

Finde deinen Weg! – Freerunning in der Grundschule

Klassen 2 bis 4

Ein Beitrag von Hagen Wulff und Jens Kühnast, Leipzig
Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen

Freerunning und Le Parkour sind zwei junge Bewegungsphilosophien und -künste, die Kinder faszinieren. Während das Ziel bei Le Parkour darin besteht, Hindernisse möglichst effizient zu überwinden, kommt beim Freerunning eine akrobatische Perspektive hinzu. Es gibt keine vorgegebenen Elemente mit festen Bewegungsabläufen. Die Kinder dürfen eigene Lösungen kreieren und Bewegungsvarianten ausprobieren – richtig ist, was sicher ist, Spaß macht und cool aussieht!



Jenae Spricensma/iStock/Gettyimages

Freerunning ist cool!

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Turnen und Gymnastik; Sich an und mit Geräten bewegen

Themen:

- Gerätturnen
- Bewegen mit Alltagsmaterial
- Le Parkour und Freerunning

Kompetenzen:

- Geräte sicher aufbauen und sich daran bewegen
- vorgegebene und selbst kreierte Bewegungskunststücke bewältigen und variieren
- die eigene Bewegungsqualität durch Üben verbessern
- erprobte Freerunning-Techniken situationsgerecht anwenden

Klassen: 2 bis 4

Dauer: 4 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Sammeln Sie im Vorfeld Bananenkisten o. Ä.



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 24** in veränderbarer Form.

Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

Freerunning ist eine Strömung der Trendsportart Le Parkour (siehe Kühnast und Wulff, 2017), die vor allem durch Sébastien Foucan und dessen Filme sowie Werbevideos bekannt wurde. Steht beim Parkour die effiziente Fortbewegung im Mittelpunkt der Philosophie, rückt Foucan den Fokus auf den Slogan „Follow your Way“. Diese offene Auslegung der Bewegungsphilosophie eröffnet einen kreativen und akrobatischen Umgang mit verschiedenen Fortbewegungsarten im urbanen Gelände. In dieser noch jungen Sportart Freerunning befinden sich Einflüsse aus verschiedenen anderen Trendsportarten: Akrobatische Bewegungselemente aus dem Kampfsport, Turnen, Capoeira und Breakdance werden verändert, verknüpft, neu interpretiert und in die Läufe durch urbane Landschaften integriert (vgl. Witfeld, Gerling und Pach, 2010).

Für den Schulsport ist diese Bewegungskunst durch ihren hohen Aufforderungscharakter hervorragend geeignet. Grundlegende Klettertechniken sowie Schnelligkeit, Kraft und Gleichgewicht können mit hoher Motivation abwechslungsreich geübt werden. Es ist wichtig, dass die Kinder auf die motorischen Beanspruchungen (Wahrnehmung, Koordination, Ausdauer) vorbereitet sind und entsprechende Fertigkeiten wie Springen und Landen beherrschen bzw. verfeinern. Neben diesen motorischen Grundlagen kommt der Selbsteinschätzung der Kinder im Hinblick auf Sicherheit eine wichtige Rolle zu.

Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung achten?

Überlegungen zum Geräteauf- und -abbau

Machen Sie sich im Vorfeld des Unterrichtsvorhabens Gedanken zu Fragen der Organisation, der Geräteauswahl und -absicherung sowie des Auf- und Abbaus der Geräte:

- Welche Geräte stehen zur Verfügung?
- Wie lassen sich manche Geräte alternativ nutzen?
- Welche Geräte sind miteinander kombinierbar?
- Wer darf welche Geräte aufbauen? (Beachten Sie vor allem den Umgang mit Großgeräten wie Kästen o. Ä.)
- Wie müssen Gerätearrangements abgesichert werden?
- Wie können Bewegungsanforderungen durch Zusatzmaterial vereinfacht oder erschwert werden?
- Welche Bewegungsformen sind an Geräten (unter welchen Umständen) erlaubt?
- Wie viele Kinder können gleichzeitig üben? (Ggf. manche Stationen doppelt aufbauen.)

Stundenablauf

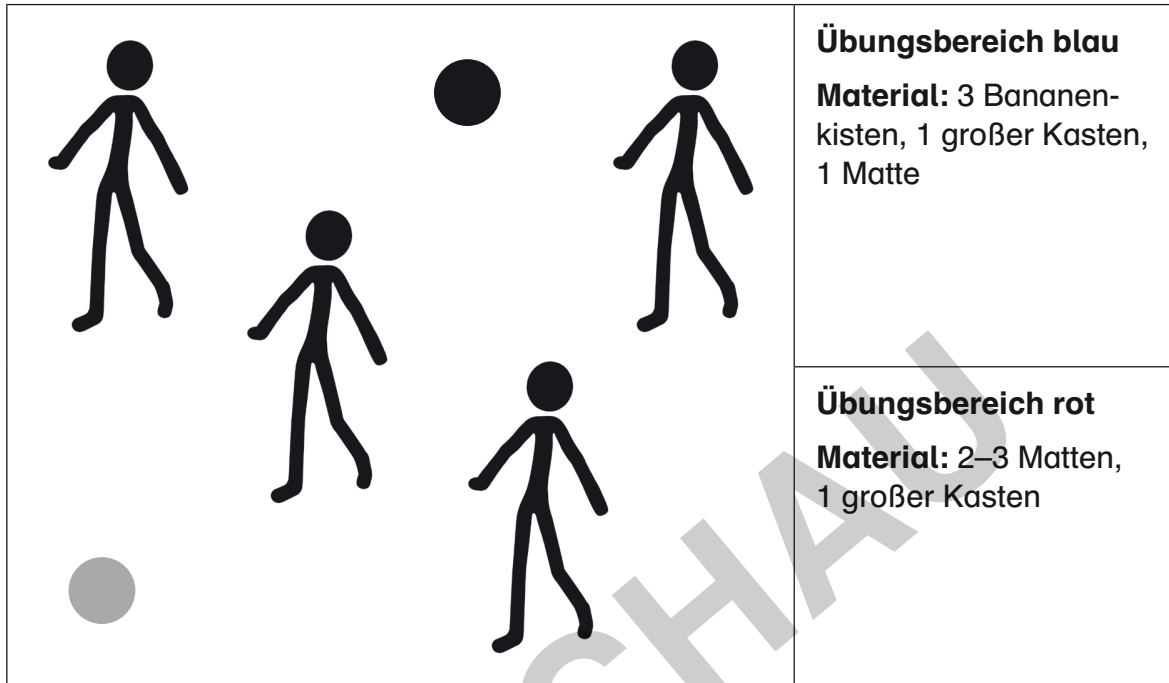
Die Stunden beginnen mit dem gemeinsamen Geräteaufbau, der mithilfe eines von Ihnen erstellten Hallenplans weitestgehend selbstständig von den Kindern realisiert werden kann.

Die anschließende Erwärmung folgt einem wiederkehrenden Muster (siehe M 1), wodurch lange Erklärungen vermieden werden. Eine ritualisierte Reflexion am Ende der Unterrichtseinheiten hilft den Kindern, Erlebnisse einzuordnen, und zeigt Möglichkeiten auf, wo und wie die erworbenen Kompetenzen im heimischen Umfeld angewandt und weiter geübt werden können.

Arbeit mit einer Lerntheke

Die Lerntheke ist auch im Sportunterricht eine gute Methode, mit der die Schüler in Eigenverantwortung Lerninhalte erwerben. Im Vordergrund steht dabei die Beurteilung der Anforderungen von Bewegungsaufgaben. Zudem sollen eigene Bewegungskompetenzen eingeschätzt und eine Auswahl an herausfordernden, aber gleichzeitig zu bewältigenden Übungsformen vorgenommen werden.

Erwärmungsschema



Beschreibung

Die Kinder bewegen sich in einem abgesteckten Spielfeld. Darin befinden sich je ein roter und ein blauer Softball. Die Kinder werfen sich mit den Bällen gegenseitig ab. Kein Spieler darf zweimal hintereinander abgeworfen werden.

Wer getroffen wurde, geht in den entsprechenden Übungsbereich (Farbe des Balls). Dort absolviert er eine vorgegebene Übung (siehe unten) und kehrt anschließend ins Feld zurück.

Übungen:

1./2. Stunde:

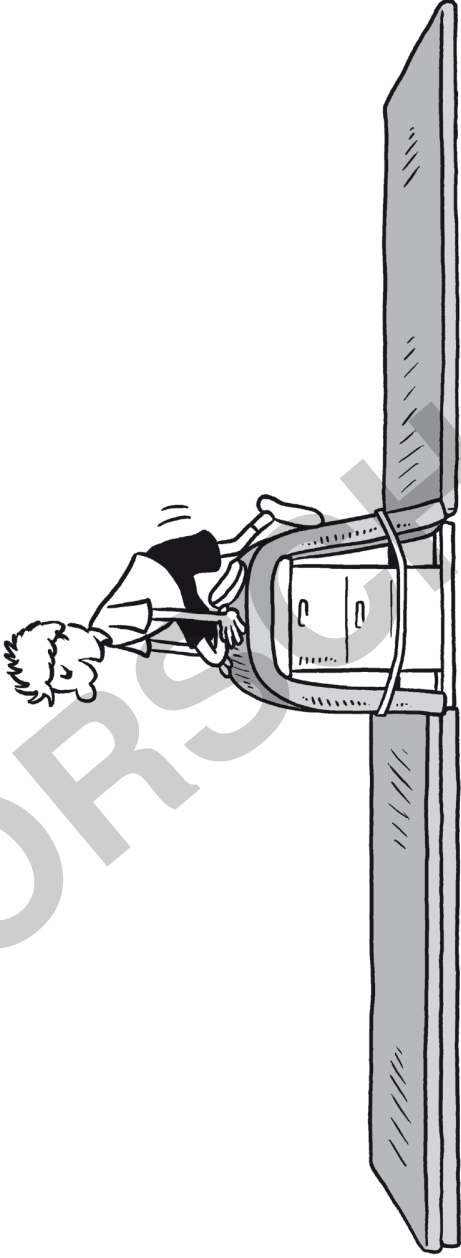
blauer Übungsbereich: über drei – mit Abständen dazwischen – hintereinanderstehende Bananenkisten springen

roter Übungsbereich: von einem großen Kasten auf eine Matte springen

3./4. Stunde:

blauer Übungsbereich: von einem großen Kasten auf eine Matte springen

roter Übungsbereich: Tic Tac an einer Wand oder Wandecke

Station 1	Katzensprung (Saut de chat)	
Ihr braucht	2 Hütchen, 4 Matten, 1 großen Kasten, 2 Springseile	
Ihr übt ★	 <p data-bbox="1045 884 1077 1377">Klettere über den Mattenelefant.</p>	
★★	<p data-bbox="1276 1164 1356 2004">Lauf an und spring <u>auf</u> den Mattenelefant. Spring auf der anderen Seite herunter.</p> <p data-bbox="1372 1400 1412 2004">Versuch es auch von der anderen Seite.</p>	<p data-bbox="1212 963 1252 1086">★★★</p> <p data-bbox="1276 448 1364 1097">Lauf an und spring <u>über</u> den Mattenelefant. Versuch es auch von der anderen Seite.</p>