

Freestyle rund ums Schulhaus

Text: Valentina Baggi / ro
Fotos: Ueli Känzig, Alessandro d'Angelo,
René Hagi



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.
- » können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.
- » können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.



Egal, ob allein oder mit Freundinnen oder Freunden: Freestyle Sport kann zu jeder Zeit und an fast jedem Ort getrieben werden. Dazu braucht es nichts Weiteres als die Ausrüstung, beispielsweise Bikes oder Boards. Und – was besonders wichtig ist – Freestyle Sport ist bei den Jugendlichen nach wie vor im Trend!

Wieso also nicht gleich im Sportunterricht etwas Freestyle-Sport-Luft schnuppern und so mit den Schülerinnen und Schülern die Basics schaffen, damit die Sportarten auch in der Freizeit betrieben werden können? Keine Angst: Das geht auch ganz ohne Vorkenntnisse! GORILLA stellt auf der Schulplattform (www.gorilla-schulprogramm.ch) fixfertige Unterrichtseinheiten mit Lernvideos für diverse Freestyle-Sportarten zur Verfügung: Slalom & Longboard, Bike Basics, Bike Pumptrack, Bike Trails, Footbag, Breakdance, Ultimate und Parkour.

Hindernisse überwinden

Eine der aktuell beliebtesten Freestyle-Sportarten ist Parkour: die schnelle und effiziente Kunst der Hindernisüberwindung. Dazu braucht es nichts anderes als bequeme Kleider und die Lust, Hindernisse zu bewältigen. Besonders spannend: Die Sportart lässt sich gut mit dem Thema psychische Gesundheit verbinden. Denn durch das Bewältigen neuer Hindernisse und die ständige Lösungssuche werden das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit gestärkt.

Das Ziel der GORILLA Parkour-Lektion ist es, im Sportunterricht erste Parkour Luft zu schnuppern und Probleme zu lösen. Dabei finden alle Jugendlichen eigene, für sich passende Lösungswege oder gehen gemeinsam als Team vor und stärken so den Gruppenzusammenhalt.

Sicherheit

Parkour wird oft als gefährlich für den Sportunterricht angesehen. Doch waghalsige Sprünge sind nur für die Wenigsten das Ziel. Durch ein Warm-Up und eine anschließende Mobilisation werden sowohl Körper als auch Geist optimal auf die nachfolgenden Übungen vorbereitet. Das Verletzungsrisiko ist tief, da die Schülerinnen und Schüler lernen, die Grenzen und Möglichkeiten des eigenen Körpers einzuschätzen. Parkour nach TRuST fördert die Kompetenzen individuell und motiviert, sich gegenseitig zu helfen. Die Sicherheit wird bei Parkour nach TRuST durch das folgende 4-Stufensystem gewährleistet:

Die einführende Phase – Hintergrund der Bewegung

Parkour nach TRuST ist die entwicklungspädagogische Lehr- und Lernmethode der ParkourONE Academy. Zentral sind der Aufbau von Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeitserfahrung sowie das Stärken des Selbstvertrauens.

Parkour nach TRuST ist ausserdem ein konkurrenzfreies Training, welches sich auf die Balance und Teamarbeit konzentriert. Alle, unabhängig der körperlichen Fähigkeiten, des Geschlechts, Alters oder der Herkunft, haben die Möglichkeit, aktiv am Unterricht teilzunehmen, Erfolge zu erleben und so die Selbstwirksamkeit zu stärken. Das lösungsorientierte Denken und Handeln wird gefördert; die gemeinsamen Erfahrungen und Erfolge stärken den Klassenzusammenhalt.

Zentral sind dabei nicht nur die physischen und psychischen Erfolge, sondern auch die Werte, die mit dem Sport vermittelt werden können und sich im Falle von TRuST an einer Hand darstellen lassen:

Der **Daumen** symbolisiert die gegenseitige Hilfe und Konkurrenzfreiheit des Sports. Er soll sich ohne Konkurrenzdruck frei entfalten können, egal in welcher körperlichen und mentalen Verfassung jemand ist. Der **Zeigefinger** symbolisiert Vorsicht. Sicherheit bei Parkour bedeutet die richtige Selbst- und Situationseinschätzung. Dabei werden keine zusätzlichen Hilfsmittel wie Matten oder Handschuhe verwendet, denn sie stellen eine falsche Sicherheit dar. Sie



können dazu verleiten, übermütig zu handeln und zu hohe Risiken einzugehen. Der **Mittelfinger** steht für Respekt. Bei Parkour bedeutet dies Wertschätzung gegenüber dem eigenen Körper sowie Respekt gegenüber seinen Mitmenschen und der Umwelt.

Das Selbstvertrauen bildet die Basis, um auch das Vertrauen untereinander zu fördern. Das Erleben von Erfolg und Misserfolg stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeitserwartung. Dafür steht der **Ringfinger**. Hingegen symbolisiert der **kleine Finger** Bescheidenheit, denn es soll jedem bewusst sein, dass es immer Hindernisse gibt, die nicht überwunden werden können. Die **Hand als Faust** geballt vereint alle Werte und symbolisiert die Fähigkeit oder den Willen, das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen. Die Faust bedeutet auch innere Stärke und zeigt, dass man Verantwortung für sein Handeln übernimmt und in der Lage ist, eine Entscheidung zu treffen.



Die einleitende Phase – Warm-Up, physische und psychische Mobilisation

Das Warm-up dient als Vorbereitung und sollte den Körper aktivieren: beispielsweise leichtes Joggen mit einfachen Zusatzübungen, wie die Knie hochziehen, Arme und Schultern kreisen. Wichtig beim Aufwärmen ist es, den Puls zu beschleunigen und alle Gelenke zu bewegen.

Die anschließende (physische) Mobilisation dient dazu, die Körpertemperatur konstant zu halten, die Gelenke zu mobilisieren und die Muskeln weiter aufzuwärmen. Durch Dehn- und Kraftübungen werden Muskeln, die später beim Parkour gebraucht werden, aufgewärmt.

Nach der körperlichen Mobilisation folgt die mentale. Sie hilft, die Konzentration zu erhöhen und den Fokus auf den Parkour zu richten. In Zweiergruppen wird eine niedrige Mauer oder feste Stange gesucht. Eine Person balanciert darauf, während die andere Person die Hand als Stabilisationshilfe anbietet. Der Lerneffekt dabei: Hilfe anbieten und

annehmen. Zudem sind hier viel Gleichgewichtssinn, Konzentration und Koordination gefragt. Ist es zu schwierig? Dann kann auch auf einem Bordstein begonnen werden. Oder ist es zu einfach? Dann geht das Ganze vielleicht auch mal rückwärts oder mit geschlossenen Augen. Die Selbsteinschätzung ist dabei sehr wichtig. Es sollen nur Übungen durchgeführt werden, bei denen man sich wohl fühlt.

Die Hauptphase – GO!

Im Rundgang – der Hauptphase – wird gelernt, wie man neue Hindernisse aus der Umgebung überwinden kann, lösungsorientiert denkt und, wo nötig, Hilfe annimmt oder Kompromisse eingeht. Das Ziel ist es, als Gruppe oder allein ein Gebäude oder einen Platz zu umrunden, ohne dabei mit den Füßen den Boden zu berühren. Die Gruppe muss als Ganzes den Rundgang schaffen. Dabei sind Absprache, Rücksichtnahme und gegenseitige Unterstützung unerlässlich. Es können auch Hilfsmittel wie Steine oder Schuhe erlaubt werden. Vorsicht ist dabei sehr wichtig: Also nur an gut befestigten Gegenständen festhalten, denn die Beschädigung von Hindernissen muss vermieden werden. Wie kommen die Schülerinnen und Schüler zurecht? Wie hat die Gruppe zusammengearbeitet? Welche Lösungen haben sie gefunden? Was war besonders schwer?

Die abschliessende Phase – Kraft, Durchhaltenwillen und Cool-Down

Die anschließende Phase dreht sich um die Kraft und den Durchhaltenwillen des Einzelnen und der Gruppe: Davon braucht es im Parkour eine ganze Menge. Gezielte Kraftübungen sind deswegen wichtig. Hierbei wird im Zweierteam gearbeitet, damit sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig motivieren und spielerisch an ihr Leistungslimit bringen können. Es werden einander abwechselungsweise Challenges gesetzt, damit sich die Teammitglieder auch ein wenig «pushen». Eine mögliche Kraftübung ist die Kniebeuge an der Wand oder ein Sprint ums Schulhaus. Wer schafft es, bei der Kniebeuge ein Bein anzuheben oder von der Wand wegzustehen?

Wenn alle richtig ausgepowert sind, kommt das Cool Down. Hier wird gedehnt und dabei das Körperbewusstsein gestärkt. Durch bewusstes Ein- und Ausatmen erfolgt eine Fokussierung auf den Körper. Zudem kann gemeinsam in der Klasse das Training reflektiert werden und die Jugendlichen können ihre Feedbacks untereinander teilen. Was haben sie heute geschafft? Was hat sie überrascht? Was haben sie gelernt? Welche der sechs TRuST-Werte können sie noch aufzählen? Und welche Werte wollen sie auch in den Alltag mitnehmen?

Die Hauptmessage dabei: Wer Parkour-Hindernisse überwinden kann, schafft die Überwindung von Hindernissen auch im Alltag!

Weitere Informationen

Die Parkour-Lektionen und Lernvideos gibt's kostenlos auf dem GORILLA Schulprogramm: www.gorilla-schulprogramm.ch/bewegung-sport/parkour

Parkour nach TRuST

Übungen und Spiele «Klassenzusammenhalt stärken»



Beispiele für die physische Mobilisation

Die physische Mobilisation dient dazu, die Körpertemperatur nach dem Warm-up konstant zu halten, die Gelenke zu mobilisieren und die Muskeln aufzuwärmen.

Wichtig: Mit Dehn- und Kraftübungen werden die Muskeln angesprochen, welche anschliessend bei Parkour gebraucht werden.

- Wichtig sind vor allem Rumpf-, Hüft- und Schultermuskulatur.
- Bei allen Übungen gilt es, das persönliche Maximum zu finden.

Weitere Informationen

GORILLA Lernvideo Nr. 3 und weitere Übungen, Spiele und Lernvideos zu Parkour findest du auf: gorilla-schulprogramm.ch/bewegungsport/parkour. Quelle: Widmer, R. (06/2017) Mobilesport Monatsthema Parkour, BASPO

Quadrupedie



Die Schülerinnen und Schüler gehen auf allen Vieren vor- oder rückwärts. Dabei sollten die Hüfte und das Becken so stabil wie möglich gehalten werden.

Wichtig dabei ist die Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Rechter Arm und linkes Bein laufen gleichzeitig vorwärts, danach folgten der linke Arm und das rechte Bein.

Variationen

- Erleichterung: Passgang: Arme und Beine laufen parallel vorwärts anstelle von versetzt.
- Erschwerung: In Zweiergruppen spielerische Elemente einbauen: Ein Jugendlicher macht die Übung während die andere Person versucht, die übende Person mit leichten Anrempelungen von der Seite aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer schafft es dabei, sich noch einigermaßen auf einer Linie fortzubewegen? Anschliessend wechseln.

Raupengang



Die Knie bleiben während der ganzen Übung gestreckt: Hüftbreit hinstehen, Hüfte beugen, bis die Handflächen den Boden berühren, die Bauchmuskeln sind dabei angespannt. Die Schülerinnen und Schüler laufen mit den Händen in kleinen Schritten vorwärts, bis Körper und Beine ein möglichst tiefes Brett bilden (weite Brückenposition). Anschliessend bringen sie mit kleinen Schritten auf den Fussballen den Körper wieder in Stehposition. Die Bewegung wird aus den Fussgelenken ausgeführt.

Wichtig: Bei der weiten Brückenposition sind der Rumpf und das Gesäss jederzeit angespannt und in einer Linie (kein Einknicken der Lendenwirbelsäule).

Variation

- Erschwerung: Die Übung kann auch rückwärts ausgeführt werden (zuerst Füsse nach hinten).