

## INFO LEHRPERSON

# PARKOUR NACH TRUST: HINTERGRUND



## BEWEGUNG

### Geschichte von Parkour

Parkour ist die schnelle und effiziente Kunst der Hindernisüberwindung. Es ist die Freiheit und Motivation, Bewegung in Perfektion auszuleben. Dabei bewegt sich der/die der Traceur\*in (Parkour-Athlet\*in) selbstbestimmt und sicher durch die Umgebung.

Gegründet wurde Parkour in den frühen 80er Jahren vom Franzosen Davide Belle im Pariser Vorort Lisses. Die fließenden Bewegungen waren auf absolute Effizienz ausgelegt und wurden durch den Fluchtgedanken seines Vaters Raymond Belle geprägt, welcher im Vietnamkrieg in der Guerillaorganisation «Vietcong» Widerstand gegen die Regierung und das amerikanische Militär führte.

Die ausführliche Entstehungsgeschichte von Parkour kann [hier](#) nachgelesen werden.

### Parkour nach TRuST

Parkour nach TRuST bildet eine klare Struktur, bei der die Erkenntnis und der Prozess im Vordergrund stehen. TRuST bezeichnet die entwicklungspädagogische Lehr- und Lernmethode der [ParkourONE Academy](#). Die vier Phasen (einführende, einleitende, Haupt- und abschliessende Phase) bilden den roten Faden im Parkourtraining. Sie zeigen auf, mit wie viel Arbeit das Erlernen neuer Techniken verbunden ist. Der Aufbau von Selbstverantwortung, die Selbstwirksamkeitserfahrung sowie das Stärken von Selbstvertrauen sind dabei von höchster Priorität. Für Schulen eignet sich dieses Gerüst besonders, denn es erlaubt, den SuS die Sportart auf eine sichere und nachhaltige Art näherzubringen.

### Parkour nach TRuST im Schulunterricht

Parkour nach TRuST zeichnet sich durch konkurrenzfreies Training aus. Viele Trainingseinheiten konzentrieren sich auf die Förderung der Balance oder Teamarbeit. Unabhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten haben alle SuS die Möglichkeit, am Unterricht aktiv teilzunehmen und Erfolge zu erleben. Bei Parkour nach TRuST wird das lösungsorientierte Denken und Handeln der SuS gefördert. Durch gemeinsame Grenzerfahrungen entwickeln sie Empathie für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler und der Klassenzusammenhalt wird gestärkt.

Parkour findet prinzipiell draussen statt. Das Training ermöglicht einen neuen, kreativen Gebrauch der Umgebung und fördert gleichzeitig deren Wertschätzung. Das gemeinsame Training stärkt die SuS und bricht das klassische Klassengefüge auf, da die SuS sich aus dem bekannten Bewegungsschema lösen und sich unbekanntem Herausforderungen stellen.

### Werte nach TRuST

Die Weitergabe der Philosophie und der Erhalt nachfolgender Werte sind das zentrale Anliegen in der Vermittlung von Parkour nach TRuST. Sinnbildlich wurden die wichtigsten Werte an einer Hand definiert:



### **Konkurrenzfrei (Daumen):**

Der Leitgedanke «être fort pour être utile» hat seinen Ursprung in der «méthode naturelle» und zeigt auf, dass nicht der gegenseitige Wettkampf, sondern die gegenseitige Hilfe Kern dieser Bewegungskunst ist. Ohne Konkurrenzdruck können sich die SuS frei entfalten. Egal, über welche körperlichen und mentalen Voraussetzungen sie verfügen.

### **Vorsicht (Zeigefinger):**

Sicherheit hat immer oberste Priorität. Einen kontrollierten und sicheren Trainingsaufbau zu gewährleisten ist zentral. Dabei entspringt die Si-

cherheit in jedem Fall einer richtigen Selbst- und Situationseinschätzung. Hilfsmittel wie Matten suggerieren den SuS oft eine falsche Sicherheit, die sie dazu ermutigen könnte, über ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten hinaus zu trainieren.

### **Respekt (Mittelfinger):**

Der Respekt gegenüber sich selbst ist eine Wertschätzung, die durch regelmässiges Training automatisch entsteht. Der Körper ist unser Zuhause, nur durch ihn können wir uns frei und effizient bewegen. Ein gesundes Training und ein nachhaltiger Umgang mit dem eigenen Körper sind demzufolge oberste Ziele der Traceur\*innen (Parkour-Trainierenden). Der Respekt gegenüber der Umwelt entsteht durch die unermüdliche Auseinandersetzung mit ihr. Die unkonventionelle Nutzung und die taktilen Erfahrungen führen zu einem Verständnis der verschiedenen Materialien und deren Beschaffenheit. Die Wertschätzung und die Erhaltung des Raumes sind logische Konsequenzen. Denn nur so lässt sich ein Trainingsort nachhaltig nutzen. Der Respekt gegenüber seinen Mitmenschen bedarf einer ständigen Auseinandersetzung mit sich selbst. Wer sich selbst respektiert und seine Verhaltensweisen reflektiert, ist fähig, emphatisch zu denken und zu handeln.

### **Vertrauen (Ringfinger):**

Neue Wege zu gehen und sich kreativ der Umgebung zu stellen, fordert ein hohes Mass an Selbstvertrauen. Das Wechselspiel zwischen Erfolg und Misserfolg führt zu einem gestärkten Selbstbewusstsein und fördert die Selbstwirksamkeit. Das Selbstvertrauen bildet die Grundlage, damit sich die SuS gegenseitig vertrauen können. Im Weiteren führt das ständige Überwinden von Hindernissen dazu, dass sich die SuS stets an neue Herausforderungen heranwagen.

### **Bescheidenheit (Kleiner Finger):**

Die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und der Umgebung führt zur Erkenntnis, dass es stets mehr Hindernisse geben wird, die nicht überwunden werden können, als solche, die überwindbar sind. Bei Parkour ist sprichwörtlich der Weg das Ziel.

### **Mut (Faust):**

Die Faust – bzw. die Geste des Greifens – vereint die einzelnen Werte in einer Hand. Sie steht dafür, das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Dadurch, dass die SuS bei Parkour ihre Umgebung spüren und greifen, lernen sie, die kausalen Zusammenhänge von Aktion und Reaktion besser zu begreifen. Zusätzlich bedeutet die Faust auch innere Stärke. Sie zeigt, dass die SuS Verantwortung für ihr Handeln übernehmen und den Mut besitzen, eine Entscheidung zu treffen.

