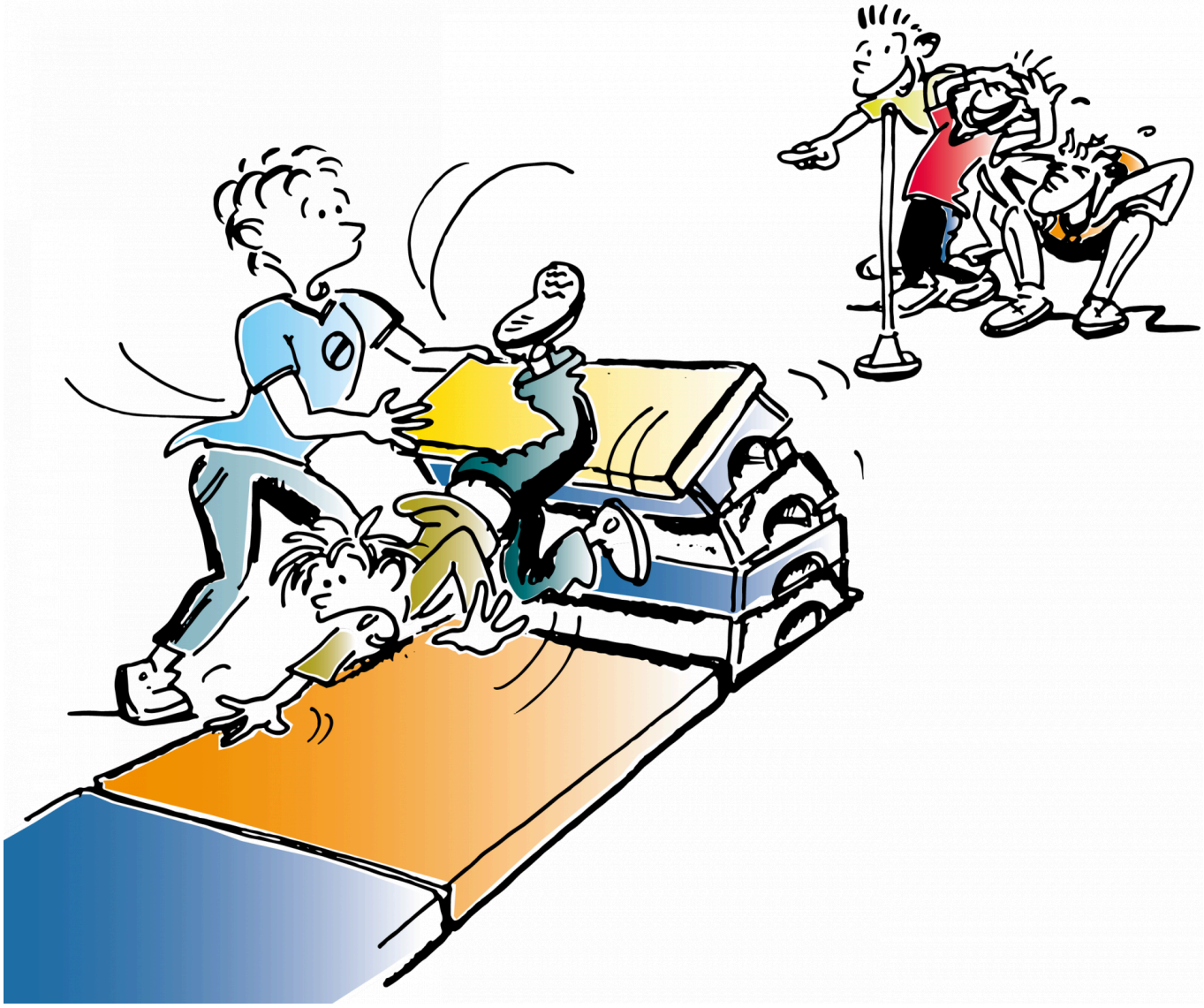
Erfolgserlebnisse für alle Kinder: Bewegen an Geräten

In diesem Fallbeispiel in einer 5. Primarschulklasse schafft Bruno eine vermeintlich einfache Parkour-Technik nicht und blamiert sich vor der ganzen Klasse. Im Lösungsvorschlag präsentieren wir einen kreativen und sehr spielerischen Zugang zur Sportart Parkour.

Parkour

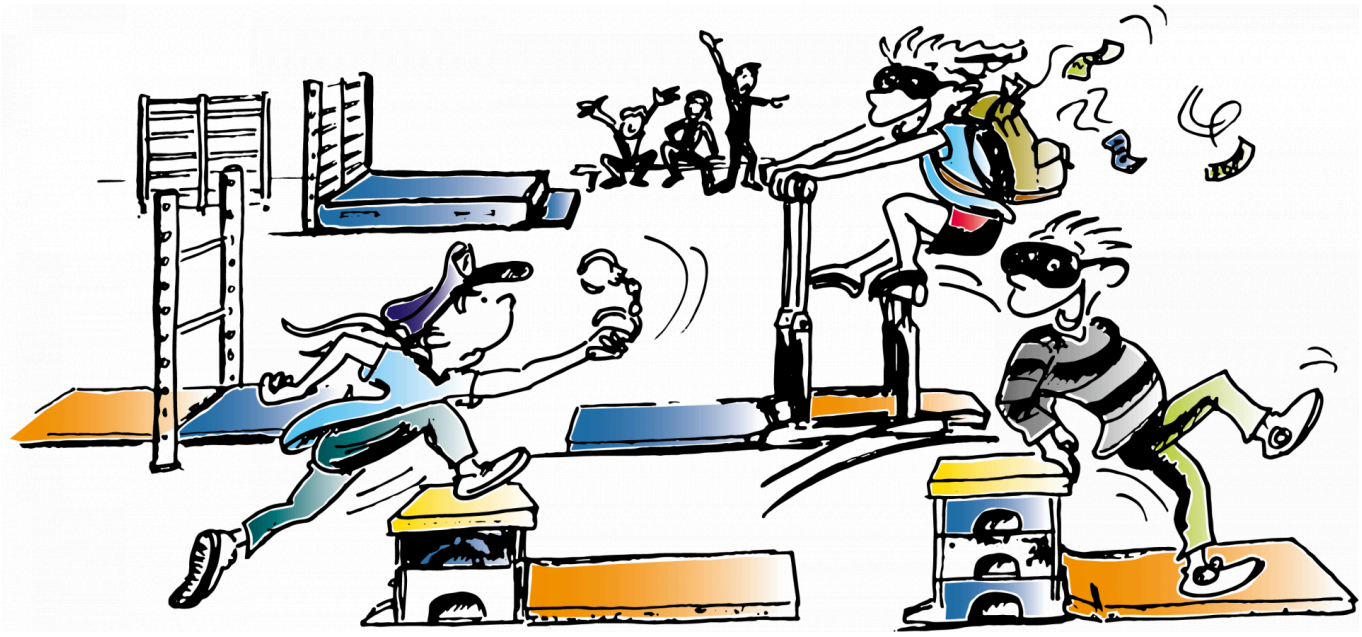


Die Schülerinnen und Schüler müssen sich vor dem Schwedenkasten in eine Reihe stellen und die vom Sportlehrer vorgezeigten Parkour-Basics Speedvault, Handwechsler, Reverse, Katzensprung etc. nachturnen. Bereits bei der einfachsten Überwindungstechnik bremst der übergewichtige Bruno abrupt vor dem Kasten ab und bleibt stehen.

Angefeuert durch seinen Sportlehrer nimmt er ein zweites Mal Anlauf, schwingt sich auf den Kasten, bleibt mit dem Fuss am Kastenoberteil hängen und plumpst auf die Matte. Nur mit Mühe kann der Lehrer den

Schwedenkasten vor dem Umfallen retten. Mit schmerzverzerrtem Gesicht hinkt Bruno an den grinsenden Schüler/-innen vorbei, verlässt die Halle und knallt die Türe zu.

Lösungsvorschlag – Szene in der Gruppe



Entwickelt in 4er-Gruppen eine Parkour-Szene. Jeder spielt seine Rolle glaubhaft und überwindet die aufgestellten Geräte so elegant wie möglich. Die Szene wird der Klasse präsentiert und von der Lehrperson gefilmt. Dauer der Szene ca. 1-2 Minuten.

Tipps

- Anstatt den Fokus auf die perfekte Ausführung von komplexen Parkour-Techniken zu legen, stehen selbst kreierte Überwindungen und ein kreatives Arbeiten in der Gruppe im Vordergrund. Erfahrene Parkour-Sportlehrpersonen können mehr Zeit in die Vermittlung von bekannten Techniken investieren, während andere die kreative Gruppeninszenierung höher gewichten.
- Zur Inspiration kann ein **Werbefilm** gezeigt werden, in der zwei Parkour Läufer von einer Kuh an der Nase herumgeführt werden). Weitere Umsetzungsmöglichkeiten: Bus verpasst, Löwe aus Zoo ausgebrochen, Affenbande im Dschungel oder wie im Beispiel eine Verfolgungsjagd mit der Polizei.

Mögliche Beurteilungskriterien

- **50% Gruppennote:** Alle Gruppenmitglieder sind ihren Fähigkeiten entsprechend beteiligt. Die Rollen werden glaubhaft inkl. Mimik und Gestik gespielt. Die Szene ist gut einstudiert und wird nicht unterbrochen.
- **50% Einzelnote:** Die Bewegungen sehen elegant aus. Es sind schwierige Bewegungsabläufe. Alle Bewegungen gelingen kontrolliert.

Quellen des Selbstkonzepts

- **Angstfreies Lernklima ermöglichen:** Niemand wird vor der Klasse blossgestellt. Die Schülerinnen und Schüler können im vertrauten Umfeld ihrer Gruppe üben.
- **Gegenseitige Akzeptanz und Unterstützung der Schüler/-innen fördern:** Sie helfen sich gegenseitig, da der Erfolg des anderen zur Endnote beiträgt.
- **Vielfältige Anforderungen stellen:** Die Schüler/-innen können ihre Fähigkeiten mit Überwindungstechniken, als Schauspieler oder als Regisseur fürs Drehbuch unter Beweis stellen.
- **Kinder mitbestimmen lassen:** Die eigenen Ideen umzusetzen ist motivierend und fördert die Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung.

Weitere sportliche Aktivitäten

- Geräteturnen: Helfen und Sichern als Beurteilungskriterium festlegen. Choreografien in Kleingruppen (evtl. mit Musik) durchführen lassen.
- Ninja Warrior: Stationen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen anbieten, neue Stationen gemeinsam entwickeln und Teamstafetten durchführen. Lehrmittel-Tipp: Ninja-Stationen (wimasu.de).
- Krafttraining: Das Erstellen von Trainingsplänen mitbeurteilen. Kräftigungsübungen – z.B. Unterarmstütz – über längeren Zeitraum mit Lernjournal dokumentieren und Fortschritte sichtbar machen.

Quelle: Rafael Bühlmann, Sportlehrer, Gründer FunFit, J+S-Experte Schulsport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO