

Trendsport „Parkour“

Patrick Matros

Parkour – eine neue Bewegung ist entstanden

Die Bezeichnung „Sportart“ wird von den „Traceuren“, aus dem Französischen übersetzt in etwa „der eine Linie zieht“, nicht benutzt. Sie bezeichnen Parkour als „l’art du déplacement“, als die Kunst der Fortbewegung. Die Begriffe, die sich auch auf die einzelnen Tricks beziehen, sind auf Frankreich, dem Ursprungsland von „Le Parkour“ und seinen Begründer David Belle zurückzuführen. Dieser griff die von seinem Großvater entwickelte „méthode naturelle“, eine ursprünglich in der Natur betriebene, militärisch konnotierte Trainingsmethode zur physischen und mentalen Ausbildung, auf und übertrug sie in ein urbanes Umfeld. Von seinem Wohnsitz in einem Pariser Vorort breitete sich die Bewegung rasant aus. Kinofilme wie „Yamakasi“, BBC-Werbespots und die zahllosen Videoclips im WorldWideWeb unterstützten dies maßgeblich. Mittlerweile hat sich die Szene stark vergrößert und neue Bewegungen wie „Freerunning“ sind entstanden und es haben sich Vereinigungen wie z. B. die Parkour Association Germany, Parkour-Schweiz oder das Urban Freeflow-Team gebildet. Jugendliche treffen sich in deutschlandweit organisierten Workshops der Parkour Association Germany oder der „art of movement“-Tour, praktizieren gemeinsam und lernen von Profis. Viele der Bewegungselemente lassen sich nicht allein von Belles Ideen ableiten. Der deutsche Stuntman Arnim Dahl beispielsweise verwendete in den 50er Jahren ähnliche Techniken in Tourneen und Filmproduktionen wie „Klettermaxe“. Einige Bewegungen lassen sich zudem auf turnerische Ursprünge zurückführen wie „Saut de chat“ = Hocksprung oder „Dash vault“ = Diebsprung.

Parkour – die Philosophie

... beruht auf der Wahrnehmung des eigenen Körpers als ästhetisches Ganzes. Der Traceur versucht, Hindernisse wie z. B. eine Mauer oder ein Geländer umzudeuten und geht mit ihnen einen Bewegungsdialog ein.

Der im urbanen Umfeld durch Treppen, Gehwege und Schilder scheinbar klar geregelte Weg – als Symbol für die Körperentfremdung der modernen Zivilisation verstanden – wird verlassen. Parkour versucht, die Unabhängigkeit des Individuums zurückzuerobieren.

Die Zweckgebundenheit der Bewegung, das „Gehen zu ...“, und der Fokussierung auf das Ankommen, löst sich auf. Der Weg von A nach B wird willkürlich festgelegt, wird zum Ziel. Hindernisse sind erwünscht. Die Art, wie Wände, Betonschluchten oder Gebäude

AUS DEM INHALT:

Patrick Matros Trendsport „Parkour“	1
Frank Bächle & Tilmann Hepp Slackline im schulischen Unterricht	8



Patrick Matros

Dozent (Universität
Erlangen-Nürnberg)
und Hauptschullehrer

Singerstraße 38
90443 Nürnberg

überwunden werden, ist freigestellt; wichtig sind lediglich Bewegungsharmonie, Effektivität, „Flow“ und Respekt. Der Respekt bezieht sich auf den eigenen Körper, mit dem verantwortungsvoll und ohne Selbstüberschätzung umgegangen werden soll und auf das Hindernis, welches nicht beschädigt werden darf. Parkour lehnt jegliche Form des Wettkampfs, der Selbstdarstellung und der Konkurrenz ab. Im Fokus steht der individuelle Bewegungsdialog mit dem Hindernis.

Aufgrund der teilweise strengen Vorgaben haben sich Disziplinen wie Freerunning oder Tricking abgespalten (Übersicht bei <http://www.famjam.org/bewegungskuenste>), deren Wettkämpfe eher den Charakter einer Show besitzen. Dennoch lassen sich die Disziplinen nicht präzise voneinander abgrenzen. Die Aussage, Freerunning stelle lediglich „Tricks, spektakuläre Moves, und die eigene Selbstdarstellung in den Vordergrund“ (vgl. Pape-Kramer 2007), greift zu kurz. Selbst Parkour-Gründer David Belle ist in Werbespots bei einem Handstand auf dem Geländer eines mehrstöckigen Gebäudes zu sehen. Freerunning ist vielmehr als verspieltere und akrobatischere Variante des Parkour zu verstehen. Das zentrale Motto lässt sich in etwa so zusammenfassen: Weg von Beschränkungen, hin zu Kreativität und freier Bewegungsausführung (siehe: <http://www.freerunning.de/freerunning.php>). Für den Schulsport jedenfalls ist es ratsam, auch Freerunning-Elemente mit einzubeziehen, da die betont kreative Komponente der Disziplin ein wichtiges sportpädagogisches Ziel bedient.

Le Parkour – Freerunning – wir überwinden Hindernisse!

„[...] der Mensch löst sich im Absprung vom sicheren Boden und überantwortet sich dem freien Raum. So wird der Sprung im weiteren Sinn zur symbolischen Vorwegnahme jedes entscheidenden Wagnisses im Leben.“

Otto Friedrich Bollnow

Sportunterricht an einer Nürnberger Hauptschule: Schüler einer 8. Klasse bewegen sich ohne klare Vorgaben in einem scheinbaren Gerätechaos in der Turnhalle. Beats dröhnen aus einer Music-Box. Ein Lehrer ist auf den ersten Blick nicht zu sehen. Doch die Schüler sind hoch konzentriert, versuchen immer wieder bestimmte Bewegungskombinationen, um die aufgebauten Turngeräte zu überwinden. Sie diskutieren miteinander, tauschen Erfahrungen aus und helfen sich gegenseitig. Die Lehrkraft unterstützt die Schüler, teilweise macht sie Bewegungen vor und probiert neue – von den Schülern entwickelte Kombinationen – selbst aus.

Parkour – von der Idee zum Bewegungsthema im Schulsport

Was auf den ersten Blick keine klare Zuordnung zu einer bestimmten Sportart zulässt, entpuppt sich als unterrichtliche Umsetzung von „Le Parkour“ bzw. „Freerunning“. Wie ist es möglich, diese „Bewegungskunst“ in den Schulsport zu übertragen? Sieht man sich die entsprechenden Videoclips an, entsteht schnell der Eindruck, das Risiko von Verletzungen sei zu hoch und die Hindernisse für den Durchschnittsmenschen unüberwindbar. Der Eindruck täuscht. Setzt man an der Idee des Parkour an, ergeben sich fruchtbare und motivierende Bewegungsthemen für den Sportunterricht.

Drei wichtige Ideen mit Relevanz für den Sportunterricht sind von Bedeutung:

- *Effektive bzw. kreative Überwindung von Hindernissen (hier wird die ursprüngliche Philosophie des Parkour um eine Idee aus dem Freerunning erweitert).*
- *Selbsttätiges, konkurrenzloses Auseinandersetzen und Uminterpretieren scheinbar festgelegter Strukturen.*
- *Verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper*

Es bietet sich an, die Vermittlung von Parkour grundsätzlich erfahrungsoffen zu gestalten. Passende Vermittlungskonzeptionen finden sich bei Maraun/Paschel/Scheel (1982) und Trebels (1985). Sie beziehen sich zwar größtenteils auf Turnsport und turnerische Bewegungen, lassen sich jedoch aufgrund der Ähnlichkeit der Bewegungen gut auf Parkour übertragen. Man distanziert sich dabei von der Vermittlung von Bewegungstechniken und erschließt stattdessen Bewegungsthemen, die bei geeigneten Lehr-Lern-Arrangements motivierende Bewegungsanlässe darstellen.

Demnach lassen sich für Parkour folgende Themen finden:

- *Der Sprung, das Laufen und das Klettern als Symbole der Überwindung, des „Vorwärts-“ bzw. „Hinaufkommens“.*
- *Der Sprung als Symbol für den „Kampf gegen die Schwerkraft“ und das „Spiel mit der Leichtigkeit“.*
- *Die Balance als Spannung zwischen „Aus-dem-Gleichgewicht-Geräten“ und „Das Gleichgewicht wiedergewinnen“.*

Stellt man die Verbindung zu den im Lehrplan genannten Zielen her, lassen sich für die unterrichtliche Umsetzung einer Parkour-Sequenz folgende pädagogische Perspektiven formulieren:

- *Scheinbar standardisierte Sportgeräte im Sinne von Hindernissen uminterpretieren,*
- *Hindernisse als „Erfahrungsfelder“ nutzen, um Handlungsfähigkeit und das Wissen um sie zu erwerben,*
- *selbstbestimmtes Handeln erlernen,*
- *etwas wagen und verantworten und*

- das Üben als einen anstrengenden, aber sinnerefüllten Prozess zur Ausbildung eigener Fertigkeiten kennen lernen.

Die Erarbeitung des Themas im Unterricht – eine schülerorientierte Vorgehensweise

Die Unterrichtssequenz wurde im Sportunterricht einer aus zwei Schülergruppen bestehenden achten Sportklasse (Sport, männlich, 22 Schüler, 13–15 Jahre alt) durchgeführt und umfasste 6 Doppelstunden. Eine Hälfte der Schüler besuchte eine Regelklasse, die andere eine gebundene Ganztagesklasse.

Die **Konfrontation mit dem Thema** erfolgte durch die Vorführung von Filmsequenzen aus den Bereichen Parkour und Freerunning. Anschließend wurde die Aufgabe gestellt, selbst im WorldWideWeb nach Informationen zu suchen. Diese wurden vorgestellt und erste Ideen zu einer unterrichtlichen Umsetzung gesammelt. Um einer einseitigen Fokussierung auf spektakuläre „Moves“ vorzubeugen, wurde auf folgende Fragestellungen Wert gelegt:

- Welche Geräte in der Sporthalle können als „Hindernisse“ umfunktioniert werden?
- Was ist zu beachten, um Verletzungsgefahren zu reduzieren?
- Welche Techniken eignen sich zur Umsetzung in der Sporthalle?
- Wie könnte man den Unterrichtsrahmen möglichst „cool“ bzw. eigenverantwortlich gestalten?

Die unten angeführte Auflistung verschiedener „Moves“ mit möglichen Geräteaufbauten und Absicherungen ist als Ergebnis dieser Überlegungen anzusehen. Sie wurde während der Unterrichtsstunden immer wieder modifiziert und erweitert. Darüber hinaus nahmen die Schüler auch Einfluss auf die Durchführung des Unterrichts selbst. Sie einigten sich auf eine Einteilung in Gruppen, die im Wechsel verschiedene Stationen erproben konnten. Weiterhin wünschten sich die Schüler, mitgebrachte Musik abzuspielen. Auch kam die Idee auf, nach einer Unterrichtseinheit erarbeitete „Moves“ in einer Art Abschlusspräsentation vorzuführen. Die Gruppen sollten die Möglichkeit erhalten, der Klasse ihr Können anhand eines Durchlaufs aller erprobten Stationen („run“) zu zeigen oder an ausgewählten Stationen einzelne Techniken zu präsentieren. Es wurde vereinbart, auf eine sichere Ausführung der Techniken (evtl. mit Hilfestellung) zu achten.

Von der Planung zur praktischen Anwendung – wir überwinden Hindernisse!

Ab der **zweiten Doppelstunde** begannen die eingeteilten Schülergruppen, an den mit Hilfe eines Aufbauplanes gestalteten Stationen explorativ Bewegungs-

lösungen für die Überquerung der Hindernisse zu finden. Bewusst wurden keine Stationskarten verwendet, um eine erfahrungsoffene Herangehensweise zu ermöglichen. Durch die Recherchearbeit waren einige Bewegungstechniken ohnehin bereits bekannt. In dieser ersten Praxisstunde konnten aus Zeitgründen nicht alle Stationen erprobt werden, weshalb vereinbart wurde, dies in der darauf folgenden Stunde fortzusetzen.

Ein zusätzlicher Impuls in der **dritten Doppelstunde** war die Einführung vorbereiteter Stationskarten, die mittels kurzer Beschreibung bestimmte „Moves“ vorstellten. Diese Vorgehensweise resultierte aus der Frage einiger Schüler nach einer Dokumentation von „Tricks“, die man versuchen könne. Die Schüler konnten sich von nun an der Nachahmung bestimmter Techniken widmen oder ihre eigenen Ideen weiter verfolgen. Die gefundenen Überquerungstechniken waren äußerst vielfältig und reichten von turnerischen Bewegungen (Sprunghocke, Grätsche, Aufstützen) über Kletterbewegungen bis hin zu Parkourtechniken wie dem „Tic-Tac“ oder dem „Kong“.

Am Ende dieser Stunde wurde ein Reflektionsgespräch durchgeführt, um aufgetretene Schwierigkeiten bei der Umsetzung einzelner Bewegungen zu analysieren. Die Prinzipien der methodischen Reihe lassen sich zwar als Lernhilfe integrieren, genügen jedoch einer schülerorientierten Vorgehensweise nur bedingt. Das vorliegende Beispiel orientiert sich an subjekt- und problemorientierten Methoden (siehe Brodtmann 1984, S. 12). Lernhilfen entstehen aus dem Gespräch heraus und müssen sich in einer erneuten Erprobungsphase bewähren. Das Spektrum der Vermittlungshilfen wur-

Abb. 1:
Ausschnitt aus
Lernplakat

Parkour-Bewegung	Schwierigkeiten	mögliche Lösungen
Tic Tac	Angst vor dem Hindernis	Bewegung mit Armstütz und Hilfestellung versuchen
		Kastenhöhe gering reduzieren
	Höhe reicht nicht, um über den Kasten zu kommen	
	Problem: Abdruck von der Wand	„Denke dir eine Stufe an der Wand, von der du dich abdrückst!“
	Problem: Anlauf und Abdruck müssen fließend ineinander übergehen	Vergleiche und beurteile:
		„Renne schnell an und drücke dich von der Markierung ab“.
		„Laufe langsamer an und versuche, die Markierung zu treffen“

Die Unterrichtssequenz im Überblick:

Unterrichtseinheit	Inhalte	Methoden/Sozialformen
1. Doppelstunde	• Konfrontation mit dem Thema	Klassenverband
	• Erarbeitung von Ideen und Richtlinien zur unterrichtlichen Umsetzung	
2. Doppelstunde	• Exploration einzelner Stationen	Stationsbetrieb
		Kleingruppen
3. Doppelstunde	• Exploration weiterer Stationen	Stationsbetrieb
	• Impuls: Stationskarten mit Bewegungstechniken	Kleingruppen
	• Reflexionsgespräch	Klassenverband
4. Doppelstunde	• vertieftes Üben bestimmter Techniken	Freies Üben
	• Impuls: Bewegungsvariationen finden	Tutorensystem
	• Reflexionsgespräche	Kleingruppen
5. Doppelstunde	• Übungsphase in Stammgruppen	Stationsbetrieb
	• Probedurchlauf für die „runs“ und die Gruppenvorführung	Kleingruppen
6. Doppelstunde		Einzel- und Gruppenpräsentation
	• Einzel-„runs“ mit Bewertung	Einzel- und Gruppenpräsentation
	• Gruppenvorführung mit Bewertung	

Abb. 2:
Übersicht Einzel-
und Gruppen-
präsentation

de um Kontrasterfahrungen und Metaphern erweitert, um eine Maßnahmenvielfalt zu gewährleisten. Die Lehrkraft sammelte die Schwierigkeiten gemeinsam mit den Schülern und erörterte mögliche Lösungen. Der besseren Übersichtlichkeit halber erfolgte die Sammlung in Form einer tabellarischen Dokumentation auf einem Lernplakat (s. Abb. 1).

Während viele Schüler sehr gut in der Lage waren, ihre Schwierigkeiten beim Lösen der Bewegungsprobleme zu beschreiben, fiel es einigen sichtlich schwer, ihr Handeln zu reflektieren und ihre Aufmerksamkeit vom Tun hin zum Durchdenken einer Bewegung zu lenken. Dennoch war das Ergebnis höchst förderlich und wurde in der darauf folgenden Stunde von den Schülern als Lernhilfe akzeptiert.

In der **vierten Doppelstunde** wurde der von den Schülern als starr empfundene Stationsbetrieb gelockert, da sie die Möglichkeit erhalten sollten, schwerpunktmäßig an einzelnen Bewegungen zu arbeiten. Einige Schüler stellten sich hierbei an einzelnen Stationen als Tutoren zur Verfügung, um den anderen durch gezielte Tipps beim Bewegungslernen zu helfen. Vor allem ein bereits Parkour betreibender Schüler hatte so die Möglichkeit, seine Erfahrungen weiterzugeben und meisterte diese Aufgabe souverän! Als weiteren Impuls schlug die Lehrkraft vor, bei den mittlerweile erlernten Lösungen noch Zusatzelemente einzubauen, was schließlich zu einigen interessanten Bewegungsvariationen und in die Erstellung neuer Stationskarten mündete. Während des Unterrichtsverlaufs wurden

erneut Reflexionsgespräche geführt, die aufgrund der höheren Intensität in Kleingruppen an den jeweiligen Stationen stattfanden. Grundlage dafür bildete das bereits entworfene Lernplakat.

Bemerkenswert war, wie Schüler, die bei didaktisch vorrangig geschlossenen Sportstunden nur wenig Interesse zeigen, in offenen Unterrichtsszenarien ein erstaunliches Potential an Kreativität entwickeln: Markus „erfindet“ eine Art Handstandüberschlag über das „Hindernis“ quer gestellter Kasten. Stefan demonstriert hier eine Art Rolle seitwärts. Pedram, in traditionellen Sportarten ein eher durchschnittlicher Schüler, geht bis an seine Leistungsgrenze, da er durch die Vielzahl an Bewegungsproblemen für sich passende Herausforderungen findet.

In der **fünften Doppelstunde** kam es zu einer weiteren ca. einstündigen Übungsphase, die jedoch wieder in den Stammgruppen unter der Erinnerung an die geplanten Präsentationen durchgeführt wurde. Anschließend erhielten die Schüler die Möglichkeit, die Stationen einzeln in Form eines frei gewählten „runs“ zu durchlaufen oder gruppenweise ausgewählte Techniken an einzelnen Stationen zu präsentieren.

Die letzte Unterrichtsstunde – wir zeigen, was wir gelernt haben!

Die letzte Doppelstunde stand ganz unter dem oben genannten Motto. Nach einer kurzen Übungsphase

fanden zuerst die einzelnen „runs“ statt, welche vom Schülerpublikum mit Applaus und einer 5-Finger-Abfrage bewertet wurden. Die Kriterien dafür wurden vorher festgehalten:

- sichere Ausführung,
- Bewegungsfluss („Flow“),
- Kreativität („Style“),
- Aspekt der Freiwilligkeit (keiner wird zur Vorführung gezwungen).

Die folgende Gruppenpräsentation wurde von den anderen Gruppen nach denselben Kriterien ausgewertet. Eine schülerorientierte Auswertungsmethode wurde bewusst gewählt, um den agonal-vergleichenden Aspekt der Vorführung zu reduzieren. Ziel war es, die Präsentation des eigenen und gruppenbezogenen Könnens mit einer gemeinschaftlichen Rückmeldung in den Vordergrund zu stellen, was durch das Abspielen selbst ausgewählter Musik während der Vorführung unterstützt wurde. Es zeigte sich, dass vor allem Schüler mit einem großen Repertoire an erlernten Techniken eine Einzelpräsentation wagten. In der Gruppenpräsentation fiel besonders eine Gruppe mit einem übergewichtigen Schüler auf; trotzdem war es der Gruppe wichtig, mit ihm aufzutreten. Er zeigte einige Techniken, die er für sich vereinfacht hatte und unterstützte einige riskante Manöver der übrigen Gruppenteilnehmer durch eine sehr zuverlässige Hilfeleistung.

Zusammenfassung

Die Unterrichtssequenz zeigt auf, wie eine neue Sportart trotz ihrer vordergründigen Gefährlichkeit in einen unterrichtlichen Rahmen transferiert und sicher gestaltet werden kann, ohne dabei auf das bei der Zielgruppe so motivierende Wagniselement zu verzichten. Die didaktisch-methodische Umsetzung orientiert sich an schüler- und problemorientierten Unterrichtskonzepten und entspricht dem Prinzip der Mehrperspektivität. Abschließend werden verschiedene „moves“ aus dem Parkour und Freerunning mit Vorschlägen zu möglichen Geräteaufbauten, sowie Sicherheitstipps vorgestellt.

„Moves“ und mögliche Geräteaufbauten

Die Grundausstattung einer Schulturnhalle lässt vielfältige Möglichkeiten zur Konstruktion von Hindernissen zu. Im Folgenden werden für den Sportunterricht geeignete Techniken und mögliche Geräteaufbauten beschrieben. Eine ausführliche Sammlung der einzelnen Techniken auf Filmsequenzen findet sich unter <http://www.urbanfreeflow.com>. Um eine bessere Übersicht zu ermöglichen, wurde auf die englischsprachige Terminologie des Freerunning zurückge-

griffen. Die Bezeichnungen beziehen sich – für Free-running typisch – auf konkrete „Bewegungstricks“. Le Parkour verwendet im Gegensatz dazu französische Bezeichnungen, die Bewegungslösungen für Probleme beschreiben, die durch Hindernisse gestellt werden.

Überqueren eines Hindernisses

- „Kong“ oder „Katzensprung“ – entspricht in etwa einer Sprunghocke
- Variation: „Double-Kong“ (Sprunghocke mit Doppel-Stütz).
- „Dash Vault“ – Beine überqueren Hindernis zuerst, dann Stütz mit den Armen.
- „Lazy Vault“ – ähnelt einer Flanke über das Hindernis.
- „Turn Vault“ – ähnelt einer Wende über das Hindernis.
- „Reverse Vault“ – Kombination aus Wende und halber Schraube.
- „Speed Vault“ – seitliches „Überrennen“ mit Abstützen.
- „Tic-Tac“ – Abdruck von einer Wand und Sprung über ein Hindernis.
- „Wall Run“ – Anlaufen und Überqueren eines hohen Hindernisses.

Geräteaufbauten:

Verschieden angeordnete große und kleine Kästen zum Überspringen (sämtliche „Vaults“), an die Wand gestellte Kästen in verschiedenen Höhen („Tic-Tac“), Kombinationen aus großen Kästen, Böcken bzw. Sprungpferd und Niedersprungmatten mit oder ohne Reutherbrett (sämtliche „Vaults“). An einer Sprossen-

Abb. 3: Geräteplan

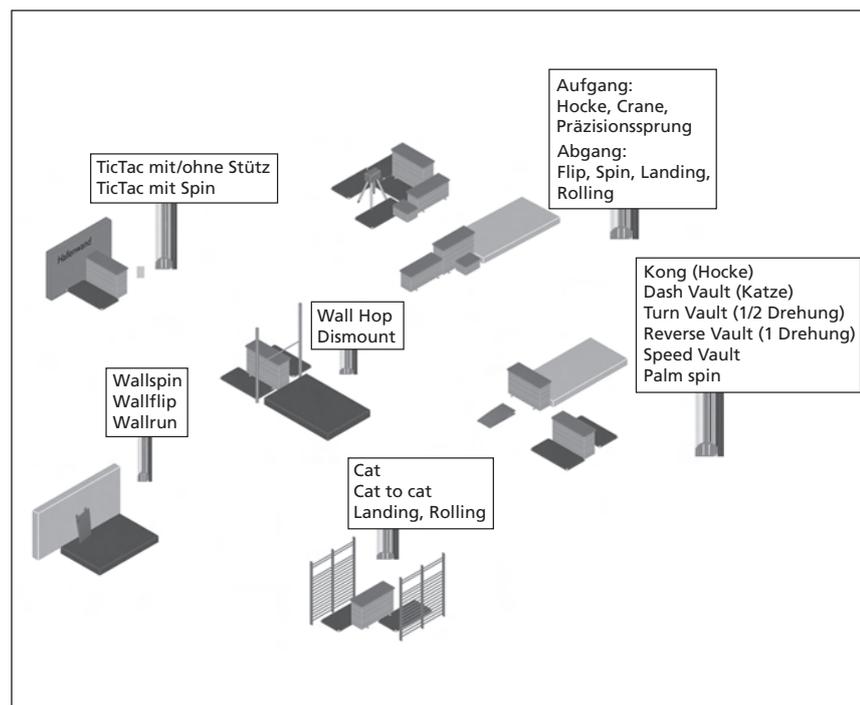


Abb. 4:
Dies ist ein schwerer Sprung! Versuche vorher die Sprünge „Kong“ und Turn Vault“! – Mit den Armen aufstützen und mit einer ganzen Drehung über das Hindernis



wand oder Turnleiter festgezurrte Weichboden- oder Niedersprungmatten („Wall Run“).

Aufsprung auf ein Hindernis

- „Precision“ – Aufsprung auf kleine Flächen.
- „Crane“ – Aufsprung mit einem Fuß, der andere Fuß stützt ab.
- „Cat“ – Anspringen eines Hindernisses mit anschließendem Festhalten.

Geräteaufbauten:

In verschiedener Anordnung aufgestellte große und kleine Kästen bzw. Böcke zum Aufspringen („Precision“, „Crane“), Kombinationen mit Kästen und ausgeklappten Sprossenwänden („Cat“).

Ab sprung von einem Hindernis

- „Landing“ – starkes Abfedern in den Beinen.
- „Rolling“ – Abrollen, entspricht in etwa einer Judorolle (immer in Verbindung mit „Landing“).
- „Spin“ – Drehungen um die Körperlängsachse (Schrauben).
- „Flip“ – Drehungen um die Körperbreitenachse (Salti).
- „Dismount“ – Stützsprung über ein Gelände mit Festhalten und anschließendem Absprung.

Geräteaufbauten:

Verschieden hohe Kästen mit Niedersprungmatten, Weichboden- oder Turnmatten. Kombination aus hohem Kasten und Reckstange und Niedersprungmatte („Dismount“).

Weitere Techniken

- „Balance“/„Cat Balance“ – Balancieren mit/ohne Hände (Schwebebalken, Langbank, Barenholme).
- „Palm Spin“ – 360°-Drehung um die Körpertiefenachse mit Stütz auf einem horizontalen Hindernis (großer Kasten).
- „Wall Spin“ – 360°-Drehung um die Körpertiefenachse mit Stütz an einem vertikalen Hindernis.
- „Wall Flip“ – Salto rückwärts mit Abdruck von einem (vertikalen) Hindernis.

Geräteaufbauten

Schwebebalken, Langbank, Barrenholme („Balance“, „Cat Balance“), großer Kasten („Palm Spin“), schräg an die Wand gestellte Niedersprungmatten, dahinter hochkant positionierte Reutherbretter zum Abstützen, Absicherung mit Weichbodenmatte („Wall Spin“). Schräg an der Wand stehendes Reutherbrett, Absicherung mit Weichboden- und aufgelegter Niedersprungmatte („Wall Flip“).

Sicherheit

Die Absicherung der Geräteaufbauten (Matten etc.) entspricht den aktuellen Empfehlungen der GUV (GUV 57.1.28 und GUV-SI 8032). Zusätzlich sollten die Schüler an einige Bewegungen wie dem „Tic-Tac“ zuerst schrittweise herangeführt werden („Tic-Tac“ mit Aufstützen) und sich gegenseitig helfen (Klammergriff am Oberarm). Der „Wall Spin“ erfordert eine Absicherung mit Weichbodenmatte, da die Schüler anfangs oft nicht auf den Füßen landen. Zusätzlich muss auf folgende Sicherheitsregeln hingewiesen werden:

- Angestrebte Landung immer auf den Füßen zuerst!
- Nicht überschätzen!
- Immer warten, bis der Vordermann das Gerät verlassen hat!

Es sollte noch darauf hingewiesen werden, dass die Sprunggruppe der „Flips“ (Salti) hohe Anforderungen sowohl an die Schüler, als auch an die Lehrkraft stellt und deshalb nur von erfahrenen Lehrkräften durchgeführt werden sollte, um Verletzungen zu vermeiden. Eine ausführliche Hilfestellung zu diesem Thema findet sich bei Bessi (2008).

Um Missverständnissen bei der stets maskulin erfolgten Schreibweise vorzubeugen: Auch Mädchen finden Parkour klasse!

Literatur

- Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (Hrsg.): *Lehrplan für die Bayerische Hauptschule*. München 2004.
- Bessi, F.: Salto rückwärts – ein Turnelement auch für die Schule. In: *Lehrhilfen für den Sportunterricht* 57 (2008) 3, S. 1–8.
- Bollnow, O. F.: *Anthropologische Pädagogik*. Bern 1982.
- Brodthmann, D.: *Unterrichtsmodelle zum problemorientierten Sportunterricht*. Hamburg 1984.
- GUV-SI 8032: *Turnen*. München 1997.
- GUV 57.1.28: *Matten im Sportunterricht*. München 2002.

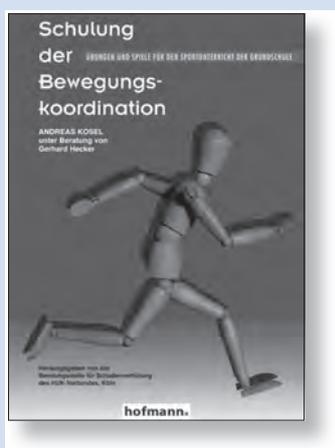
- Hegedo, H.: *Arnim Dahl genannt Klettermaxe*. Engelbert 1964.
 Herold, W, Göhler, J. Fluch, D.: *Handbuch der Turnsprache*.
 Celle 1980.
 Krick, F.: Le Parkour oder die Kunst der Fortbewegung. In: *Sportpädagogik* 32 (2008) 4+5, S. 44–53
 LaBleben, A.: Tic Tac und Wallspin?. In: *Sportpädagogik* 31 (2007) 5, S. 41–43
 Maraun, H. K./Paschel, B./Scheel, D.: Der Kampf gegen die Schwere und das Spiel mit der Leichtigkeit. In: A. H. Trebels: *Spielen und Bewegen an Geräten*. Hamburg 1983, S. 82ff.
 Neumann, P.: *Das Wagnis im Sport. Grundlagen und pädagogische Forderungen*. Schorndorf 1999.
 Pape Kramer, S.: Thema: Le Parkour. In: *sportunterricht* 56 (2007) 6, S. 169–175.
 Scherer, H.-G.: Zwischen Bewegungslernen und Sich-Bewegen-Lernen. In: *sportpädagogik* 25 (2001) 4, Einlage S. 1–25
 Trebels, A. H.: Turnen vermitteln. In: *sportpädagogik* 9 (1985) 5, S. 10–19

WorldWideWeb

- <http://blog.myparkour.com> – Informationsplattform der Parkour Association Germany
<http://www.famjam.org> – Website des free art of movement e.V.
<http://www.freerunning.de>
<http://www.myparkour.com> – offizielle Seite der Parkour Association Germany
<http://www.le-parkour.ch/Html/Home/Home.htm> – informative Parkourseite aus der Schweiz
<http://www.urbanfreeflow.com> – Freerunning Website mit vielen Videos zu Basistechniken



BEWEGUNGSKOORDINATION



17 x 24 cm, 130 Seiten
 ISBN 978-3-7780-3634-1
Bestell-Nr. 3637 € 12.90

Andreas Kosel

Schulung der Bewegungskoordination

Übungen und Spiele für den Sportunterricht der Grundschule

7. Auflage 2005

Das Buch enthält Vorschläge für Spiele und Übungen für den Sportunterricht in der Grundschule. Es soll bewirken, dass die koordinativen Fähigkeiten entwickelt und Bewegungssicherheit gewonnen wird.

Es ist ein ergänzender Film auf DVD oder Video erhältlich. Der Film erläutert die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die Bewegungssicherheit und führt in die Arbeit mit dem Buch ein. Weiterhin enthält er einige methodische Hinweise.

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.

Slackline im schulischen Unterricht

Frank Bächle & Tilmann Hepp

Bei der Sportform „Slackline“ handelt es sich, kurz gesagt, um das Balancieren auf einem Kunststoffband, das zwischen zwei Fixpunkten gespannt ist. Also um eine Art Seiltanz mit dem Unterschied, dass die dynamische Eigenschaft des Materials Bewegungen zulässt, die zwischen dem Gehen auf einem Stahlseil und dem Springen auf einem Trampolin anzusiedeln sind. Diese Art sportiver Betätigung erfuhr in den letzten Jahren einen enormen Aufschwung, dessen Widerhall in der urbanen und subkulturell gefärbten Jugendkultur ebenso augenscheinlich ist wie durch die Aufnahme in das Ergänzungstraining tradierter Sportarten.

Auch innerhalb des schulischen Sportunterrichts stellt Slacklines für die Autoren des vorliegenden Beitrages eine ideale Angebotsmöglichkeit dar. Für das nachfolgende Unterrichtskonzept, das für eine Doppelstunde auf den unteren Klassenstufen konzipiert wurde, sprechen mehrere Gründe:

- Slacklines lässt sich ohne übermäßigen Aufwand an personellen, materiellen und finanziellen Ressourcen sehr gut umsetzen.

- Aufbau und Inhalte sind auch für Lehrende ohne Vorkenntnis nach kurzer Einweisung durchzuführen.
- Das „Slacken“ orientiert sich pointiert am Interessenshorizont Jugendlicher als eine mit juveniler Etikette behafteten Sportart.
- Der motivationale Zugang für diese Sportart ist hoch und es ist ein direkter Lifetimebezug gegeben, denn Slacklines kann fast überall und lebenslang ohne besonderen organisatorischen Aufwand ausgeübt werden (Abb. 1).
- Die Sportform entspricht dem ministerialen Leitgedanken zum Kompetenzerwerb für Sport, der zu lebenslangem Sporttreiben motivieren soll.
- „Gleichgewicht halten auf einem Band“ eignet sich in besonderem Maße für die Entwicklung und Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, einem zentralen Anliegen schulischen Sporttreibens, das in allen Bildungsplänen verankert ist. Vor allem Gleichgewichtsfähigkeit sowie kinästhetische Differenzierungsfähigkeit als zwei grundlegende Fähigkeiten (1) können optimal geschult werden.

Allerdings weist das Slacklines auch einige strukturelle Besonderheiten auf, die in der didaktischen und methodischen Umsetzung zu berücksichtigen sind:

- Aufgrund der extrem kleinräumig auszuführenden Bewegungsgestaltung stellen die Bewegungen auf dem Band hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit der Schüler.
- Nach anfänglichen schnellen Fortschritten verlangsamt sich der Lernprozess signifikant und ist nur über einen zeitlich intensiven und hoch konzentrierten Übungsprozess aufrecht zu erhalten.
- Dieses Merkmal ist besonders hinsichtlich der gewählten Adressatengruppe von Bedeutung, weil der immer langsamer werdende Lernzuwachs die anfänglich hohe Motivation beschleunigt untergräbt.

Der vorliegende Unterrichtsentwurf geht von der Durchführung in der sechsten bis achten Klassenstufe aus. In diesen Klassenstufen favorisieren vor allem die männlichen Schüler großräumige, schnelle und wett-kampfbetonte Bewegungsformen. Ausführungsqualitäten, die das „Slacklines“ zuvorderst nicht aufweist, die jedoch von dem wagnisorientierten Aufforderungsaspekt „In-Höhe-Balancieren“ kompensiert werden.

Abb. 1: Slackline besitzt hohen Aufforderungscharakter



Um einer schnell abflauenden Euphorie zu begegnen, liegt es in der praktisch-methodischen Umsetzung nahe, aufeinander abgestimmte Aufgabenstellungen in der Übungsphase zeitlich eng zu begrenzen. Da die Schüler in der Regel keine Vorerfahrung besitzen, bietet sich eine induktive Herangehensweise an. Kosel (2) nennt bei der Schulung der Bewegungskoordination mehrere methodische Grundsätze, deren Beachtung die praktische Umsetzung des Weiteren strukturieren:

- Möglichst viele Übungsstationen, um lange Wartezeiten zu vermeiden,
- Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen,
- Hilfe geben – Hilfe annehmen und
- in Gruppen arbeiten.

Aufbau des Parcours

Allgemein gelten die wichtigen Sicherheitshinweise des Artikels „Wenn zu große Kräfte wirken“ in diesem Heft (vgl. Bächle). Je mehr Übungsstationen aufgebaut werden können, desto besser. In der Regel werden für einen guten Aufbau 3–5 Slacklines benötigt. Für Anfänger am besten geeignet ist die Befestigung der Slackline auf Kniehöhe. Beim Anbringen der Slackline muss unbedingt beachtet werden, dass dies im alleinigen Verantwortungsbereich des Lehrenden liegt und hierbei grundsätzlich eine nicht sachgerechte Nutzung von Sportgeräten vorliegt. Aufgrund der hohen Kräfte beim Spannen der Slackline sind die Fixpunkte mit Bedacht zu wählen (*siehe Kasten Handlungsempfehlungen und Beitrag Bächle in diesem Heft*). Es gibt Beispiele völlig abstruser und banaler Physikkenntnisse

entbehrender Aufbauten, die eine hohe Gefährdung von Schülern und ein Versagen hallenbaulicher Bestandteile geradezu provozieren. Beschädigungen und vorausseilende Vorsichtsmaßnahmen führten leider hier und da bereits zu Verboten von Slacklineaufbauten durch Verantwortliche der schulischen Liegenschaften.

Der Aufbau sollte zweckmäßig mit Kleinkästen (alternativ: Oberteile von großen Kästen und Langbänken, vgl. Abb. 3, nächste Seite) erfolgen, was mehrere Vorteile mit sich bringt:

- Der niedere Anschlag verringert das Knickmoment, welches auf den Fixpunkt wirkt.
- Ein dosiertes Nachspannen der Line ist möglich. Hierzu werden die Kästen in der Mitte der Line aufgestellt und nach dem Spannen jeweils zum Fixpunkt hin verschoben. Bei dieser Methode bedarf es auch einer geringeren Vorspannkraft zu Beginn. Entspannt sich die Line während des Übens, kann mit Hilfe der Kästen nachgespannt werden.
- Auf einer Line sind mehrere Übungsstationen möglich.
- Die jeweiligen Übungsstrecken auf einer Line können in ihrer Länge variabel gestaltet werden.
- Die Line wird durch die Auflagefläche der Kästchen waagrecht gehalten.
- Die Schwingungen der Line werden reduziert, was eine größere Kontrolle und schnelle Lernerfolge zulässt.

Bei der **Wahl und dem Handling des Slacklinesets**

- ist das Ratschen- aus pragmatischen Handhabungsgründen dem Flaschenzugsystem vorzuziehen,



Dr. Frank Bächle

unterrichtet die Fächer Physik- und Sport an einem Gymnasium. Darüber hinaus ist er als Fachberater Sport für das Regierungspräsidium Tübingen tätig. Er beschäftigt sich unter anderem mit erlebnispädagogischen Themen und Trendsportarten im Sportunterricht.

Wilhelm-Hauff-Str. 2,
70794 Filderstadt
frank.baechle@web.de

Handlungsempfehlung für die Wahl der Fixpunkte:

- Grundsätzlich sollten lediglich Säulen zur Befestigung der Slackline verwendet werden. Hülsenrecksäulen sind dabei anderen Säulen zu bevorzugen. Sprossenwandsäulen, die nicht im Boden versenkbar sind, sind nicht als Fixpunkte geeignet.
- Der Anschlag der Slackline an den Säulen ist am besten in ca. 20–30 cm Höhe anzubringen.
- Ein Aufbau mit Kleinkästen, die einen sehr niederen Anschlag der Slackline erlauben, ist zu bevorzugen (vgl. Abb.1, vorherige Seite).
- Während des Slacklinens muss stets der korrekte Sitz der Säulen kontrolliert werden
- Zwei Slacklines sollten möglichst nicht diametral zur Säule gespannt werden, da ein Herausheben der Säule aus der Bodenhülse möglich ist.
- Flachstahlhaken für Spannreck bzw. Stufenbarren dürfen nur in die vorgesehene Belastungsrichtung des Hakens beansprucht werden.



Abb. 2: Die Fixierung der Slackline sollte möglichst tief an der Säule erfolgen. Über Kleinkästen o.ä. wird die Line dann auf Höhe gebracht.



Tilmann Hepp

studierte Sport, Politik und Geschichte für das Lehramt an Gymnasien. Er arbeitet als Referent im Bildungsbereich und ist Mitglied im DAV-Lehrteam Sportklettern.

Elisabethenstraße 23, 70197 Stuttgart
tilmann.hepp@gmx.de

- sollte die Breite der Lines mindestens 3 cm betragen und bevorzugt mindestens die Hälfte des Parcours mit Lines von 5 cm Breite ausgestattet werden. Dies ermöglicht auch weniger sportlichen Anfängern schnelle Lernerfolge und kommt einer in der Regel motorisch heterogenen Klassenzusammensetzung entgegen,
- ist bei den Ratschen auf einen langen Hebelarm zu achten, damit auch mit weniger Armkraft eine geeignete Spannung erreicht werden kann,
- ist darauf zu achten, dass die Slacklines mit Ratschensystem nur von einer zuverlässigen Person möglichst mit einer Hand gespannt werden,
- sollte beachtet werden, dass die Line nie mit Gewalt gestrafft wird.

Empfehlung für Slacklinesets:

Gute Erfahrungen haben die Autoren mit nachfolgenden Sets gemacht:

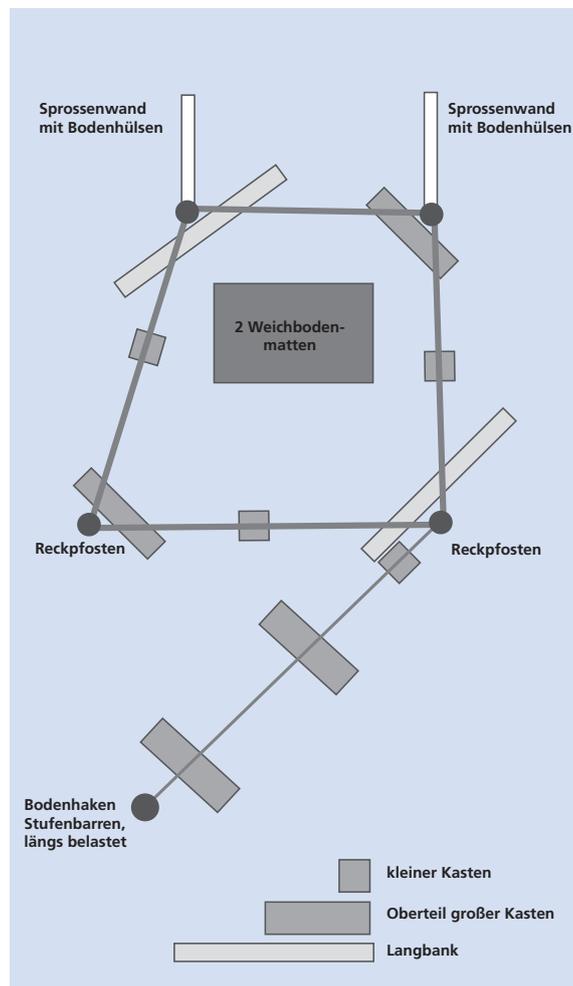
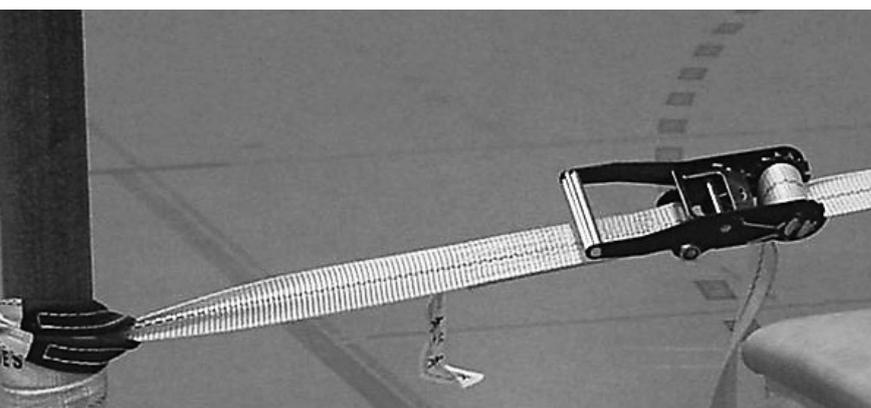
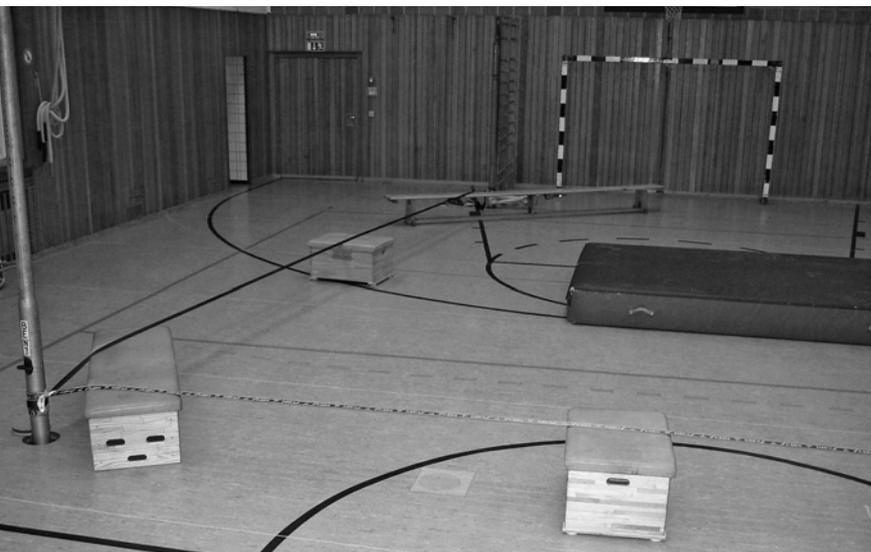
- Fa. Zurrfix/Ulm, Einsteiger Slackline, 15 m Länge, 50 mm, mit Langarmratsche, ca. 43,- €. Im Internet unter www.ZURRPACK.eu
- Fa. Gibbon, hier insbesondere die Jibline, 15 m Länge, 50 mm, ca. 45,- € und die 15 m lange, 50 mm

breite Classicline für ca. 50,- €. Im Internet unter www.gibbon.de.

- Darüber hinaus gibt es weitere namhafte Hersteller. Die Slacklinesets unterscheiden sich dabei oft lediglich im Preis. Nach Meinung der Autoren ist ein Preis über ca. 60 € für ein 15 m langes Slacklineset unangemessen. Slacklinesets mit Flaschenzugprinzip sind für einen schnellen, unkomplizierten Aufbau im Sportunterricht nicht geeignet.

Der vorliegende Aufbau (vgl. Abb. 3) wird mit vier Slacklines errichtet und an den Hülsenstangen von Reck, Sprossenwand sowie einer Bodenverankerung des Stufenbarrens fixiert. Mit Hilfe von Kästchen, Oberteilen großer Kästen und zweier Langbänke können insgesamt neun Übungsstationen erstellt werden, alternierend zu üben.

Um den „Streckenverlust“ durch die Befestigungsschlaufe des Ratschensystems gering zu halten, sollte die Ratsche durch mehrmaliges Umwickeln der Schlaufe um den Fixpunkt möglichst nahe an demselben aufgehängt werden. (vgl. Abb. 5). Für den erstmaligen Aufbau in einer Klasse ist mit 10–15 Minuten zu rechnen.



Ablauf und Aufgabenstellung der Unterrichtseinheit

Der Unterricht ist so angelegt, dass zu Beginn dem natürlichen Explorationsverhalten der Schüler Rechnung getragen und danach durch gezielte Technikübungen das Fertigkeiteniveau erhöht wird. Die Stunde endet mit Wagnis- und Herausforderungsaufgaben.

Übersicht der Stundeninhalte (Details siehe Plakate)

- 1) Explorationsphase
 - a) Gehen (Induktive Methode)
 - b) Stehen, Sitzen und Liegen (Induktive Methode)
- 2) Bewegungs- und Techniklernen
 - a) Gehen (Partnerarbeit) mit Gruppen- und Einzelkorrektur durch den Lehrenden
 - a) Normalstart (Deduktive Methode)
- 3) Herausforderungs- und Wagnisaufgaben
 - a) Wagnis Sprungstart (Deduktive Methode)
 - b) Herausforderung im Team Gruppenmarathon
 - c) Wagnis Highline
 - d) Herausforderung im Team Lehrer tragen

Nach dem Aufbau sollten zwei plakatgestützte Hinweise zur Sicherheit gegeben werden (vgl. Abb. 6, alle Plakate stehen zum Download unter www.baechle-online.de bereit):

- Niemand steht oder läuft mit den Füßen quer zur Line (bei einem Sturz besteht große Gefahr auf dem Hinterkopf aufzuschlagen).
- Es dürfen sich nie mehr als 2 Personen gleichzeitig auf einem Lineabschnitt befinden. Ein Lineabschnitt wird durch Kästen begrenzt.

1. Explorationsphase

Gehen

Die Schüler probieren in Zweier- bzw. Dreiergruppen an den jeweiligen Übungstationen selbständig das Gehen auf der Line. Es kann dabei freigestellt werden, ob sie in Schuhen oder barfuß auf der Line laufen wollen. Barfußlaufen bietet ein besseres Gefühl für die Line.

Hilfestellung

Nach ein paar Minuten sollte kurz die Hilfestellung demonstriert werden. Dabei ist zu beachten, dass der „Slacker“, also jener, der auf der Slackline läuft, entweder leicht die Hand auf die Schulter des Partners auflegt oder der Partner den Slacker am Ellbogen ausgleichend unterstützt. Ungünstig ist es, fest die Hand des helfenden Partners zu fassen. Erfahrungsgemäß wird die Hilfe bei Jungen der unteren Klassenstufen nicht in dem Maße in Anspruch genommen und auch gege-

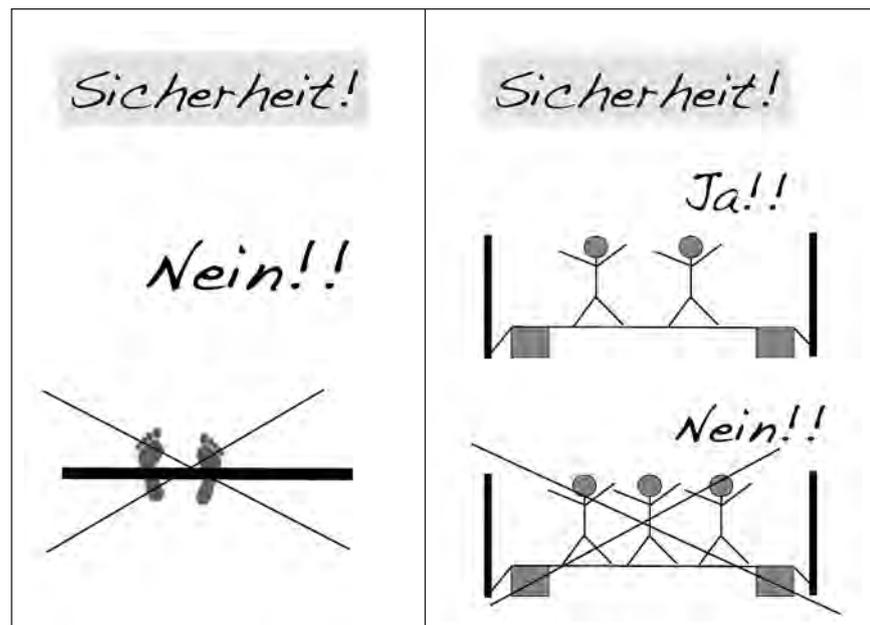


Abb. 6:
Sicherheitsplakate

ben, wie dies für das Bewegungslernen sinnvoll wäre. Eine Alternative stellt die Verwendung von Gymnastikstäben dar, die ähnlich wie Wanderstöcke benutzt werden können. Vorteilhaft für eine Hilfestellung ist die Bildung von Dreierteams, da dadurch die Unterstützung beidseitig gewährt werden kann. In diesem ersten Lernschritt sind durch die straffen Slacklines und die gegenseitige Hilfestellung erste Fortschritte sichtbar.

Stehen, Sitzen und Liegen

Nach den ersten Gehversuchen gilt die Aufgabe: „Wer kann auf der Line stehen? Wer kann sitzen? Wer kann gar auf dem Bauch oder auf dem Rücken liegen?“ (vgl. Abb. 7, nächste Seite). Auch hier werden keine Bewegungslösungen vorgegeben, allenfalls können als Ansporn gelungene Lösungen herausgestellt werden.

Gehen auf der Slackline vor dem Stehen!!!

Oftmals wird im Anfängerunterricht methodisch das Stehen vor dem Gehen angesiedelt. Das Stehen auf der Line ist jedoch für Anfänger ungleich schwerer, da hierbei bei vielen Slackern unwillkürlich der Standfuß zittert. Zwar kann dies bewegungstechnisch durch das Drücken des unbelasteten Fußes gegen den Standfuß minimiert werden, aber der positive Effekt bleibt für Anfänger begrenzt. Um rasche Lernerfolge zu evozieren, soll deshalb das Stehen wie auch das Sitzen und Liegen nur im Sinne eines „Sammelns vielfältiger Bewegungserfahrungen“ im Ablauf integriert werden. Das Gehen auf der Line von Punkt A nach Punkt B besitzt für Schüler die größte Herausforderung und ist deshalb unter motivationaler Perspektive zu nutzen. Als Grundlage für den anschließenden Technikblock „Bewegungslernen des Gehens“ ist es sinnvoll, am Ende der Explorationsphase „Stehen, Sitzen und Liegen“ die Schüler zu nochmaligen Gehversuchen aufzu-

Abb. 3, vorherige Seite
rechts: Beispiel eines
Aufbaus mit vier Slack-
lines und insgesamt
9 Übungsstationen

Abb. 4, vorherige Seite
links oben: Aufbau wie in
Abb. 3 angegeben

Abb. 5, vorherige Seite
links unten: Mehr-
maliges Umwickeln der
Befestigungsschlaufen
um die Säulen vermin-
dert den „Streckenver-
lust“ der Slackline



Abb. 7:
Explorationsphase
Liegen (hier auf dem
Bauch) und ein
mögliches „Ergebnis“

fordern. Die Aufforderung sollte mit der Wahrnehmungsaufgabe verbunden werden, darauf zu achten, welche Körperstellungen hilfreich sind, um auf der Line verbleiben zu können.

2. Bewegungs- und Technikkernen

Gehen

Von den möglichen Technikmerkmalen des Gehens sind nach Ansicht der Autoren folgende vier im Anfängerunterricht sinnvoll anzusprechen und zu schulen:

- Fußstellung zur Line
- Beugung im Kniegelenk
- Armhaltung
- Kopfhaltung und Blickrichtung.

Abb. 8:
Der Technikblock
„Gehen“ bietet sich zur
Partnerarbeit an.

Die Herausstellung zweier weiterer möglicher Kriterien, nämlich der **Anspannungsgrad in der Hüfte** und die **Körperhaltung**, sind auf diesem Lernniveau



wenig zielführend und eher verwirrend. Beim letztgenannten Aspekt rücken genau genommen zwei Dimensionen ins Blickfeld. Zum einen die Lage des Rumpfes im Raum, die in der Zielform aufrecht sein sollte und zum anderen der Anspannungsgrad des ganzen Körpers.

Sinnvoll ist hier eine große Lockerheit in allen Gelenken des Körpers bei gleichzeitiger Körperspannung. Eine pointierte und herausgehobene Schulung dieser Aspekte bringt erfahrungsgemäß nicht den gewünschten Erfolg. Um einer zu starren Körperhaltung der Schüler zu begegnen, ist der immer wiederkehrende Hinweis „**locker bleiben!**“ hilfreicher.

Um die vier oben genannten Kriterien zu erarbeiten, bietet sich eine Herangehensweise an, die mit Hilfe von Plakaten visualisiert wird.

- Die Schüler werden mit Plakaten und der jeweils entsprechenden Fragestellung zur Bewegungsaufgabe aufgefordert, Stellung dazu zu nehmen.
- In Zweier- bzw. Dreier-Teams werden Bewegungslösungen gesucht (vgl. Abb. 8).
- Lösungen werden zusammengetragen und die beste zusätzlich plakatgestützt herausgestellt.
- An den einzelnen Stationen werden gefundene Bewegungslösungen geübt.

Fußposition auf der Line

- Fragestellung: Wie werden die Füße auf der Line aufgesetzt?
- Zieltechnik: Der Fuß wird zuerst mit dem Ballen und dann mit dem Rest des Fußes auf der ganzen Fläche und in Linie mit der Line aufgesetzt (vgl. Abb. 9).

Beugung des Kniegelenks

- Fragestellung: Wie sehr muss das Kniegelenk gebeugt/gestreckt werden?

- Zieltechnik: Leichte Beugung des Kniegelenkes (vgl. Abb. 10).

Armhaltung

- Fragestellung: Wie sind die Arme zu halten?
- Zieltechnik: Die Oberarme werden in Brusthöhe zur Seite gestreckt und die Unterarme nach oben etwas angewinkelt (vgl. Abb. 11, nächste Seite).

Kopfhaltung und Blickrichtung

- Fragestellung: Wohin schauen die Augen?
- Zieltechnik: Der Kopf wird relativ aufrecht gehalten und beim Gehen ein entfernter Punkt – z. B. Fixpunkt der Line – fokussiert (vgl. Abb. 12, nächste Seite). Von allen Technikkriterien fällt dies den Schülern – zusammen mit der Beugung im Kniegelenk – erfahrungsgemäß am schwersten. Unwillkürlich schauen fast alle Schüler beim Gehen auf die Füße, obwohl dadurch der Balanceakt erschwert wird.

Einzelkorrektur durch den Lehrenden

Bei der Umsetzung dieses Technikblocks fällt Schülern der unteren Klassenstufen die gegenseitige Bewegungskorrektur äußerst schwer fällt. Auch soziale Motive hemmen Jugendliche gelegentlich daran, sich gegenseitig in der Bewegungsausführung zu korrigieren. Deshalb ist es ratsam, nach einer Gruppenkorrektur eine kurze Einzelkorrektur aller vier Kriterien bei jedem einzelnen Schüler durch den Lehrenden durchzuführen (vgl. Abb. 13, nächste Seite).

Normalstart

Bisher begehen die Schüler die Line von den kleinen Kästen aus. Nach dem Technikblock **Gehen** sind die allermeisten Schüler in der Lage, einige Meter auf den 50 mm breiten Slacklines zu gehen, vor allem wenn diese relativ straff gespannt sind. Beim **Normalstart** wird nun die Line vom Boden aus bestiegen, wobei der beste Bereich nach dem ersten Viertel der Gesamtlänge liegt.

- Zieltechnik: Man stellt sich parallel zur Line, der starke Fuß wird ohne (!) Belastung auf die Line gestellt, der Oberkörper leicht darüber gebeugt – dabei sollte sich der Körperschwerpunkt möglichst über der Line befinden. Vom anderen Fuß wird dann zusammen mit einer kräftigen Ausholbewegung der Arme impulsartig abgedrückt. Der Abdruckfuß wird möglichst schnell auf die Line gesetzt, am besten leicht schräg hinter dem Standfuß.
- Die Schüler üben nach der Demonstration durch den Lehrenden an den Stationen.

3. Herausforderungs- und Wagnisaufgaben

Sprungstart (Jumpstart)

Das **Gehen** wie auch das **Aufstehen** in der Linemitte sind durch eher kontrollierte Bewegungen mit hoher

Konzentration gekennzeichnet. Vor allem in den unteren Klassen ist deshalb wiederholt zu beobachten, dass die Konzentrationsfähigkeit zusehends ab- und die Unruhe zunimmt. Dies ist allzu verständlich, weil selbst bei Erwachsenen – von einigen Enthusiasten abgesehen – nach einer halbstündigen Übungsphase die Ermüdung rasant ansteigt. Der eine oder andere Schüler folgt deshalb seinem Bewegungsdrang und sucht sich weitergehende Herausforderungen indem er auf die Line auf- und wieder abspringt oder wie auf einem Trampolin die dynamische Eigenschaft des Bandes durch ein Wippen (Bouncing) erprobt. Um diesem Bedürfnis nach weiträumigeren Bewegungen und nach

Abb. 9: Technikplakate „Fußposition“

Abb. 10: Technikplakate „Kniegelenk“

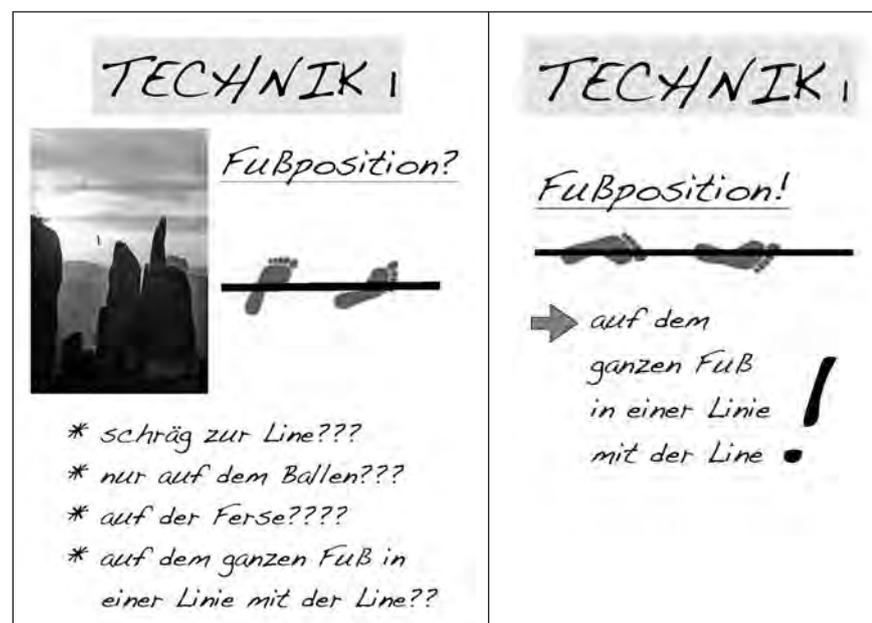


Abb. 11: Technikplakate „Armhaltung“

Abb. 12: Technikplakate „Kopfhaltung und Blickrichtung“

Abb. 13, rechts oben: Hilfreich und effektiv: Bewegungskorrektur durch den Lehrenden

Abb. 14, rechts unten: Aufbau einer Highline mit zwei Weichbodenmatten nebeneinander längs. Der Fixpunkt sollte weiterhin möglichst tief an der Säule angeschlagen werden

mehr Wagnisorientierung konstruktiv zu begegnen, bietet sich die Einführung des **Sprungstarts** an. Dieser Aufstieg ist eigentlich schon etwas für Fortgeschrittene, aber aufgrund seines Herausforderungscharakters auch im Anfängerbereich bei Jugendlichen einzusetzen.

- **Zieltechnik:** Beim Sprungstart steht man nahe einem Fixpunkt schräg neben der Line auf dem Boden. Mit einem Schrittsprung wird nun aufgesprungen, wobei der vordere Fuß in gerader Line und der hintere etwas quer zu Line gesetzt wird. Zum besseren Gelingen ist der Schwerpunkt bereits vor dem Aufsetzen über die Line zu bringen.
- Auch hier erfolgt eine Demonstration durch den Lehrenden und danach eine Übungsphase an den jeweiligen Stationen.

Für die motorisch begabteren und weniger ängstlichen Schüler kann auch weiterführend der **Laufsprungstart** (Running Jump Start) eingeführt werden. Dieser wird am besten mit zwei, drei Schritten ausgeführt, wobei

es erst einmal egal ist, ob die Füße nacheinander oder gleichzeitig auf die Line gesetzt werden.

Die nachfolgenden Abschlussherausforderungen stellen gewissermaßen den Höhepunkt der Unterrichtseinheit und das Ergebnis des Lernprozesses dar. Je nach zur Verfügung stehender Zeitspanne bieten sich mehrere Inhalte an.

Gruppenmarathon

Hierbei geht es darum, die Summe der gelaufenen Meter auf der Line von allen Schülern zu ermitteln. Damit auch die Schwächeren zum Erfolg beitragen können, soll möglichst auf einer breiten aber etwas längeren Line gelaufen werden. Eine entsprechende Vorgabe der Streckenlänge durch den Lehrenden, die eine „super“ Gruppe erreichen kann, erhöht zusätzlich die Motivation. Zur praktikablen Umsetzung werden unter der Line in Meterabständen Markierungen angebracht und jeweils der Abgangspunkt von der Line gewertet.

Highline

Ohne Zweifel stellt die Highline für alle Schüler etwas Besonderes dar. Aus Sicherheitsaspekten sollte eine Linehöhe gewählt werden, die den Wagnischarakter noch beinhaltet, aber vollkommen ungefährlich ist. Die Highline wird zwischen Reckpfosten in ca. 40 cm Höhe angeschlagen und über zwei große Kästen auf Höhe gebracht. Zur Sicherheit werden unter der Line zwei große Weichbodenmatten längsseitig nebeneinander gelegt, währenddessen sollen die übrigen weiter auf den

TECHNIK 3

Armhaltung?

- * ausgestreckt??
- * leicht gebeugt??
- * nach unten??



→ in Brusthöhe und leicht gebeugt !

TECHNIK 4

Blickrichtung!!!



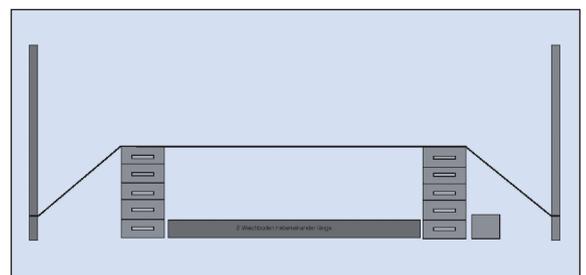
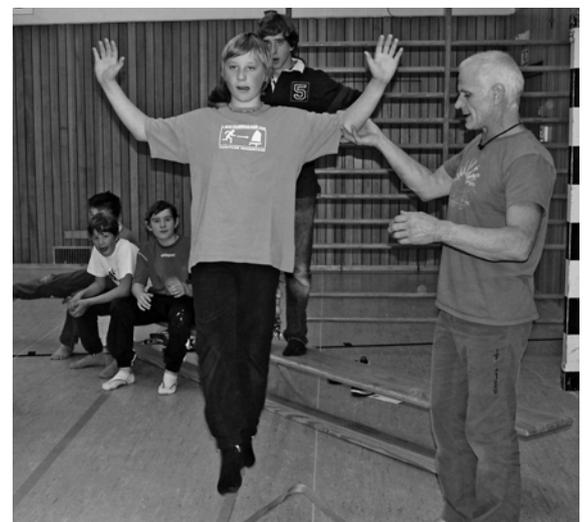
→ nach vorne gerichtet !
- ruhigen Fixpunkt suchen

TECHNIK 4

Kopfhaltung und Blickrichtung?



- * gesenkt und auf die Line??
- * gesenkt und auf die Füße??
- * aufrecht, nach vorne und Punkt fixieren??



niederen Lines üben. Eine Aufforderung, die in aller Regelmäßigkeit von den Schülern mit jugendlicher Nonchalance übergangen wird, weil jeder sich sogleich voller Erwartung vor der Highline einreihet. Dabei zeigt sich spätestens hier ein sichtbarer und „stolz“ machender Lernerfolg, da fast alle Schüler die Länge einer Weichbodenmatte in doch „kribbeliger“ Höhe bewältigen können. Für die Besseren kann noch die Zusatzaufgabe gestellt werden, auf der Mitte der Line kurz in die Hocke zu gehen.

„Lehrer tragen“

Diese Aufgabe klingt nicht nur für Schüler im ersten Moment undurchführbar. Während ein Ende der Line am Reckpfosten befestigt bleibt und das Kunststoffband wiederum über die großen Kästen auf Höhe umgelenkt wird, halten die Schüler per Muskelkraft das andere Ende (vgl. Abb. 15a und b). Sie haben nun die Aufgabe, die Line so auf Spannung zu halten, dass der Lehrende mit vollem Vertrauen in die Fähigkeiten seiner Schüler die Highline überqueren kann. Das gelingt im Übrigen bis hinunter zur fünften Klassenstufe. Ja, es klappt sogar, wenn die Schüler beide Enden festhalten! Hierbei sollten aber je Ende mindestens 10 verlässliche Schüler ziehen.

Zusammenfassung

Die Sportart „Slackline“ erweist sich als ideal ergänzendes Angebot im schulischen Unterricht. Sie besitzt einen hohen wagnisorientierten Aufforderungscharakter und gewährt aufgrund der jugendlich assoziierten Etikette eine gute Eingangsmotivation. Für die Herangehensweise lassen sich Vorkenntnisse schnell erarbeiten (vor allem bezogen auf den Sicherheitsbereich), zudem ist der Aufwand für den Aufbau überschaubar und kann von jeder Lehrkraft nach kurzer Einweisung umgesetzt werden. Aufgrund der eher kleinräumigen Bewegungsmuster und der großen Anforderung an die Konzentrationsfähigkeit sind in den unteren Klassenstufen Konzepte von einer bis höchstens zwei Doppelstunden zu favorisieren. So hoch der Aufforderungscharakter der Lines anfangs für Schüler auch ist, in der Regel lässt er schnell nach. Bei älteren

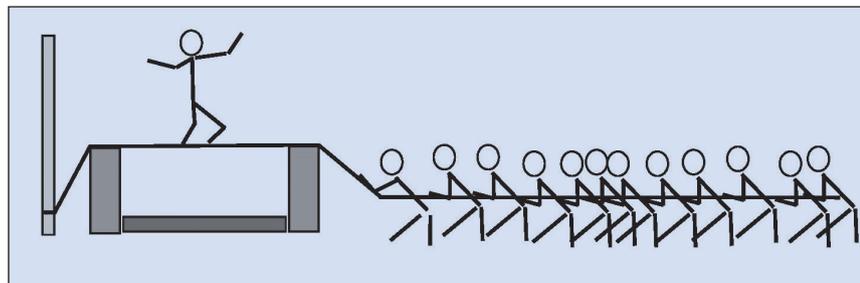


Abb. 15 a, oben:
Den „Lehrer tragen“

Abb. 15 b, unten:
Aufbau zur Aufgabe
„Den Lehrer tragen“

Schülern, die sich eher auf hochkonzentriertes und selbstständiges Üben einlassen können, sind auch Blöcke mit fünf oder mehr Doppelstunden sinnvoll. Auch als ergänzende Station, beispielsweise in einer Gerätturneinheit, ist eine gespannte Line schnell und sinnvoll unterzubringen

Literatur

- (1) Meinel, K.; Schnabel, G. (2007). *Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. Aachen: Meyer & Meyer.
 - (2) Kosel, A. (2005): *Schulung der Bewegungskoordination*. Schorndorf: Hofmann.
- Miller, F., Friesinger, F. (2008). *Slackline. Tipps Tricks Technik*. Köngen: Panico Alpinverlag.
- Wopp, C. (2006). *Handbuch zur Trendforschung im Sport*. Aachen: Meyer & Meyer.

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Druck:

Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 21.60 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart. Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen. Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.

Phase	Inhalt	Organisation
Einstieg Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Ankündigung des Unterrichtsinhaltes • Aufwärmspiel 	
Einführung	<p>Aufbau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitshinweis: Keiner geht auf die Slackline, bevor diese nicht freigegeben ist. Gemeinsamer Aufbau des Slacklineparcours. Lehrer spannt die Slacklines. • Sicherheitshinweis: 2 Plakate werden zusätzlich an der Wand entrollt und der ganzen Klasse kurz erläutert: <ul style="list-style-type: none"> – Nicht quer zu Line stehen – Nicht mehr als 2 Schüler pro Line-Abschnitt. 	<p>Aufbauanweisungen auf DIN A4-Blättern 4 Slacklines, 4 kl. Kästen, 4 große Kästen, 2 Langbänke, 2 Reckpfosten, 2 Sprossenwände, 2 Weichbodenmatten Plakate Sicherheit Plakate Technik</p>
	<p>1. Explorationsphase</p> <p>a) Gehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler versuchen selbstständig an den einzelnen Stationen auf der Slackline zu gehen. • Hinweis und Demonstration der Hilfestellung. <p>b) Stehen – Sitzen – Liegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer kann stehen? Wer kann sitzen? Wer kann liegen? Mindestens 3 Sek. • Kurze Explorationsphase und Herausstellung von gelungenen Lösungen, nochmals Gehversuche. 	<p>Zweiertteams – Stationen im Slacklineparcours</p> <p>Slacklineparcours</p>
Hauptteil	<p>2. Bewegungs- und Techniklernen</p> <p>a) Gehen – In Bezug auf die Explorationsphase erfolgt eine kurze Reflexion zu 4 einzelnen Technikaspekten des „Gehens auf der Line“.</p> <p>Wie stehen die Füße genau auf der Line? (Plakat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Fußstellungen aus. • Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat). • Auf der Line dieses Technikkriterium über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, Partnerkontrolle. <p>Wie ist die Beugung im Kniegelenk? (Plakat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Beugstellungen des Kniegelenkes. • Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat). • Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehenden Aspekt nicht vergessen, Partnerkontrolle. <p>Wie ist die Armhaltung? (Plakat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Armhaltungen. • Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat). • Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehende Aspekte nicht vergessen, Partnerkontrolle. <p>Wie ist die Kopfhaltung? Wohin schauen die Augen? (Plakat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Kopfhaltungen und Blickrichtungen. • Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat). • Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehende Aspekte nicht vergessen, Partnerkontrolle. <p>Gruppen- und Einzelkorrektur – Schüler werden vom Lehrer einzeln korrigiert, mit Optimierungshinweisen, Rest übt.</p> <p>b) Normalstart – Demonstration durch den Lehrenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler probieren mit dem Ziel, nach dem Aufstehen wenigstens 3 m zu gehen. 	<p>Plakate mit Technikkriterien</p> <p>ganze Gruppe, Stationen</p> <p>Stationen</p>
	<p>3. Herausforderungs- und Wagnisaufgaben</p> <p>a) Sprungstart (Jumpstart) – Demonstration durch den Lehrenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler probieren mit dem Ziel, nach der Landung ruhig zu stehen. <p>b) Gruppenmarathon: Die ganze Klasse versucht so viele Meter auf der Slackline zu sammeln wie möglich, Lehrervorgabe: „50 wäre sensationell!“</p> <p>c) Highline: Schüler laufen über eine „Highline“.</p> <p>d) „Lehrer tragen“: Schüler spannen an einem Ende per Muskelkraft die Line, Sportlehrer läuft darüber.</p>	<p>Stationen</p> <p>1 Line, 2 große Kästen 2 Weichböden</p>
		Abbau der Geräte