



PARKOUR NACH TRUST

SICHERHEIT

Parkour wird oft als gefährlich für den Sportunterricht angesehen. Nachfolgend soll aufgezeigt werden, wie Parkour in einem sicheren Rahmen im Sportunterricht vermittelt wird.

Die Sicherheit der SuS ist gewährleistet, denn...

- **...Parkour ≠ Parkour.** Es gibt verschiedene Ausprägungen innerhalb von Parkour – waghalsige Sprünge sind nur für die Wenigsten der Fokus. Bei Parkour nach TRuST hat die Sicherheit oberste Priorität. Dies wird durch das 4-Stufensystem von TRuST gewährleistet, in dem es zuerst ein Warm-Up und eine Mobilisation gibt, um die Muskeln und den Kopf auf Parkour vorzubereiten.
- **...das Verletzungsrisiko ist tief.** Aus ersten Erkenntnissen der ParkourOne Academy geht hervor, dass das Verletzungsrisiko bei Parkour nach TRuST im Vergleich zu anderen Sportarten gering ist. Die Erkenntnisse kann man auf der Webseite von ParkourOne nachlesen.
- **...die Kompetenzen werden individuell gefördert.** Die Aufgabenstellungen sind auf die Fähigkeiten der einzelnen SuS anpassbar, sodass auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden kann. Die Kompetenzen eines jeden SuS werden gezielt gefördert.
- **...bei Parkour nach TRuST gibt es kein Konkurrenzdenken.** Da Parkour nach TRuST keinen Wettkampfgedanken kennt, wird das MITEINANDER grossgeschrieben. Es geht darum, sich selbst zu stärken, an sich zu arbeiten und mit seinen Stärken anderen zu helfen, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen.
- **...die TRuST-Werte dienen als Leitfaden.** Die Werte nach TRuST helfen den SuS bei der Selbst- und Situationseinschätzung (siehe Info Lehrperson *Parkour nach TRuST Hintergrund*).

Parkour nach TRuST ist draussen und ohne Schutzmaterial sicher, denn...

- **...bei Parkour gibt es bewusst keine Matten.** Es wird draussen trainiert, um die taktilen Erfahrungen bewusst zu machen. Da kein Konkurrenzdenken herrscht, sondern nach dem Motto «miteinander statt gegeneinander» trainiert wird, gibt es kein gegenseitiges Messen. Die SuS trainieren für sich, wollen sich selbst weiterbringen und morgen besser sein als heute.
- **...Matten vermitteln falsche Sicherheit.** Sie verleiten dazu, zu schnell zu hohe Hindernisse anzugehen. Das Training ohne Matten ist bewusster und fördert die Selbsteinschätzung und das Selbstbewusstsein der SuS.

Die Umgebung (Schulhaus, Pausenplatz, etc.) wird respektvoll behandelt, denn...

- **...Parkour nach TRuST fördert die Raumgestaltungscompetenz der SuS.** Sie nehmen ihre Umgebung differenzierter wahr, wissen sie aktiv zu nutzen und behandeln diese daher mit Respekt.
- **...der Abfall wird weggeräumt.** Energydrinks und Chipstüten auf dem Boden stören beim Training. Deshalb werden die SuS aufgefordert den Abfall aufzuräumen und wegzuwerfen, anstatt ihn unachtsam auf den Boden zu werfen. Der Grundsatz lautet: Der Parkour Trainingsplatz wird immer sauberer hinterlassen als man ihn angetroffen hat.
- **... die Umgebung wird nicht beschädigt.** Die SuS werden aufgefordert, sich nur an gut befestigten und stabilen Gegenständen festzuhalten. Es gilt: Respekt gegenüber der Umgebung («will nichts kaputt machen») und sich selbst («will nicht runterfliegen»).