

# Auf den Spuren von James Bond – Le Parkour im Sportunterricht

Kim Scholz und JillTheermann, Bielefeld

<b>Zeit</b>	6 Doppelstunden (6 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 7–12
<b>Ort</b>	Sporthalle, evtl. passende Möglichkeiten auf dem Schulhof
<b>Ziele</b>	Bewegungserfahrungen erweitern, sich mit Wagnis und Angst auseinandersetzen, Sicherheit im Schulsport fördern
<b>Kompetenzen</b>	neue Bewegungen kennenlernen, eigenes Bewegungsrepertoire erweitern
<b>Vorkenntnisse</b>	keine besonderen Vorkenntnisse notwendig

## Allgemeine Hinweise

### Le Parkour oder Freerunning?

Beim Le Parkour (spätlateinisch *percursus* = Rennen über Hindernisse) suchen sich die Hindernisläufer – die *Traceure* (französisch = jemand, der eine Linie zieht) – möglichst den direkten Weg von A nach B, wobei die Hindernisse wirksam, schnell und ökonomisch überwunden werden, im Gegensatz zum Freerunning, wo die Hindernisse möglichst kreativ und akrobatisch überwunden werden. Die Grenze ist durchaus fließend. Ein beliebter Spruch dazu aus der Szene lautet: „Forget about the names, just start to move!“

Die Begründer der Sportart sind David Belle und Sébastien Foucan, die Ende der 80er-Jahre diese Fortbewegungsart in einem Vorort von Paris für sich entdeckten und immer mehr Traceure um sich scharten, bis die Sportart irgendwann über die Stadt- und Ländergrenzen hinaus bekannt wurde.

Das Motto lautet stets: „Der Weg ist das Ziel.“ Es gibt im Prinzip keine verpflichtende Ausführungsnorm, „falsch“ ist nur, was zu Misserfolg führt bzw. unfallträchtig oder gesundheitsschädlich ist. Alle im Folgenden vorgestellten Bewegungen zur Überquerung von Hindernissen sind somit lediglich Anregungen und Beispiele, die jederzeit abgewandelt werden können. Mittlerweile ist Le Parkour immer wieder im Gespräch, wenn es um Sportunterricht und normfreies Turnen geht.



**Hinweis:** In den vorliegenden Materialien werden sowohl die französischen Begriffe sowie die deutsche Übersetzung angegeben. So können Sie selbst entscheiden, mit welchen Begriffen Sie arbeiten möchten.

### Le Parkour im Sportunterricht

In dieser Unterrichtseinheit werden die Grundtechniken des Le Parkour erarbeitet, was für die Schüler einen hohen Aufforderungscharakter hat. Die meisten Bewegungen zur Überwindung der Geräte bzw. Hindernisse werden für sie neu und ungewohnt sein und deshalb ein gewisses Wagnis und Durchhaltevermögen von ihnen abverlangen. Aber genau hier liegt der Reiz des Vorhabens, denn wenn die Jugendlichen die Bewegungen schließlich beherrschen, können sie stolz sein, weil sie neben der Erfüllung der Bewegungsaufgaben gleichzeitig „cool“ aussehen.

Dabei sind vor allem die unterschiedlichen Herangehensweisen der Schüler im Blick zu behalten: Einige werden sofort alles ausprobieren und schnell Fortschritte machen und für andere wird es darum gehen, ihre Angst zu überwinden und sich Neues zuzutrauen. Diese Ausgangssituation sollte immer wieder an den entsprechenden Stellen (z. B. nach einem Stationsbetrieb) in den Gruppen angesprochen und die ängstlicheren Schüler ermutigt werden. Methodisch werden diese Schüler in jeder Stunde durch das Stationslernen unterstützt, bei dem es viele verschiedene kleine Schritte in den Übungsreihen bis zur Zielbewegung gibt.

**M 1****Chase Scene****Filmanalyse****Filmausschnitt aus „Casino Royale“, Szene 3 (ab 10:48)**

1. (12:04): durch den Bulli → Franchissement (Durchzug)
2. (12:15): über den Zaun → Passe muraille (Mauerüberwindung)
3. (12:27): über die Schranke → Passe de barrière (Hindernisüberwindung)
4. (12:54): aufs Dach → Planche (Hochziehen/Klettern)
5. (13:00): aufs Baugerüst → Saut de bras (Armsprung)
6. (13:43): auf den Rohr-Träger → Saut de précision (Präzisionssprung)
7. (13:56): am Seil hochklettern → Grimper (Klettern)
8. (15:15): auf dem Kran → Balancé (Balancieren)
9. (15:20): von Kran zu Kran → Saut de précision (Präzisionssprung)
10. (15:32): vom Dach auf den Boden → Saut de détente (Distanzsprung + Rolle)
11. (15:43): am Fass hoch → Tic Tac (an der Wand gestützter Überschlag, seitwärts gehockt)
12. (16:02): über den Tisch → Saut de chat (Katzensprung/Sprunghocke)
13. (16:24): durch das Oberlicht → Franchissement (Durchzug)



© www.colourbox.com



**M 4****Balancé 3****Station 3****Material**

1 Langbank,  
4 Matten

**Aufgabe**

Führt auf der Bank einen Fußkampf mit eurem Partner aus: Ziel ist es, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass er absteigen muss.

**Variation**

Versucht, den Fußkampf in der Hocke auszuführen.

**M 5****Balancé 4****Station 4****Material**

1 Stufenbarren,  
6 Matten,  
1 kleiner Kasten,  
1 großer Kasten

**Aufgabe**

Balanciert über die Holmen des Barrens.

**Variationen**

- Balanciert auf allen Vieren über die Holmen.
- Balanciert über nur einen Holmen.
- Versucht, auf allen Vieren über nur einen Holmen zu balancieren.

**Beachte**

Lasst euch von eurem Partner Hilfestellung geben, wenn nötig.

**M 12****Passe de barrière 1****Station 4**

**Material** 1 Schwebebalken, 4 Matten

**Aufgabe** Probiert aus, wie ihr den Schwebebalken möglichst schnell überwinden könnt.

- Variationen**
- Probiert es von beiden Seiten aus.
  - Variiert die Höhe des Schwebebalkens.
  - Lauft mal seitlich, mal frontal an.

**M 13****Passe de barrière 2****Station 5**

**Material** 1 Reck, 2 Matten

**Aufgabe** Probiert aus, wie ihr das Reck möglichst schnell überwinden könnt.

- Variationen**
- Variiert die Höhe der Reckstange.
  - Lauft mal seitlich, mal frontal an.

