

Freerunning (Thomas Leffler)

Hineinschnuppern in Freerunning

Freerunning ist eine eigene Disziplin, deren Bewegungsformen in Teilen ähnlich zu Le Parkour sind. Während es bei Le Parkour aber um die effiziente Überwindung von Hindernissen auf dem Weg von A nach B geht, gibt es beim Freerunning keine Grenzen, die die künstlerische Freiheit einschränken. Die Bewegung selbst steht im Vordergrund, weshalb auch artistische und akrobatische Techniken in die Fortbewegung einfließen und das Repertoire erweitern können.

Freerunning in der Schule



Freerunning spricht die Grundbedürfnisse des kindlichen Bewegungsdranges an, wie Laufen, Springen, Klettern, Hangeln, Rollen, Drehen, Schwingen usw. Dabei werden Hindernisse läuferisch gezielt aufgesucht, um sie möglichst kreativ zu überwinden. Aufgrund der medialen Popularität und der Möglichkeit, die Bewegungsabläufe in der städtischen und natürlichen Umwelt auszuführen, ist Freerunning für Schüler sehr motivierend und ermöglicht es, selbst mediale Produkte in Form von kleinen Videos zu erstellen.



Umsetzung im Unterricht

Material

- Sporthalle
- Musikanlage, Musik, z. B. Skrillex – Bangerang
- 1 Gitterleiter, 5 Weichbodenmatten, 8 Langkästen, 3 Sprungbretter, mehrere Seile zur Befestigung, 2 Sprossenwände, Mattensicherung, 3 Bänke, 1 Bock (oder hoher Langkasten), 9 kleine Kästen, 1 Reckstange, 1 Barren mit nur einem Holm, 2 Pylonen
- Stationskarten (s. Anhang, S. 40–43)

Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p>Gemeinsamer Aufbau der Stationen Die Schüler bauen anhand der Stationskarten in Gruppen die zugeordneten Stationen auf. Hierbei wird darauf geachtet, dass Gruppen, die bereits fertig sind, beim Aufbau anderer Stationen helfen.</p> <p>Aufwärmen: Gerätefangen Es werden 2–3 Fänger eingeteilt. Wer gefangen wurde, stellt sich breitbeinig mit erhobenen Händen hin und wartet, bis ein Schüler ihn wieder befreit, indem er durch seine Beine krabbelt. Vor den Fängern ist man auf einem Gerät einer Station sicher. Allerdings darf sich immer nur ein Schüler pro Station und nur für maximal fünf Sekunden auf einem Gerät aufhalten.</p>	<p> Stationskarten: Freerunning (s. Anhang, S. 40–43)</p> <p> Während des Aufbaus sollte nicht an den Stationen gespielt werden.</p>
Hauptteil	<p>Stationsdurchlauf Die Klasse verteilt sich in Gruppen auf die folgenden Stationen:</p> <p>Station 1: Armsprung (Saut de bras) Station 2: Drehsprung (Reverse) Station 3: Durchsprung (Franchissement) Station 4: Mauersprung (Passe muraille) Station 5: Präzisionssprung (Saute de précision) Station 6: Tic Tac Station 7: Überwindung (Passement) Station 8: Weitsprung (Saute détente) und Rolle (Roulade)</p>	

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Hauptteil	<p>Die Schüler machen sich mit den Stationen vertraut, probieren die Beschreibungen aus, geben sich Hilfestellungen und entwickeln eigene Ideen zu den vorgegebenen Bewegungsabläufen. Nach fünf Minuten wechseln die Gruppen geschlossen zur nächsten Station.</p> <p>Ideensammlung Nachdem alle Gruppen die Stationen durchlaufen haben, werden in einem gemeinsamen Durchgang weitere Lösungen der Gruppen präsentiert und hinsichtlich ihrer Funktionalität und Ästhetik reflektiert.</p> <p>Routenlauf Während die Stationen im Durchlauf noch einzeln und isoliert behandelt wurden, sollen sie nun miteinander verbunden werden. Gemeinsam legt die Klasse deshalb eine Route zwischen allen Stationen fest, deren Verlauf z.B. durch Pylone oder kleine Hütchen markiert wird. Nun starten die Schüler versetzt an unterschiedlichen Stationen gleichzeitig und versuchen, die Hindernisse der Route so schnell es geht zu überwinden und zur nächsten Station zu gelangen.</p> <p>Freerunning Die Schüler überwinden die Hindernisse ohne vorgegebene Route, können sie also auch von einer anderen Seite anlaufen und das Überwinden der Hindernisse mit akrobatischen Techniken ergänzen.</p> <p>Gemeinsamer Abbau Zum Abschluss werden die Stationen gemeinsam abgebaut.</p>	<p> Hierbei kann passende Musik mit treibenden Bässen gespielt werden.</p> <p> Sicherheitsregeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Genügend Abstand zum Vordermann einhalten! 2. „Vorfahrtsregeln“ beachten! 3. Laute Ansagen machen, um Zusammenstöße zu vermeiden!
Reflexion	<p>Rückblick auf die Stunde In der Reflexion sollen die Schüler kurz einschätzen, ob sie sich gut an die Sicherheitsregeln gehalten haben oder ob man in Zukunft noch weitere Regeln braucht bzw. Schüler als „Verkehrspolizisten“ abbestellt.</p>	
Ausklang	<p>Auch ein lockeres Spiel zum Ausklang wäre möglich: Die Schüler laufen locker zur Musik im Raum und müssen in der Bewegung einfrieren, wenn die Musik stoppt.</p>	

Ausblick auf den weiteren Unterricht zum Freerunning

Die Schüler können sich im weiteren Verlauf eigene Stationen bzw. Hindernisse überlegen. Des Weiteren können Hindernisse außerhalb der Sporthalle in der Umgebung aufgesucht und überwunden werden. Sowohl innerhalb als auch außerhalb der Schule lassen sich einzelne Techniken filmen, am PC schneiden und mit Musik unterlegen. So können die Schüler tolle Videos erstellen. Wenn diese Videos ins Internet gestellt werden sollen, dürfen sie nicht gegen Urheberrechte und die Rechte am eigenen Bild verstoßen. Deshalb am besten lizenzfreie Musiktitel benutzen (zum Beispiel von der Seite <http://opsound.org/>) und das Einverständnis aller auf dem Video zu sehenden Personen sowie deren Erziehungsberechtigten einholen.

Literatur

- Rochhausen, S. (2014). Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning – Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen. Norderstedt: Books on Demand.
- Schmidt-Sinns, J., Scholl, S. und Pach, A. (2014). Le Parkour und Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein. Aachen: Meyer und Meyer.
- Krick, F. und Walther, C. (2014). Parkoursport – Le Parkour und Freerunning für Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert.
- www.mobilesport.ch, Stichwort „Parkour“

Anhang

Station 1	Freerunning
Armsprung (Saut de bras)	
	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Gitterleiter, 1 Weichbodenmatte, 2 Langkästen in unterschiedlicher Höhe, 1 Sprungbrett, Seile zur Befestigung des Weichbodens an der Sprossenwand, Mattensicherung
<p>Springe zunächst mithilfe des Sprungbretts auf den Kasten und dann aus dem Anlauf oder aus dem Stand vom Kasten in den Hang an die Gitterleiter. Dabei sollen deine FüÙe zuerst die Matte erreichen und erst danach greifen deine Hände einen Holm der Gitterleiter. Nun kannst du noch nach links oder rechts hangeln, ehe du wieder sicher auf den Turmmatten zum Stehen kommst.</p>	



Station 2	Freerunning
Drehsprung (Reverse)	
	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Sprungbrett, 1 Langkasten, Mattensicherung
<p>Springe aus dem Anlauf mithilfe des Sprungbretts in den Stütz auf den Kasten, ähnlich wie bei einer Hockwende. Damit du aber in Laufrichtung landest, drehst du dich über dem Kasten in der Luft weiter.</p>	

Zweikampfspiele (Thomas Leffler)

Hineinschnuppern in Zweikampfspiele

Der Zweikampf stellt ein grundlegendes Element aller Kampfsportarten und Kampfkünste dar. Hierbei begegnen sich zwei Personen so nahe und direkt, wie es kaum in einem anderen Bewegungsfeld der Fall ist. Schüler im Kindes- und Jugendalter haben häufig das Bedürfnis, ihre Kräfte miteinander zu messen. Wichtig ist hierbei, dass sie lernen, ihre Kräfte sowohl gezielt einzusetzen und zu kanalisieren als auch die eigenen Kräfte zu zügeln und andere nicht zu verletzen.

Zweikampfspiele in der Schule



Um sich auf vielfältige Weise mit einem Partner zu messen und um sicherzustellen, dass nicht immer nur der Stärkere gewinnt, wird an wechselnden Stationen gekämpft, wobei diesen ganz unterschiedliche Spielideen zugrundeliegen. Entscheidend beim Zweikampf sind nicht nur die Kraft und Stärke, sondern auch Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und taktisches Geschick.

Umsetzung im Unterricht





Material

- Sporthalle
- 4 Weichbodenmatten, 1 kleiner Medizinball, 3 rote und grüne Parteibänder, 9 Turnmatten, 1 umgedrehte Bank, Bodenmarkierung, Mattensicherung
- Stationskarten für jedes Team (s. Anhang, S. 76–80)

Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p>Aufwärmen: Partnermotorrad Ein Schüler ist der Fahrer, ein anderer sein Motorrad, dem er von hinten seine Hände auf die Schultern legt. Der Fahrer lenkt über die Schultern des Motorrads nach rechts und links, mit Druck über die Finger wird Gas gegeben, mit Druck über die Daumen gebremst. So bewegen sich alle Schüler durch die Halle, ohne Unfälle zu bauen. Wo viel Vertrauen herrscht, fährt das Motorrad mit geschlossenen Augen. Nach der Hälfte der Zeit werden die Rollen getauscht.</p> <p>Körperteile ticken Auf Kommando gilt es, so viele angesagte Körperteile (Schultern, Knie, Knöchel) anderer Schüler zu ticken, ohne selbst getickt zu werden.</p>	<p> Diese Übung dient dem Aufbau von Kontakt und Vertrauen. Wer Unfälle baut, muss seinen „Führerschein“ abgeben.</p>
Hauptteil	<p>Gemeinsamer Aufbau der Stationen Nachdem die Grund- und Sicherheitsregeln mit den Schülern besprochen wurden, finden sich jeweils zwei Schüler zusammen und sind für den Aufbau einer der folgenden Stationen verantwortlich:</p> <p>Station 1: Schatz hüten Station 2: Bänder klauen Station 3: Stand behalten Station 4: Auf den Rücken drücken Station 5: Zweikampf auf der Bank Station 6: Gefängnisflucht (Rollenwechsel) Station 7: Linienkampf</p>	<p> Grundregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freie Partnerwahl • STOPP-Regel (einfrieren bzw. auseinandergehen oder abklopfen) • Hygiene • Anfangs- und Endritual (Abklatschen oder Verbeugen)

2. Vergessenes

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
	<p>Station 8: Rückenschieben Station 9: Mein Königreich Station 10: FüÙe grabtschen</p> <p>Wenn eine Station fertig ist, wird bei anderen mitgeholfen. An der eigenen aufgebauten Station wird später gestartet.</p> <p>Ablauf erklären Der Lehrer erklärt den Ablauf. An jeder Station wird zwei Minuten gekämpft. Bei Stationen mit Rollenwechsel wird nach einer Minute gewechselt. Der Lehrer gibt alle 60 Sekunden ein akustisches Signal. Beim ersten Signal haben die Schüler 60 Sekunden Zeit, um sich die Stationskarte durchzulesen und sich abzusprechen. Beim zweiten Signal beginnt die erste Hälfte des Kampfes, beim dritten Signal die zweite Hälfte (ggf. Rollenwechsel). Beim vierten Signal wird die Station ordnungsgemäß verlassen und sich zur nächsten Station im Uhrzeigersinn begeben. Die Schüler befinden sich insgesamt vier Minuten an jeder Station, davon wird je zwei Minuten lang gekämpft.</p> <p>Gemeinsamer Abbau der Stationen Beim Abbau helfen alle Schüler mit.</p>	 Infokasten für den Lehrer: Grund- und Sicherheitsregeln (s. Anhang, S. 75)
Reflexion	<p>Rückblick auf die Stunde AnläÙe zur Reflexion sind z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurden die Regeln eingehalten (bin ich ein guter Partner)? • Wie gelangt man an den verschiedenen Stationen zum Ziel? • Was kann man als Angreifer /Verteidiger machen? 	 Sicherheitsregeln: 1. Niemandem mit Absicht wehtun! 2. Nicht kratzen, beiÙen, Haare ziehen, beschimpfen, kitzeln! 3. Schmuck ablegen!
Ausklang	<p>Eine partnerweise Massage (z. B. mit Tennisbällen) zum Abschluss kann dazu dienen, dass sich aufgestaute Emotionen wieder legen können.</p>	 Stationskarten: Zweikampfspiele (s. Anhang, S. 76–80)
		 Bei ungerader Schülerzahl können Schüler als Schiedsrichter eingesetzt werden.

Ausblick auf den weiteren Unterricht zu den Zweikampfspielen

Im weiteren Verlauf könnten die Schüler die Stationen frei durchlaufen, wobei der Lehrer für einen geordneten Ablauf sorgen muss, damit es nicht zu Staus an Stationen kommt. Hierzu bietet es sich an, nicht alle Stationen aufzubauen, sondern nur die beliebtesten und diese wenn möglich doppelt. Es ist ebenfalls möglich, dass sich die Schüler in einer Zweikampfwerkstatt eigene Zweikampfspiele ausdenken und diese in einem entsprechenden Stationentraining durchlaufen.

Literatur

- Lange, H. und Sinning, S. (2009). Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Wiebelsheim: Limpert.
- Leffler, T. (2010). Faires Kämpfen im Spiegel der koordinativen Funktionen. SportPraxis, 51 (Sonderheft), S. 38–44.
- Leffler, T. (2014). Zweikämpfen im Stationenbetrieb – mit 10 Stationskarten (3.–7. Klasse). Sportunterricht, 63 (6), S. 4–11.
- Leffler, T. (2016). Spielerisches Kämpfen: Entwickeln, ausprobieren und überarbeiten. SportPraxis, 57 (1 + 2), S. 50–54.

Anhang

Infokasten für Lehrer

Zweikampfspiele

Grund- und Sicherheitsregeln

Grundregeln für das Zweikämpfen

Damit die Zweikämpfe fair und sicher ablaufen, ist ein durch Regeln begrenzter Handlungsrahmen wichtig. Dieser sollte gemeinsam mit den Schülern erarbeitet werden. Folgender Grundkanon bietet sich an:

Erlaubt:

- Freie Partnerwahl
- STOPP-Regel (einfrieren bzw. auseinandergehen oder abklopfen)
- Hygiene (Übungen am Boden sollten barfuß durchgeführt werden, um Verletzungen zu vermeiden)
- Anfangs- und Endritual (Abklatschen oder Verbeugen)

Verboten:

- Niemandem mit Absicht wehtun!
- Nicht kratzen, beißen, Haare ziehen, beschimpfen, kitzeln!
- Schmuck ablegen!

Diese Regeln sollten in entsprechenden Farben (grün = erlaubt, rot = verboten) auf einem Plakat festgehalten und regelmäßig auf Einhaltung und Notwendigkeit reflektiert werden. Gibt es weitere Regeln oder wurde eine Regel für überflüssig befunden, wird sie gestrichen. Ein kleiner Regelkatalog ist häufig einfacher zu befolgen als ein sehr ausführlicher.

2. Vergessenes

Station 1

Zweikampfspiele

Schatz hüten (Rollenwechsel nach einer Minute)



Material

1 Weichbodenmatte,
1 kleiner Medizinball

Du musst versuchen, deinem Partner den Ball zu klauen. Beide Partner dürfen nicht aufstehen.



Station 2

Zweikampfspiele

Bänder klauen



Material

3 rote und
3 grüne Parteibänder

Du steckst dir drei Parteibänder in die Hose und versuchst, nach dem Startsignal die Bänder des anderen zu klauen. Du darfst nicht alle auf einmal klauen, sondern immer nur ein Band.