- und Sportunterricht hervorragend geeignet ist, um koordinative Fähigkeiten bei Schülern und Schülerinnen zu bilden und zu verbessern. Darüber hinaus stellt es einen hohen Motivationsfaktor für Bewegung im Sportunterricht dar. Aus der Studie geht hervor, dass gutes Zeitmanagement im Bewegungs- und Sportunterricht eine wesentliche Rolle einnimmt. Die Ergebnisse zeigen, dass genügend Bewegungszeit eine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten zulässt und zeitgemäßer Unterricht hohe Bewegungsmotivation und eine Steigerung der Eigenmotivation bei allen Schülern hervorruft. Durch die Eigenverantwortlichkeit, wie der Bewegungsparkour überwunden wird, werden Lern- und Erfahrungsfelder im Bereich Problemlösungskompetenz und Selbstwert eröffnet.

Das im Rahmen der Lesson Study entstandene Lehrvideo wird veröffentlicht (<http://t1p.de/parkour>) und soll dazu beitragen, Lehrkräfte zu ermutigen, Parkouring in den Bewegungs- und Sportunterricht zu integrieren und als eine mögliche Form der Schulung koordinativer Fähigkeiten zu begreifen. Dieser Beitrag hat zum Ziel, Freude an der Bewegung durch Trendsportarten zu vermitteln; er erhebt keinen Anspruch auf allgemeine Gültigkeit.

Bibliografie

- Altrichter, H., & Posch, P. (2007). *Lehrerinnen und Lehrer erforschen ihren Unterricht. Unterrichtsentwicklung und Unterrichtsevaluation durch Aktionsforschung*. Düsseldorf: Julius Klinkhardt.
- Baumann, S. (2007). *Mannschaftspsychologie. Methoden und Techniken*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Biermann, R. (2009). *Der mediale Habitus von Lehramtsstudierenden. Eine quantitative Studie zum Medienhandeln angehender Lehrpersonen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Distelmann, D. (2003). *Einführung in koordinative Fähigkeiten als generalisierte körperliche Leistungsvoraussetzung*. Norderstedt: Grin.
- Krick, F. & Walther, C. (2014). *Parkoursport. Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein*. Frankfurt: Limpert.
- Mechling, H. & Neumaier, A. (2009). *Training der Bewegungskoordination*. Köln: Strauß.
- Opitz, C. & Fischer, U. (2011). Medieneinsatz im Sportunterricht der Sekundarstufe II. *Sportunterricht* 60 (1), 2–7.
- Petko, D. (2014). *Einführung in die Mediendidaktik. Lehren und Lernen mit digitalen Medien*. Weinheim und Basel: Beltz.

Internetquellen:

- BMBF (2016). Bundesministerium für Bildung und Frauen, Lehrplan der Neuen Mittelschule. Verfügbar unter https://www.bmb.gv.at/schulen/unterricht/lp/lp_nms.html, abgerufen am 03.09.2016.
- BMB (2017). Bundesministerium für Bildung, Bildungsstandards Bewegung und Sport. Verfügbar unter <http://www.bewegung.ac.at/index.php?id=221>, abgerufen am 05.01.2017.
- Parkour in der Schule (o. A.). Verfügbar unter <http://parkour-schule.com>, abgerufen am 08.10.2016.
- Schild, R. (o. A.). Parkour. Verfügbar unter <http://www.le-traceur.net/>, abgerufen am 20.09.2016.
- Stoklas, T. (2004). Parkour Vienna. Verfügbar unter <https://www.parkour-vienna.at/>, abgerufen am 07.10.2016.

Alle Abbildungen verfügbar unter: <https://drive.google.com/drive/folders/0B8wVNXPhSx4UT3cxdnhUMi1rckE?usp=sharing>

Alle Fotos: © Josef Buchner

Anhang

Beobachtungsprotokoll

Beobachtungsprotokoll Parkouring

	Gleichgewicht	Kopplung	Orientierung	Differenzierung	Reaktion	Motivation/Runden
P 1						
P2						
P3						
P4						
P 5						
P6						
P7						
P8						
P9						
P10						

Skala 1–5

1 ... Sehr gut – 2 ... Gut – 3 ... mit wenig Hilfestellung – 4 ... mit Helfen und Sichern – 5 ... nicht bewältigt.

Ad Motivation: Anzahl der Runden

Interviewleitfaden

Interviewleitfaden „Parkouring“

- 1) Wie hat dir diese Form des Geräteturnens gefallen?
- 2) Hast du Spaß und Freude bei dieser Bewegungsstunde verspürt?
- 3) Würdest du gerne eine Turnstunde pro Woche so erleben?
- 4) Wie stark haben dich die Stationen motiviert, mitzuturnen?
- 5) Hast du durch oftmaliges Wiederholen der Stationen mehr innere Sicherheit gewonnen?
- 6) Kannst du dir vorstellen, diese Bewegungen auch im freien Gelände auszuführen?
- 7) Welche Übungen sind dir besonders schmerzlich gefallen?
- 8) Hattest du bei einigen Stationen Angst vor der eingestellten Höhe, wie z. B. beim Reck oder Kasten?