



**Lukas Steiner**

Studium der Sportwissenschaften, BSPA Lehrwart, Staatlich geprüfter Trainer, Dipl. Athletik Trainer, Dipl. Mental und Business Mentaltrainer



## KREATIVE BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR KINDER ZWISCHEN 4 UND 6 JAHREN MITTELS PARKOUR

### WOHER STAMMT PARKOUR UND WAS MACHT DIESE BEWEGUNGSKUNST SO EINZIGARTIG?

Die Bewegungskunst Parkour beruht auf einer langen Geschichte, die bis ins Mittelalter zurück reicht. Waren es damals noch die „Wandläufer“ bei Straßenfesten, sind es heute die Youtube- und Instagram-Stars, die uns nach wie vor mit ihren Bewegungskünsten ins Staunen versetzen. Aus der Trendsportart ist längst ein Massenphänomen geworden, welches sich nach wie vor nicht als Sportart definieren lässt und sich ihren Weg zwischen Trend und Kunst bahnt.

Wie auch immer sich die Auslegung oder Definition von Akteuren oder Institutionen gestalten, eines verbindet sie alle. Parkour baut auf einer fest verwurzelten Philosophie auf, die sich trotz stetigem Wandel des Erscheinungsbildes noch immer hartnäckig hält.

„Respect yourself and your environment.“ Einer der Leitsätze für jeden Traceur. So einfach dieser auch gestaltet ist, so komplex ergibt sich daraus die Ausübung und vor allem auch Vermittlung von Parkour. Leistungsvergleiche in Form von Wettkämpfen spielen keine Rolle. Es geht um die intensive Auseinandersetzung des Traceurs mit seinen körperlichen und mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um diese auf vielfältigste Weise herauszufordern und zu entwickeln. Auch der Vergleich mit anderen Traceuren im Training wird vernachlässigt. Am Ende bleibt der Fokus so gut wie möglich bei der interpersonellen Entwicklung. Entsprechend dem oben genannten Leitsatz ist ein Trainingspartner also kein Maßstab, um seine Fortschritte zu messen, sondern gilt als Begleiter und Helfer, um sich gegenseitig zum Fortschritt zu inspirieren, motivieren oder zu unterstützen.

Der Grundsatz von Parkour endet somit nicht bei der interpersonellen Entwicklung, sondern ergänzt das System über soziale Kompetenzen. Entsprechend der Philosophie von Parkour, sollte der Traceur nicht nur seine Fähigkeiten entwickeln, um in Gefahrensituation die körperlichen Kompetenzen zu einer erfolgreichen Flucht zu haben, sondern darüber hinaus auch im Stande sein, anderen auf der Flucht befindlichen Personen zu helfen und diese außer Gefahr zu bringen.

In Anbetracht dieser Grundsätze von Parkour, lässt sich die Schwierigkeit in der Umsetzung erahnen. Parkour kann also nicht als klassische Sportart, anhand einer klaren Methodik und definierten Techniken vermittelt werden. Dies geschieht zwar bereits in manchen Institutionen, fällt dann jedoch in den Bereich eines kreativen Breitenturnens, welches auch den Schulsport oder Bewegung im Kindergarten mit neuen Bewegungstechniken auffrischt.

## GRUNDSATZÜBERLEGUNGEN ZUR VERMITTLUNG VON PARKOUR

Wie kann ich nun also eine Sportart vermitteln, die keine Sportart ist? Anhand von Techniken, die es eigentlich nicht gibt? Mit einem Ziel, das wir kaum kennen?

Eine klassische Sportart auszuüben, ermöglicht uns, im Training sowie im Unterricht einfache Werkzeuge anzuwenden, um klar definierte Ziele zu erreichen. Ein geschlossenes System, welches über Regeln, Gewichtsklassen, Altersklassen uvm. Ziele definieren und Leistungen vergleichbar machen kann. Der Nachteil an einem solchen System ist jedoch, dass jede Regel und Richtlinie mögliche Entwicklungspotentiale des Ausübenden einschränkt.

Betrachten wir die Sachlage aus Sicht der Gesundheitsprävention, basierend auf körperlichen Entwicklungsmöglichkeiten, so müssten wir ein offenes System wählen, welches keinerlei Einschränkungen in den konditionellen und technischen Möglichkeiten darstellt. Genau an diesem Punkt beginnt die Bewegungskunst Parkour, an Bedeutung zu gewinnen. Das Ausbleiben von Regeln, Haltungsvorschrift und Technikkatalogen, bietet uns, im Unterricht sowie in der Bewegungsförderung, unendliche Möglichkeiten. Die einzige existierende Richtlinie ist „respect yourself and your environment“ und bedeutet so viel wie: „Trainiere, um deinen Körper in seiner Entwicklung zu fördern, und gehe wertschätzend mit deiner Umgebung um“.

## PRAKTISCHE VERMITTLUNG VON PARKOUR FÜR KINDER

Das Rollenbild des Trainers oder Lehrers verändert sich durch die Eigenheiten von Parkour. Vom Technikvermittler, Notengeber oder Schiedsrichter entwickeln wir uns hin zum Begleiter auf einer Reise mit ungewissem Ausgang.

Im Folgenden werden Anhaltspunkte zur Orientierung für den Parkourunterricht aufgelistet.

1. Schaffen einer Bewegungslandschaft mit hohem Aufforderungscharakter
2. Reflexion der Grundsätze von Parkour und Veränderung der Betrachtungsweise auf unsere Umgebung und deren Beschaffenheit (Kinder haben meist kreativere und vielfältigere Ansichten zur Nutzung der Umgebung als Erwachsene)
3. Der Fokus liegt auf der Erreichung übergeordneter Ziele (systemdynamischer Ansatz).
4. Speziell bei Kindern sollte die stetig wechselnde Bewegungsherausforderung im Zentrum stehen und nicht das Wiederholen einzelner Bewegungstechniken.
5. Das Lösen von Bewegungsaufgaben hat nicht den Vorstellungen des Lehrers / Trainers zu entsprechen, sondern hat nur nach dem Prinzip von Parkour zu erfolgen.

Im Seminar „Kreative Bewegungsförderung anhand von Parkour“ beim „Kinder gesund bewegen Kongress“, werden einfache spielerische Hilfsmittel verwendet, um nach dem systemdynamischen Ansatz die Idee von Parkour einfließen zu lassen.



Vor allem bei Kindern geht es nicht vordergründig um das Verstehen der Philosophie, sondern um das Ermöglichen der vielseitigen Bewegungserfahrung.

Aus diesem Grund werden nicht nur bekannte Bewegungsmuster aus dem Parkour vorgestellt, sondern auch Bewegungen aus dem Yoga, Breakdance, Turnen, Tricking uvm. in abgewandelter Form vermittelt. Wir machen uns unterschiedlichste Bewegungsmuster zu Nutze und setzen diese in einer konstanten Fortbewegung zusammen.

## POSITIVE BESTÄRKUNG

Ein entscheidender Ansatz in der Bewegungsvermittlung bei Kindern, ist die positive Bestärkung. Ein Zentrales Thema aus dem Bereich Parkour, vor allem im Umgang mit Ängsten.

Bei bestehenden Gefahrenpotentialen im Unterricht, können Gefahrensituation vermieden, materiell oder personell abgesichert, oder schrittweise vorbereitet werden. Aus Sicht der Parkour Philosophie ist das Vermeiden, nicht kategorisch abzulehnen. Es geht um die entsprechende Vorbereitung, welche die Gefahrensituation entkräftet. Nun ist dies natürlich auch aus anderen Sportarten und Unterrichtsmethoden bekannt. Die Herangehensweise unterscheidet sich jedoch in der Kommunikation.

Besteht ein Sturzrisiko bei einer Bewegungslandschaft kann dieses durch den Hinweis des Lehrers mit „Achtung Gefahr, du kannst dir weh tun“, betitelt werden, oder ich konzentriere mich auf die Erklärung der Möglichkeiten ,die das Kind bereits beherrscht, um diese Gefahrensituation zu meistern. In beiden Fällen, hat das Kind die gleiche Gefahrensituation vor sich, doch die Vermittlung des Lehrers / Trainers entscheidet unmittelbar über die motorische Qualität der Ausführung in der Situation.

Somit ist die positive Aufgabenformulierung ebenso Bestandteil in der Unterrichtsweise von Parkour. Inhaltlich ist den Bewegungsabläufen keine Grenze gesetzt. Ob nun andere Sportarten integriert werden, oder neue Bewegungsabläufe erfunden werden. Es geht lediglich um die Erfüllung des übergeordneten Ziels.

Bislang gibt es leider kaum Literatur, die sich mit dem Kernthema der Philosophie von Parkour beschäftigt. Für all jene die nach Literatur suchen, welche sich lediglich mit der Vermittlung klassischer Parkour Fortbewegungstechniken befasst, gibt es inzwischen einige gute Werke.

### LITERATUR:

Parkour und Freerunning – Entdecke deine Möglichkeiten. Wittfeld, Gerlind und Pach. Meyer&Meyer Verlag 2015.

Parkour und Freerunning – Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport. Friedrich. Hofmann Verlag 2017.

Le Parkour und Freerunning – Basisbuch für Schule und Verein. Schmidt-Sinns, Scholl und Pach. Meyr&Meyr Verlag 2014.