

01. Juni 2022

AK 10: Parkour – individuelle Wagnisbereitschaft und Kreativität

Schwerpunkt: Sekundarstufe I & II

Zeitblock: 13:00 – 14:30 Uhr

Ort: Halle 3

Referent/in: Alexander Malzahn

Parkour ist nun schon knapp über 20 Jahre alt und von einem Bewegungstrend zur Bewegungskultur vieler junger Erwachsener geworden. Diese Kunst der effizienten Fortbewegung, die ihren Ursprung im informellen Miteinander hat, ist durch besondere Charakteristika gekennzeichnet. Denn es geht nicht um einen Wettbewerb, sondern um das Wagen und Riskieren sowie das Flow-Erleben (Gerling et al. 2015).

Dadurch bieten sich unterschiedliche Potenziale für den Sportunterricht. Aber wie gelingt es einen so vielschichtigen Sport in der Schule erfolgreich umzusetzen?

In dem 90 minütigen Workshop „*Parkour – individuelle Wagnisbereitschaft und Kreativität*“ wird der Parkoursport unter Berücksichtigung der maßgeblichen Philosophie und Szene in die Turnhalle übertragen. An beispielhaften Geräteaufbauten wird das urbane Gelände inszeniert. Grundlegende Überwindungstechniken an Turnkästen bilden dabei die Basis. Größere Aufbauten mit hohem Aufforderungscharakter sollen ebenfalls Inhalt sein, denn sie bieten gute Möglichkeiten Schülerinnen und Schüler abzuholen und für Herausforderungen zu begeistern. Darüber hinaus werden niederschwellige Einstiege genutzt, um zu zeigen wie man Risiken geringhält und trotzdem ganzheitlich gesundheitliches Parkourtraining gelingen kann. Trotz des Individualsport-Charakters, werden auch Formen des sozialen Handelns angesprochen. Der Workshop soll zeigen, wie können Schülerinnen und Schüler gemeinsam Techniken weiterentwickeln, vorführen und sich gegenseitig Feedback geben können. Dadurch findet sich abschließend auch das Handlungsfeld „Kooperation und Kreativität“ wieder. Das Angebot zeigt, wie sich der Schulsport außerschulischen Lebenswelten öffnen kann und bietet ein praxisorientiertes Basisprogramm mit erprobten Beispielen für den Schulsport.

Literatur

Gerling, I. E., Pach, A. & Witfeld, J. (2015). *Parkour & Freerunning. Entdecke deine Möglichkeiten*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.