

---

Aarau, Januar 2012

## „Le Parkour“ und „Freerunning“ im Sportunterricht

### Ausgangslage

„Le Parkour“ ist die Kunst der effizienten Fortbewegung ohne Hilfsmittel, ein moderner Hindernislauf auf höchstem Anspruchsniveau über bestehende Hindernisse (Mauern, Hausfassaden, Spielplatzgeräte etc.). „Le Parkour“ ist eine Mischung aus Laufen, Springen, Stützen, Balancieren und Rollen. Die Bewegung kommt aus Frankreich (David Belle) und ist in der Schweiz seit etwa 10 Jahren bekannt.

Im „Freerunning“ sind Bewegungsaktionen in den Lauf eingebundene, effektvolle, spektakuläre, ästhetische Bewegungskünste. Sie umfassen vor allem Flips, Spins und andere Tricks. Die Bewegung kommt aus Frankreich (Sébastien Foucan) und wurde als Variation zu „Le Parkour“ entwickelt. Seit 2003 gibt es viele Videoclips in Werbespots oder Kinofilmen, in denen so genannte „Traceure“ spektakuläre Sprünge und Landungen vollziehen. Die Leichtigkeit, die absolute Körperkontrolle, das Risiko und die Show faszinieren die Jugendlichen. Sie möchten im Sportunterricht auch solche Sprünge ausprobieren und sich einen Parkour zusammenstellen.

Die „Freerunner“ sind Bewegungskünstler, die ihre Bewegungselemente aus dem traditionellen Geräteturnen (Bodenturnen, Mini-Trampolinspringen, Stützsprünge) holen und diese für ihre „Läufe“ weiterentwickeln.

„Le Parkour“ und „Freerunning“ gelten nicht als eigentliche Sportart. Sie sind jedoch mit Risiken verbunden, welche die „Traceure“ und „Freerunner“ (Schülerinnen und Schüler) selber für sich beurteilen müssen. Eine Fehleinschätzung kann fatale Folgen haben.

Vor allem Schülerinnen und Schüler der Oberstufe möchten an Stelle von traditionellen Hindernisläufen, Geräteturnlektionen oder Hürdenläufen gerne ihre Grenzen als „Traceure“ und als „Freerunner“ ausloten. Es kommt immer wieder vor, dass Lehrpersonen im BKS nachfragen, ob sie Elemente aus „Le Parkour“ und „Freerunning“ in den Sportunterricht integrieren dürfen und wenn ja, wie sie diese Kompetenzen erwerben könnten oder welche Voraussetzungen sie erfüllen müssen, damit sie nicht fahrlässig handeln.

### Lehrplan

Im Lehrplan tauchen der Bereich „Balancieren, Klettern, Drehen“ und der Begriff „Hindernislauf“ in der Primarschule und in der Oberstufe auf. Der Begriff „Le Parkour“ existiert nicht. Im Lehrplan der Oberstufe sind viele Elemente der „Freerunner“ enthalten (Saltos, Kreishocken, Diebsprung und Rad). Der Begriff „Freerunning“ kommt hingegen ebenfalls nicht vor.

### Ausbildung

Die Sport unterrichtenden Lehrkräfte wurden in ihrer Ausbildung mehr oder weniger mit den Grundfertigkeiten: Laufen, Balancieren, Klettern, Rollen, Stützen, Quadrupédie und Hangeln konfrontiert, nicht aber mit den Grund-Techniken, die für „Le Parkour“ notwendig sind.

Mit den verschiedenen Flips, Spins und Tricks der Freerunner werden vor allem die Lehrpersonen der Sekundarstufe I und II im Rahmen der traditionellen „Geräteturn-ausbildung“ konfrontiert. Ihnen fehlen jedoch die Fähigkeiten, traditionelle Bewegungen in „Läufe“ einzugliedern, diese adäquat aufzubauen und zu sichern.

In den letzten 3 bis 4 Jahren konnte man jedoch im Rahmen der Weiterbildung solche Kurse besuchen.

### Notwendige Kompetenzen „Le Parkour“

Lehrpersonen sollten nicht primär über einen Ausweis verfügen, sondern sie sollten die folgenden Punkte beherrschen:

- Die Bedeutung der körperlichen Fitness, des Trainings von Grundfertigkeiten und Basistechniken, sowie die Kombination von Techniken für die Sicherheit kennen und diese entsprechend fördern können
- Die Bedeutung des mentalen Trainings für die Sicherheit kennen
- Die Grundfertigkeiten **Laufen, Balancieren, Klettern, Rollen, Stützen, Quadrupédie und Hangeln** adäquat schulen können
- Die Grundtechniken kennen und deren methodischen Aufbau beherrschen  
Als Grundtechniken gelten (vgl. Mobile Nr. 1/2010, Seite 24):
  - **Planche**: Aus dem Hang an einer Mauer hochziehen in den Stütz
  - **Lâché**: Aus dem Hang loslassen und weiter unten wieder auffangen
  - **Saut de Fond**: Sprung nach unten
  - **Landetechniken**: Federlandung und Rolle
  - **Präzisionssprung, Armsprung, Katzensprung**
  - **Demi-Tour**: Schwingen über ein Geländer mit Landung im Hang
  - **Handwechsler**: Schwingen über ein Geländer mit Wechselgriff der Hände
  - **Passement Rapide**: Eine Art Hürdensprung über ein Hindernis mit kurzem Handkontakt (Diebsprung).
  - **Tic-Tac**: Schritt gegen eine Wand und Abstoßen nach oben oder nach vorne
  - **Passe-muraille**: Schritt und Abstoßen nach oben an Mauern um die Kante zugreifen
  - **Franchissement**: Durch ein Hindernis hindurchspringen
- Die Gefahren und Risiken bei all diesen Techniken kennen
- Die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen treffen können

### **Notwendige Kompetenzen "Freerunning"**

Lehrpersonen sollten nicht primär über einen Ausweis verfügen, sondern sie sollten die folgenden Punkte beherrschen:

- Die Grundtechniken kennen, deren methodischen Aufbau beherrschen und sie adäquat schulen können. Als Grundtechniken gelten:
  - **Front Flip**, Salto vorwärts
  - **Back Flip**, Salto rückwärts
  - **Flip Wall**, Wandsalto rückwärts
  - **Wall Spin**, gestützter Überschlag seitwärts
  - **Palm Spin**, Kreishocksprung
  - **Double Kong**, doppelt gestützte Sprunghocke
  - **Kash Vault**, Hockdiebsprung
- Die Gefahren und Risiken bei all diesen Techniken kennen
- Die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen treffen können

### **Bestehende Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten**

Die PH FHNW (IWB) plant Kurse, in denen sich Lehrpersonen die geforderten Kompetenzen aneignen können.