

Der Körper im Tanz – „rund und eckig“

Claudia Behrens

Die Möglichkeit, sich „rund“ oder „eckig“ zu bewegen, eröffnet Schülerinnen und Schülern (SuS) eine Fülle von Auseinandersetzungsmöglichkeiten mit dem eigenen Körper. Für alle, die Bewegungs- und Sportunterricht erteilen, bieten sich interessante und umsetzbare gestaltungsorientierte Unterrichtsinhalte an. Aufgezeigt wird, wie Lehrkräfte das Thema „Körper“ – ausgehend von einfachen Bewegungsformen – tänzerisch und darstellerisch fokussieren können.

Ausgangspunkte sind „das Aquarium“ und „die Fossilien“ der Komposition des „Karneval der Tiere“ von Camille Saint-Saens. Beide Musiktitel haben einen Bewegungen provozierenden und unterstützenden Charakter. Die Unterrichtsreihe wurde im Schuljahr 2008/2009 in 6-8 Doppelstunden durchgeführt und entstammt der Projektarbeit mit zwei 5. Klassen im Rahmen des Pilot-Projektes „Kul-Tour-Klasse“ (vertiefter Einblick in künstlerisch-pädagogische Unterrichtsformen) als fächerübergreifender Unterricht in Zusammenarbeit mit den Musik- und Sportlehrerinnen und -lehrern. Da hier eine entdeckend-gestalterische Auseinandersetzung mit dem Körper, der Bewegung und Dingen aus der Umwelt fokussiert wird,

kommen methodisch-didaktische Verfahrensweisen des künstlerisch-pädagogischen Ansatzes der Bewegungserziehung zum Einsatz.

Kennzeichen dieses Ansatzes ist die didaktische Idee des Findens, Ausprobierens und Gestaltens von Bewegungs-(Ideen) mit der Methode der strukturierten Improvisation – verstanden als Wechselspiel von kreativen und imitativen Vorgehensweisen in Form von offenen, teil-offenen und geschlossenen Aufgabenstellungen, die sowohl prozessorientiert als auch produktorientiert verlaufen können. Entscheidend ist hierbei, eine teil-offene Aufgabenstellung so zu formulieren, dass sie weder zu sehr einengt noch durch zuviel Spielraum verunsichert oder überfordert.

Es kann auch zwischen Aufgabenstellungen auf der motorischen und darstellerischen Ebene unterschieden werden; diese weitere Differenzierung bezieht sich neben der Offenheit auf die Komplexität. Da der Unterricht eine intensive Auseinandersetzung mit den individuellen Bewegungsmöglichkeiten

des Körpers ermöglichen soll, setzt dieser zuerst auf der Bewegungsebene und nicht auf der Ausdrucksebene an. Für Lehrkräfte bedeutet das, dass Unterrichtsthemen zuerst motorisch durchdrungen werden. Dabei müssen sie keine fertigen Szenevorschläge oder Choreographien vorbereiten; sie sind gefordert, sowohl in der Vorbereitung als auch in der konkreten Unterrichtssituation geeignete Aufgabenstellungen zu formulieren.

Den **Unterrichtsstunden** werden die Aspekte

- Ausgangspunkt und Zielsetzung und den **Aufgabenkomplexen** die Aspekte
- Gestaltungsprinzip, Gestaltungsparameter und Sozialform vorangestellt.

AUS DEM INHALT:

<i>Claudia Behrens</i>	
Der Körper im Tanz – „rund und eckig“	1
<i>Jürgen Schmidt-Sinns</i>	
Parkour – Praktische Beispiele für eine einführende und schulgemäße Vermittlung	7

Tab. 1: Reihendarstellung der Unterrichtsvorhaben zu den Bewegungsthemen „Rund“ und „Eckig“

Stunden	Stundenthema	Ziel
1. Doppelstunde	„Körperwellen“	Bewegungsansätze für Wellenbewegungen entdecken und ausprobieren
2. Doppelstunde	„Fische“	Eine Fischbewegung entwickeln und festlegen
3. Doppelstunde	„Das Aquarium“	Gruppenchoreographie zur Musik „das Aquarium“
4. Doppelstunde	„Versteint sein“	Gelenkstellungen (beugen, strecken, drehen, verwringen etc.) entdecken
5. Doppelstunde	„Staccato-Bewegungen“	Fossilienbewegungen entwickeln und festlegen
6. Doppelstunde	„Die Fossilien“	Gruppenchoreographie zur Musik „die Fossilien“

Diese Struktur hilft, den gestalterischen Prozess nachzuvollziehen, der immer an einem bestimmten Ausgangspunkt ansetzt, der aus der alltäglichen wie künstlerischen Wahrnehmungswelt stammt und dann auf unterschiedlichste Weise fortgeführt werden kann. Des Weiteren wird zwischen Prinzipien und Parametern unterschieden, die den gestalterischen Umgang mit Körper und Bewegung im Tanz ermöglichen.

Prinzipien beziehen sich auf das Anregen von Prozessen der Auseinandersetzung und bieten Zugänge zum Gestalten. Dazu gehören „sich ähnlich machen und nachmachen“, „Ausgrenzen und Reduzieren“, „Rhythmisieren“, „Kontrastieren und Polarisieren“ sowie „Verändern und Verfremden“ bzw. „Eingrenzen“, „Entdecken und Nachvollziehen“, „Kombinieren und Komponieren“ sowie „Reflektieren, Überarbeiten und Festigen“.

Gestaltungsparameter, also Elemente, mit welchen Aufgabenstellungen geöffnet oder geschlossen werden können, beziehen sich auf die Möglichkeiten des Sich-Bewegens im Raum, in der Zeit, im Einsatz von Kraft (Dynamik) sowie auf die technisch-anatomischen Aspekte der Bewegungsform (Form) und den formalen Aufbau von Bewegungsmotiven. Die Zielsetzung der

Unterrichtsstunde ist entscheidend dafür, wie die genannten Faktoren eingesetzt werden sollen.

Unterrichtsvorhaben zum Thema „Rund“ (Fische)

1. Doppelstunde: „Körperwellen“

Ausgangspunkt: „Wellenbewegungen“

Ziel: Bewegungsansätze für Wellenbewegungen entdecken und ausprobieren

Kasten für Bewegungsideen

Bildhafte Ideen wie

Schallwellen, Radiowellen, Surfwellen, Dauerwellen, Wasserwellen werden zu

Bewegungsideen wie

- Bewegungsansätze aus Fingergelenken, Handgelenk (Handwurzel), Handkante, Ellenbogen, Kopf
- Von kleinen Bewegungsführungen bis zu großen Bewegungen (anschwellen-abschwellen)
- Ebenen der Bewegungsführung: Saggitalebene, Horizontalebene, Frontalebene
- Langsam oder schnell, gezogen, fließend, legato
- Fortbewegung im Raum geradlinig oder kurvig, am Ort oder vorwärts, seitwärts

Die SuS sollen zunächst mit dem *Grundgedanken* „Wellenbewegungen“ vertraut gemacht werden. Dieser Annäherung soll zeitlich viel Aufmerksamkeit geschenkt werden, um die bildhaften Ideen der SuS gemeinsam zu Bewegungsideen umzuwandeln.

Auf die Fragen „Was gibt es auf der Welt für verschiedene Wellen?“ und „Was haben alle diese Wellen gemeinsam?“ antworteten die SuS z.B. „Schallwellen, Radiowellen, Surfwellen, Dauerwellen, welche fließen und immer weiter laufen auf kurvigen, runden Wegen...“. Die beschriebenen Ideen und Vorstellungsbilder gilt es in einem ersten Schritt von der Lehrkraft zusammen mit den SuS durch Einschränkungen und Reduktion zu kanalisieren.

● Körperwellen-Bewegungen am Ort und in der Fortbewegung

Gestaltungsprinzip: „Entdecken und Nachvollziehen“

Gestaltungsparameter: Raum (Level, Raumweg), Form (Bewegungsform)

Sozialform: Partnerarbeit

Die Arbeit mit einem Partner soll den Einstieg in die Bewegungsfindung erleichtern. Selbstständig wird festgelegt, wer A und wer B ist. A beginnt mit der Bewegung und B soll sich dessen Wellenbewegungen

anpassen. Die Lehrkraft leitet nun die Explorationsphase an, indem sie Bewegungsansätze angibt, von denen die Wellenbewegungen ausgehen sollen. Dabei kann mit folgenden Aufgabenstellungen gearbeitet werden, die sich aus den gesammelten Bewegungsmöglichkeiten (siehe Kasten) ableiten:

1. Probiert aus, die Wellen von den Fingerspitzen einer Hand anzuführen!
2. Versucht, die Wellen mit beiden Händen parallel laufen zu lassen!
3. Lasst auch mal die Hände gegeneinander arbeiten!
4. Versucht mal, beide Handflächen aneinander zu lassen!

Begonnen werden sollte mit kleinen Bewegungen am Ort, die dann immer größer werden. Der Körper kann dem Bewegungsausmaß folgen bis in den Stand. Bei der abschwellenden Bewegung geht es dann in die Bodenlage zurück. Der Freiheitsgrad liegt in der Gestaltung der Bewegungsführung z.B. der Hand (Bewegungsamplitude) und im selbstständigen Wechseln der Raumlevels (tief, mittel, hoch). Die Lehrkraft gibt an gegebenen Stellen an, dass die Bewegungsansätze (siehe Punkte 1-4) geändert werden dürfen. Weitere Aufgabenstellungen beziehen dann auch die Fortbewegung mit ein. Die SuS starten in Bodenposition, entwickeln die Bewegungen von klein nach groß und kommen dann in die Fortbewegung. Bei möglichem Aufeinandertreffen haben die SuS die Aufgabe, sich umeinander herum oder unter- bzw. übereinander her zu bewegen.

● Vorstellungsbild „Schwarm“

Gestaltungsprinzip: „Sich ähnlich machen, Nachmachen“

Gestaltungsparameter: Form (Bewegungsform)

Sozialform: Kleingruppe

Das Thema „Anpassung an Wellenbewegungen“ wird vertieft, indem



die SuS in Vierergruppen zusammengehen (A, B, C, D). Die vier SuS stellen sich in Form einer Raute auf. Alle wenden sich in die gleiche Richtung wie A. Damit steht A vorne und die Mitschüler im Rücken. Alle imitieren nun die Wellenbewegungen von A. Nach einer Weile wendet A sich zu B, der die Führung übernimmt und in eine andere, eigene Bewegungsführung überleitet. Wichtig ist, dass es bei den Übergängen keine Brüche gibt, sondern die von A begonnene Bewegung von B aufgegriffen und abgewandelt wird u.s.w. Die Herausforderung besteht darin, sich den Bewegungen der Anderen anzupassen und somit weitere Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken.

2. Doppelstunde: „Fische“

Ausgangspunkt: „Fische“

Ziel: Entwickeln und Festlegen eines Bewegungsmotivs „Fisch“

Der Einstieg beginnt mit einer Frage: „Welche Fischarten kennt ihr? Welche Fische gibt es im Meer?“

Zur Vorbereitung kann im Biologieunterricht das Thema Meerestiere behandelt werden, indem, je nach Altersstufe, z.B. die Filme „Der blaue Planet“ oder „Findet Nemo“ angeschaut werden. Zur Veranschaulichung und Inspirationshilfe kann eine Fischtabelle mit Meerestieren dienen (Körperform, Flossengröße und Bewegungsverhalten im Wasser).

● Entwickeln und Festlegen eines Bewegungsmotivs „Fisch“

Gestaltungsprinzip: „Kombinieren und Komponieren“

Gestaltungsparameter: Form (Bewegungsform), Raum (Raumweg)

Sozialform: Partnerarbeit

Die SuS finden sich paarweise zusammen und bekommen die Aufgabe, ihre Lieblings-Wellenbewegungen so zu kombinieren und wiederholbar zu machen, dass der Eindruck eines Fisches entsteht. Dabei können sie sich entscheiden, ob sie beide zusammen oder jeder für sich einen einzelnen Fisch darstellen. Es soll auch auf die letzten Stunden zurückgeblickt und gemeinsam überlegt werden, welche Körperwellen es gibt und was davon genutzt werden kann. Das in den Unterrichtseinheiten entdeckte Bewegungsmaterial kann nun zu einer Form zusammengesetzt werden.

Die Aufgabe der Lehrkraft ist es, diese Phase beratend und unterstützend zu begleiten, nicht aber selber zu stark in den Gestaltungsprozess einzugreifen. Entscheidend ist dabei die Fähigkeit, sich auf neue, ungewohnte und originelle Ideen der SuS einzulassen.

● Anpassung der Bewegungen an Musik

Gestaltungsprinzip: „Rhythmisieren“

Gestaltungsparameter: Zeit

Sozialform: Partnerarbeit

Die Aufgabe besteht darin, die Fischbewegungen selbstständig der Musik anzupassen. Wichtig ist hier zu differenzieren:

- Sollen die Fischbewegungen zu Musikeil A + A´ oder zu dem Teil B+B´ oder zum Teil C passen?

Hier muss die Lehrperson gegebenenfalls koordinierend und helfend eingreifen und die von den SuS entwickelten Bewegungen durch rhythmisches Sprechen unterstützen sowie in der Länge auf die entsprechenden Musikeile anpassen.

Tab. 2: Beispiel für die Struktur der Musikstücke „das Aquarium“ und „Fossilien“ (als Skizze für den Einsatz im Unterricht)

Musikstruktur „das Aquarium“	Musikstruktur „Fossilien“	Gruppeneinsätze „Fossilien“
A	A	Gruppe 1
A´	A´	Alle (gleichzeitig)
B	A	Gruppe 2
A	A´	Alle
A`	B	Gruppe 3,4,5
B	B´	Gruppe 1 raus
A´´	C	Gruppe 6
C	C´	Gruppe 2
D	A	Gruppe 1
C	A´	Alle
D	A	Gruppe 2
E	A´	Alle
	D	Gruppe 7
	D´	„
	A´´	Gruppe 1
	A´´	Alle

● **Hinweis zur Zusammenarbeit mit dem Musikunterricht**

Wichtig für die Bewegungsgestaltung ist eine genaue Kenntnis der Länge der einzelnen Musikphrasen, damit die SuS ihre Bewegungen passend zur Musik gestalten können. In Zusammenarbeit mit dem Musikunterricht können dazu die Musikstücke analysiert werden, indem den SuS die Musik vorgespielt wird und sie Gelegenheit erhalten, Zeichnungen gegenständlicher oder abstrakter Art anzufertigen. So können die einzelnen Musikphrasen (A, A´, B, B´...) veranschaulicht werden.

3. Doppelstunde: Überarbeiten und Festigen der „Gruppenchoreographie – das Aquarium“

● **Präsentieren, Reflektieren & Schwarmfische einstudieren**

Gestaltungsprinzip: „Reflektieren und Überarbeiten“

Gestaltungsparameter: Form (Bewegungsform), Raum (Raumweg)

Sozialform: Großgruppe (3 x 8-10)

Die SuS zeigen sich gegenseitig die Fischbewegungen. Innerhalb der Gruppe darf jede/r das entwickelte Bewegungsmotiv vorstellen. Die Gruppe kann in dieser Phase auch Rückmeldungen geben als Antwort auf die Fragen:

- „Welchen Fisch haben wir gesehen und wie könnte man ihn noch deutlicher machen?“

- „Eignet sich der Fisch auch als Schwarmfisch?“ Die verschiedenen Vorschläge werden aufgenommen und die Klasse verteilt sich auf 2-3 mögliche Schwarmfischmotive, welche von den Gruppen gelernt werden.

● **Gestaltung der Gruppenchoreographie „das Aquarium“**

Ausgangspunkt: Musikstück „das Aquarium“

Ziel: Gruppenchoreographie zum Musikstück

Gestaltungsprinzip: Überarbeiten und Festigen der Gestaltung

Gestaltungsparameter: Form (formaler Aufbau), Zeit

Für die Gestaltung der Gruppenchoreographie ist es nötig zu wissen, wie viele Wiederholungen, Durchspiele, welche Anzahl der Strophen, Refrains und Zwischenspiele das Musikstück hat (Struktur des Musikstückes „das Aquarium“ s.o.). Anschließend teilen sich die dreißig Kinder der Klasse in Fischgruppen auf. Die Bewegungen der einen Gruppe passen zu Teil A, der anderen vielleicht zu Teil B und wiederum andere haben sich an Teil C orientiert. Für einen reibungslosen Ablauf der Probedurchläufe kann die Lehrkraft als „Dirigent“ fungieren, der entsprechende Zeichen gibt, wann die nächsten Fischpaare oder Schwarmgruppen einsetzen.

Unterrichtsvorhaben zum Bewegungsthema „Eckig“ (Fossilien)

Anknüpfungspunkte bestehen hier für die Fächer Erdkunde, Geschichte und Biologie. Die SuS können im Vorfeld auf das Thema eingestimmt werden, indem z.B. im Erdkunde- und Biologieunterricht die Zusammensetzung und Entstehung von Erdschichten, Gesteinen sowie z.B. von Landschaften wie der Eifel und fossilen Brennstoffen thematisiert wird. Im Geschichtsunterricht könnte die Entwicklungsgeschichte der Erde und der Dinosaurier behandelt und eventuell ein Museum besucht werden. Als Inspirationshilfe und Gestaltungsanlass sollen die SuS zu dieser Stunde Fossilienbilder mitbringen.

4. Doppelstunde „Versteinert sein“

Ausgangspunkt: „Fossilienbilder“

Ziel: Körper- und Gelenkstellungen entdecken

Es geht darum, den Körper mit seinen möglichen Gelenkstellungen zu entdecken.

● **„Versteint sein“ im Fossilienmuseum**

Gestaltungsprinzip: „Sich ähnlich machen“

Gestaltungskriterium: Form (Bewegungsform), Raum (Ebenen)

Sozialform: Partnerarbeit

Die SuS gehen in Paaren zusammen. Der eine bringt den anderen in eine fossilien-ähnliche eckig-verwungene Körperform.

- A formt B von innen nach außen, d.h. durch Verschiebung der Oberkörperposition, der Arme, Beine, Kopfhaltungen und modelliert schließlich Hände, Fingergelenke und Mimik.

- Die Anfangsposition ist liegend, dann Halbsitzen, Sitzen, Knien, Halbstehe, Stehen evtl. auf einem Bein.

- B hat eine bewegte Körperspannung und führt die Bewegungen, die A vorschlägt, aus und hält sie.

o Runde 1: verbale Anweisungen und Vormachen von A.

o Runde 2: Anweisungen von A, ohne zu sprechen, nur taktil.

Die Rollen werden nach Runde 1 und 2 gewechselt.

● **Gemeinsame Reflexion/Auswertungsgespräch**

Sozialform: Gruppe

Wenn alle Körper geformt sind, entfernen sich die Modellierer und betrachten die unterschiedlichen Positionen und Gelenkstellungen.



Fragen: „Können Parallelen zu den Fossilienbildern erkannt werden?“, „Wie verändert sich der Ausdruck durch Nachbessern, z.B. durch andere Neigung, mehr Aufrichtung, stärkere Verwringung, übertriebene Mimik (verzerrtes Gesicht)?“ Die Geformten berichten daraufhin über die verschiedenen Positionen, in die sie gebracht wurden.

- „Was war ungewohnt, was war angenehm, was war unangenehm?“

5. Doppelstunde: „Staccato-Bewegungen“

Ausgangspunkt: „ die Fossilien erwachen“

Ziel: Es geht um das Entwickeln von Staccato-Bewegungen und das Festlegen einer Bewegungsfolge aus „versteinerten Posen“.

● **Drei eckige Fossilien-Posen**

Gestaltungsprinzip: „Sich ähnlich machen, Verfremden“

Gestaltungsparameter: Form (Körperform), Raum (Levels)

Sozialform: Einzelarbeit

Die Lehrkraft gibt die Aufgabe, dass jede/r für sich drei eckige Körperhaltungen festlegen soll. Dazu dürfen sich die SuS an der Übung „Fossilienmuseum“ orientieren. Es ist wichtig, die ganzkörperlichen Posen in verschiedenen Levels (hoch, mittel, tief) auszuführen.



● **Staccato-Bewegungen rhythmisieren**

Gestaltungsprinzip: „Sich anpassen“ an Musik

Gestaltungskriterien: Form (Bewegungsform), Zeit (staccato)

Sozialform: Einzelarbeit

Dieser Teil ist sehr stark von der Musik geprägt, denn es geht jetzt „von der Versteinerung in die Bewegung“. Die Melodie des Musikteils A+A´ steht im Vordergrund und soll in Bewegung umgesetzt werden.

Alle haben die Aufgabe, ein Gelenk (z.B. Oberarm) der ersten festgelegten Fossilien-Pose im Rhythmus der Musik zu bewegen. Die Bewegungsqualität ist dabei abgehakt (staccato). Die Lehrkraft unterstützt durch Bewegungsbegleitung mit der Stimme (oder Klatschen) und die SuS sollen festlegen, welche Gelenke sie innerhalb der drei Posen staccato bewegen möchten. Dabei kann es auch in die Fortbewegung gehen.

● **Fossilienbewegungen festlegen**

Gestaltungsprinzip: „Verändern und Verfremden“, „Kontrastieren“

Gestaltungskriterium: Raum, Zeit

Sozialform: Kleingruppe

SuS sollen die Fossilienbewegungen miteinander kombinieren. Es kann in Kleingruppen gearbeitet werden, wobei es günstig ist, wenn möglichst kontrastreiche Paare gebildet werden. Dafür können sich die SuS in Kleingruppen ihre Fossilienbewegungen präsentieren. Sie koordinieren nun in der Kleingruppe ihre Bewegungsabläufe und stimmen sie aufeinander ab.

6. Doppelstunde: Überarbeiten und Festigen der Gruppenchoreographie „die Fossilien“

Ausgangspunkt: Musikstück „Die Fossilien“

Ziel: Gruppenchoreographie zum Musikstück

Gestaltungsprinzip: Überarbeiten und Festigen der Gestaltung

Dabei ist es wichtig zu wissen, wie viele Wiederholungen/Durchspiele, welche Anzahl der Strophen, Refrains und Zwischenspiele das Musikstück hat.

Die Klasse bildet ein „Standbild“ in mehreren Schichten an einer Hallenrückwand. Dieses Standbild spiegelt verschiedene „Fossilienschichten“ wider. In Kleingruppen lösen sich dann die „Fossilien“ von der Schicht und erwachen zum Leben. Die weiteren Gruppen sind wiederum verschiedenen Musikteilen zugeordnet, welche auch untereinander in Interaktion treten können. Beachtet werden muss, dass die Fortbewegungswege durch die teils minimalistische Gelenksarbeit nicht so groß sein können, wie bei den Fischbewegungen.

● Zum Abschluss... eine Präsentation

Einsatz und Umgang mit den Bewegungsthemen „Rund“ und „Eckig“ in einem gestaltungsorientierten Unterrichtsvorhaben wurden exemplarisch anhand der Stücke „Aquarium“ und „Fossilien“ aufgezeigt. Es besteht auch die Möglichkeit, andere Sequenzen und Elemente des „Karneval der Tiere“ von den SuS in Eigenregie erarbeiten zu lassen. Hierzu bieten sich die Stücke, wie „die Kängurus“, „der Löwe“ und „die Elefanten“ usw. an, da sie in der Länge kurz und von der Musikstruktur her ebenso übersichtlich gehalten sind, sodass sich die im Unterricht erarbeiteten Prinzipien auf die selbstständige Arbeit der SuS übertragen lassen. Ziel könnte eine Schulaufführung sein, in der die erarbeiteten Elemente zu einer Aufführung zusammengesetzt und Mitschülern und Eltern präsentiert werden.



Fazit

● Rund und eckig - wellig und zackig

Im Mittelpunkt steht das Erfahren verschiedener Bewegungsqualitäten. „Rund“ bedeutet für den Einsatz des Körpers die Bewegungen der einzelnen Gelenke zu verbinden, den Krafteinsatz gleichmäßig zu dosieren und je nach Bewegungsausmaß neu zu differenzieren. SuS werden gefordert, den Krafteinsatz in kleinen wie in großen Bewegungsamplituden gleichmäßig zu verteilen. Beim Thema „Eckig“ werden technisch-anatomische Möglichkeiten der Gelenke in einer anderen Form erfahren. Es geht um die Möglichkeiten des Beugens, Streckens und Drehens in Gelenken und des Verwringens in Gelenkstellungen und Haltungen des Körpers. Aspekte aus der Zweckgymnastik finden hier auf tänzerischer und darstellerischer Ebene Anwendung. Das abgehackte Staccato der entwickelten Bewegungsfolgen steht dabei im Gegensatz zu den legato geführten Bewegungen der ersten Stunden. Um den kontrastreichen Einsatz des Körpers zu verdeutlichen, können in einer abschließenden Einheit abwechselnde Durchläufe der Gruppenchoreographien durchgeführt werden. Durch den Wechsel der Sozialformen von der Einzelarbeit über die Partner- bis hin zur Gruppenarbeit können die SuS den eigenen Körper wahrnehmen und den Körper der Anderen mit den möglichen Gelenkstellungen und Haltungen erfahren.

Literaturangaben

- Klinge, A. & Freytag, V. (2007). Gute Aufgaben zum Tanzen (er-)finden. *Sportpädagogik* 31 (4). S. 4-11
- Klinge, A. (2008). Gestalten. In: H. Lange, & Sinning, S. (Hrsg.). *Handbuch Sportdidaktik*. Balingen: Spitta Verlag, S. 401-411
- Neuber, N. (2002). Bewegung als gestaltbares Material. Der künstlerischpädagogische Ansatz der Bewegungserziehung. *sportunterricht* 51 (12), S. 363-369

- Pinok & Matho (1987). *Dynamik der Kreation, Wort und Körpersprache*, Köln
- Tiedt, W. (1995a). Bewegungstheater. Bewegung als Theater, Theater mit Bewegung. *Sportpädagogik* 19 (2), S. 15-24
- Tiedt, W. (1995b). Bewegungstheater, *Unterrichtsplanung und Realisation*. In Pawelke, R. (Hrsg.). *Neue Sportkultur. Neue Wege in Sport, Spiel, Tanz und Theater. Von der Alternativen Bewegungskultur zur Neuen Sportkultur*. Ein Handbuch, Lichtenau: AOL-Verlag, S.240-251
- Tiedt, W. (1999). Bewegungstheater. In Günzel, W. & Laging, R. (Hrsg.): *Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Didaktische Konzepte und Unterrichtspraxis*, Bd. 2 Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren. (S. 309-336)
- Tiedt, A. (2001). Bewegende Verse. Wie aus einem Gedicht Bewegung wurde. *Sportpädagogik* 25 (5). (S. 28-31)

Unterrichtsmaterialien

Musik:

Prokofieff, Sergej (Komponist) (1993). *Loriots Karneval der Tiere*, English Chamber Orchestra, Titel 5-21

Video/Film:

- *Der blaue Planet* (DVD). Regie: Kitt, Hildegard. Laufzeit: 25 Min. Studio: Bavarian Video Verlag
- *Findet Nemo* (Originaltitel: Finding Nemo) (2003). Pixar Animation Studios, Walt Disney und Buena Vista (Hrsg.)

Bilder

- Fischtabelle: Geodia (2000). Memo-fish- 260 Arten des Roten Meeres. ISBN: 88-87177-25-2
- Fossilienbilder



Claudia Behrens

Institut für Tanz und Bewegungskultur

Anschrift der Verfasserin:
Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Parkour – Praktische Beispiele für eine einführende (1) und schulgemäße Vermittlung

Jürgen Schmidt-Sinns

Parkour stößt auf großes Interesse bei Lehrenden und Schülern (2). Das zeigen auch Anfragen nach Fortbildungsmöglichkeiten und bisherige Maßnahmen, die aufgrund des Artikels „Parkour – hier ist der Weg das Ziel“ in Heft 9/2008 durchgeführt worden sind.

Ob sich Parkour nachhaltig in den Schulen etablieren kann oder ob das Interesse nur einem kurzfristigen Zeitgeistsurfen entspringt, wird sich noch herausstellen müssen und hängt nicht zuletzt von der Haltung der Schulministerien ab.

Es erscheint notwendig, erst einmal praxisorientierte und sichere Inhalte und Methoden für den Schulsport zu entwickeln und erproben zu lassen, die bei der eventuellen Einführung

- problematische Situationen für die Schüler vermeiden helfen,
- von den sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler ausgehen,
- den pädagogischen Auftrag des Schulsports (Handlungsfähigkeit/pädag. Perspektiven) unterstützen,
- Hilfen und Tipps liefern, die von den Ausbildungsinhalten und Erfahrungen der Sportlehrer ausgehen.

Dabei muss deutlich darauf hingewiesen werden, dass, ähnlich wie bei anderen so genannten „Risiko-Sportarten“ (wie Skilauf, Eislauf oder Trampolinturnen), der Lehrende über besondere fachliche Voraussetzungen verfügen sollte.



Abb. 1a und b: Luftrolle in den Hocksitz mit geöffneten Knien. Ein methodischer Zwischenschritt mit dem Minitramp als Gerätehilfe und dem Mattenberg als Geländehilfe zum Salto vorwärts

Das betrifft sowohl **theoretische Grundlagenkenntnisse** über die Vermittlung von (turnerischen) Sprüngen oder anderen turnerischen Elementen, wobei auch das Helfen und Sichern und die unterschiedlichen Landungsformen bedeutsam sind, als auch **eigene praktische Erfahrungen** – zumindest in den turnerischen Grundsprüngen, im Abenteuersport oder im Minitramp-Springen.

Lehrerfortbildungen, wie z.B. in NRW durch den DSLV, sind unbedingt zu empfehlen. Auch auf dem freien Markt werden inzwischen Trainer-Ausbildungen durchgeführt. Es muss deutlich werden, dass, insbesondere im Schulsport bei den heterogen zusammengesetzten Klassen, Inhalte und Anforderungen noch stärker als üblich individuali-



Abb. 2: Schrittsalto vorwärts als Freerunning-Trick

siert und differenziert werden müssen. Es sind also Möglichkeiten zu schaffen (beispielsweise über frei zu wählende Stationen, Wege und einfach zu bewältigende Parkourstrecken oder auch Hilfen), die auch dem schwächeren Schüler mit Sicherheit Erfolgserlebnisse gewährleisten.

Die attraktiven akrobatischen Tricks bei der Parkour-Form Freerunning, z.B. die Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtssalti (auch mit Schrauben), Butterfly und freies Rad, der Auerbachsalto (vorwärts rückwärts gesprungen), von oben herunter und zum Teil aus dem Lauf in den Lauf ausgeführt, benötigen gezieltes Training und hervorragende koordinative und konditionelle Voraussetzungen. Sie sind nur in Ansätzen und überwiegend mit Gelände-, Geräte- oder Personenhilfen im Schulsport zu erlernen (siehe Abb. 1a u. b).

Ohne hier einer „Verschulung“ das Wort zu reden, muss deutlich von den Verantwortlichen vermittelt werden – auch wenn es der Coolness vieler Traceure in spe widerprechen sollte – :



Abb. 3a: Sprunghocke 1845

- Knieschutz und Ellenbogenschutz wie beim Skaten sind draußen zweckmäßig.
- Sachbeschädigungen und das Betreten privater Gelände verbieten sich von selbst, Naturschutz ist beim Wald-Parkour zu beachten.
- Übermut, Selbstüberschätzung und die Nachahmung der ins Internet gestellten Kunstfertigkeiten – insbesondere die Aktionen in großen Höhen – sind für Untrainierte lebensgefährlich!
- Es sind hoch Trainierte und oft vom leistungsorientierten Kunstturn kommende, die diese Tricks beherrschen und die sie unter qualifizierter Anleitung mit Hilfe von Mini-trampolin, Schnitzelgruben und anderen Hilfsmaßnahmen in langen Trainingsphasen erlernt haben.

Selbst wenn nur ein geringer Teil der Schüler bei dieser Sportform landet, so erscheint es doch sinnvoll, dass insgesamt über Parkour bei den Schülern wieder eine andere Sicht auf und eine alternative Annäherung an die zum Teil als wenig „hip“ geltenden, turnerischen Schulangebote (Turnen gehört m.E. zu den unverzichtbaren schulischen Grundsportarten) erreicht werden kann.

Also, welchen Zweck kann eigentlich der Hocksprung über den Kästen erfüllen?



Abb. 3b: Üben des Saut de chat / Monkey 2008

- Er kann als geschicktes, effektives Überwinden einer Barriere genutzt werden.

Oder, warum will ich überhaupt den Unterschwing am Stufenbaren erlernen?

- Er ermöglicht das geschickte Durchschlingeln (den Durchbruch) durch begrenzte Lücken.

Auch wenn hier die Bewegungsaktionen in einer freien, nicht formgebundenen und auf straffe Haltung zielenden Form ausgeführt werden, sind es doch zum großen Teil „turnerische“ Sprünge und Kunststückchen, wie sie in den Anfängen als „Gebrauchskunst“ von den jugendlichen Teilnehmern auf der Hasenheide selbst entwickelt, erprobt und durchgeführt wurden. „Laufen, Springen, Schweben (Balancieren, der Verf.), Hangeln, Schwingen, Steigen, Klettern, Klimmen“ gehörten zu den „Übungsgegenständen“ des damaligen Turnens, wie Bornemann in dem ersten Buch über das Jahn'sche Turnen ausführt.

Gerätestationen

Zur Einführung von Parkour erscheint es zweckmäßig, zuerst in der Halle an bestimmten Geräte(n)-konstellationen mit Mattenabsicherung und Hilfeleistung Risikokompetenz zu entwickeln und Grundfertigkeiten des Springens, Überwindens und Landens zu erlernen und

zu üben. Diese Gerätestationen können später als Parkour-Rundlauf zusammenschaltet und genutzt werden, bevor man sich zum freien Lauf (auf ausgesuchtem Gelände) nach draußen begibt.

Auch Könnern trainieren die Grundlagen und später ihre schwierigen Tricks unter erleichternden Bedingungen in der Halle. So bereiten beispielsweise hohe Wiederholungszahlen unter sicheren (Gelände-)Bedingungen den Traceur konditionell, koordinativ und auch geistig (z.B. Konzentrationsfähigkeit) auf die freien, selbstbestimmten Bewegungsaktionen im urbanen Gelände vor.

Das gegenseitige Helfen und Sichern

Gegenseitiges Helfen und Absichern der Schüler untereinander muss bei der Einführung von Parkour ebenso wie beim Gerätturnen selbstverständlich sein. Auch hier werden die entsprechenden Maßnahmen und Griffe bei einfachen Elementen demonstriert, erläutert und geübt.

Als Methode der Vermittlung sollten die Helfergriffe

- zunächst am stehenden Partner,
- dann bei einfachen Übungsteilen in langsamer Bewegung
- und erst bei automatisiertem Zufassen bei schnellen Bewegungsaktionen, die Hilfe notwendig werden

lassen, angewandt werden (siehe Schmidt-Sinns, 2004).

„Helfen“ bedeutet die adäquate bewegungsführende und/oder bewegungsunterstützende Tätigkeit eines Helfers oder mehrerer Helfer während der Bewegungsausführung.

Darüber hinaus gibt es weitere Möglichkeiten von methodischen Hilfen, wie z.B.

- die schräge Ebene beim Rollen als Geländehilfe
- oder das Minitrampolin als Gerätehilfe für den Sprung, bzw.
- die vertrauensbildenden psychischen Hilfen (z.B. die sprachliche Ermutigung).

Bei der (eingreifenden) Personenhilfe werden hauptsächlich (unter-)stützende, ziehende, schiebende, tragende, führende und gleichgewichtshaltende Hilfen gegeben. Meist ist mit dem anfassenden Helfen gleichzeitig auch ein Sichern verbunden.

Prinzipiell gilt zum Helfen:

- Gehalten, gehoben, getragen, gestützt wird so nah wie möglich an der Körpermasse (am Körperschwerpunkt) des Akteurs,
- und ebenso so nah wie möglich an der eigenen Körpermasse.
- Es wird kein Gelenk übergriffen.

„Sichern“ sind alle situationsangepassten Maßnahmen, die der Verhinderung eines Unfalls dienen oder bei einem nicht zu verhindernden Eintritt eines Sturzes zumindest die Verletzungen so gering wie möglich halten.

Zum Sicherheitsrahmen einer Sportstunde gehören z.B.

- die Sicherheitsstellung (der eingreifende Einsatz des Sichernden bei Bedarf),
- Matten, Decken- und Handlängen,
- die Unterrichtsorganisation,

- Kleidung und
 - die Form des Geräteaufbaus.
- Die speziellen Helfergriffe und Sicherheitsmaßnahmen werden zusammen mit den einzelnen Aktionen bildlich gezeigt und beschrieben.

Die Mattenabsicherung

Bei Übungslandungen ist die richtige Wahl der Matten als passive Sicherheitsmaßnahme und zur Verhinderung von gefährdenden Belastungen von großer Bedeutung.

Folgen wir den Vorgaben der Unfallkassen, auf die sich auch die Runderlasse zur Sicherheit im Schulsport in starkem Maße beziehen, genügen bei Sprüngen mit einer Fallhöhe von bis zu 60 cm die 6 cm dicken Bodenturnmatten. Höhere Sprung- bzw. Fallhöhen (zumindest bei der Einführung und zur Technikschiulung) bedürfen anderer Mattentypen, wie:

- Niedersprungmatten (3m x 2m x 0,15m) für punktuelle Landungen;
- Weichbodenmatten (WBM 3m x 2m x 0,30m), wobei bei Ganzkörper-Landungen (sofortiges Abrollen) die weiche Seite und bei Punktlandungen als Duo-/Kombimattenmatten die härtere Seite genutzt wird. Besitzen die Weichbodenmatten eine zu hohe Einsinktiefte, kann die notwendige Dämpfungseigenschaft mit einer Abdeckung durch Läufer oder Bodenturnmatten hergestellt werden.

Trainierte Schüler, die die Lande- und Abrollbewegungen technisch beherrschen, bereiten sich mit Sprüngen und abrollenden Landungen auf eine Turnmattenlage, auf eine Judomattenlage oder auf den Turnhallenboden auf die harte Bodenbeschaffenheit für das Outdoor-Training vor.

Die Stöße von Mattenlagen sollten sich nicht im näheren Bereich der Aufsprungzone befinden oder müssen durch Klettbänder oder Läufer abgedeckt werden.

Praxisbeispiel für die Parkour-Einführung

Zielgruppe

Mittelstufenschüler.

Zielsetzungen

Erlernung des parkourgemäßen Landeverhaltens und die Variation turnerischer Grundsprünge, so dass sie in den Lauf eingebaut werden können. Risikokompetenz und Verantwortung.

Pädagogische Perspektive

Hauptsächlich Wagen und Verantworworten. Das bedeutet:

- Insbesondere den Mut zu entwickeln, sich auf Neues, Unbekanntes oder Risikobehaftetes einzulassen; aber nicht Übermut, sich blind in Gefahren zu begeben.
- Sein Können und seine Möglichkeiten richtig einschätzen können (Risikokompetenz) und verantwortlich in seinen Aktionen zu handeln.
- In gemeinsamer Kooperation verlässlich die Verantwortung auch für andere übernehmen können.

Voraussetzungen

Als **konditionelle Fähigkeiten** werden bei Parkour insbesondere Sprung-, Stütz- und Zugkraft, ebenso die aerobe Ausdauer und Gelenkigkeit benötigt, und als **koordinative Fähigkeiten** insbesondere Gleichgewichts-, Kopplungs-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit. Sie sind einerseits Voraussetzung, werden aber auch durch die Parkour-Ausübung selbst geschult.

Als **Fertigkeiten** werden in diesen Klassenstufen vorausgesetzt:

- Altersgemäße Fertigkeiten, wie Hockwende und die Sprunghocke (mit Hilfe) über Bock oder Kasten quer gestellt;
- die Landungssicherung mit Klammergriff an den Oberarmen oder am Rumpf;

- Kopfunter-Bewegungen, wie Rollen vorwärts und rückwärts, Handstand-Schwingen gegen Partner oder Wand, Hüftabzug vom Stützreck ;
- Grundsprünge (Fußsprünge) vom Minitrampolin (bei Tricks).

Vorbereitende Erwärmung zu einer Trainingseinheit

Geräteaufbau

Mit unterschiedlich hohen Kästen (auch in Lücke aufgestellt), eingehängten Bänken (die Kastenstabilität durch Gummiseile mit Haken/Gepäckssicherungen aus dem Baumarkt sichern), niedrigen Übungs-Schwebebalken, quergestellten (Stufen-)Barren oder anderen Hindernissen wird eine Barriere mittig längs durch die Halle gebaut. Deren Teile bilden später die unterschiedlichen Gerätestationen für den Schwerpunkt.

Einige Turnmatten werden in der Halle verteilt und Niedersprungmatten bzw. Duomatten auf einer Seite der Kästen, Turnmatten vor und unter den niedrigeren Geräten ausgelegt.

Ruhiges Laufen mit Bewegungsaufgaben bei Musikstopp

In den durch die Barriere getrennten Hallenteilen laufen die Schülergruppen in unterschiedlichen Schrittfolgen, die Matten umlaufend, nach dem Rhythmus der Musik. Bei Musikstopp werden Bewegungsaufgaben auf Zuruf (vorher erläutert) erfüllt:

- „Ohne“ Berührung des Hallenbodens (z.B. sich oben auf der Barriere

in unterschiedlichen Positionen befinden).

- „Nur die Hände“ stützen auf dem Hallenboden (z.B. Bauchlage auf der Barriere mit Handstütz nach unten / Handstand an der Wand).
- Einbeinige Standpositionen, durch Zuruf als „Storch“ (Bein angehockt), „Eiskunstläufer“ (Waage), „Jogi“ (Bein vor dem anderen gebeugt und gekreuzt), „Ballerina“ (das Bein seitwärts weggestreckt), „Bundeswehr“ (Liegestützposition vorlings halten).
- „Rolle“ auf den Matten oder dem Boden (Köner) ausgeführt; Kopf darf beim Rollen den Boden nicht berühren.

Überwinden der Barriere in Längsrichtung

Es wird auf jeder Seite im großen Kreis gelaufen und beim Ankommen am Anfang der Barriere (Aufstieg) abwechselnd eingefädelt und nach freier Wahl hinaufgeklettert, mit und ohne Stütz ein- oder beibeinig hinauf gesprungen, in Hockwende hinauf geturnt.

Die Barriere wird nun längs überwunden (nicht mehr als ein Schüler auf der eingehängten Bank):

- Gehen und balancieren mit einfachem Strecksprung am Ende als Abgang;
- laufen und, wer es wagt, Abgang mit einem Mutsprung am Ende (aus dem Kniestand von den Schienbeinen abstoßend vom Kasten in den Stand/bei Bedarf mit einer Hand anfassend helfen);
- hüpfend/springend - auch hier individuell nach dem Können des Einzelnen (freier Sprung als Abgang);

- rollend (auch hier freie Auswahl, über welche Geräte gerollt wird) und Absprung mit sofortigem anschließendem Vorwärtsrollen.

Parkour in der Schule – aber wie? Freies Überwinden der Barriere in Querrichtung (Hauptteil)

Aufgabe

„Überwindet die Barriere wo und wie ihr wollt. Einschränkung: Nutzt dazu Elemente, die ihr sicher beherrscht. Keine Sprungrollen oder Salti!“

Auf einem Hallenteil versammelt laufen die Schüler in Reihen (nebeneinander auf Abstand zu viert oder sechst) auf die Barriere zu und überwinden sie. Dabei können sie die Sprungformen, die sie beherrschen und auch das Hindernisteil auswählen. Auf die Einschränkungen „auf den Füßen landen, keine Sprung-(Flug-)rollen hinüber oder herunter, keine Salti“ wird deutlich und nachdrücklich aufmerksam gemacht.

Drei Durchgänge, dabei soll die Barriere immer in unterschiedlicher Weise überwunden werden.

Aktions-Möglichkeiten

Die Schüler können aufgrund ihrer bisherigen Turnerfahrungen über den quer gestellten Kasten:

- Aufhocken und Abspringen mit und ohne Stütz,
- Hockwende hinauf und herunter,
- mit Hockwende/Hocksprung hinüber,

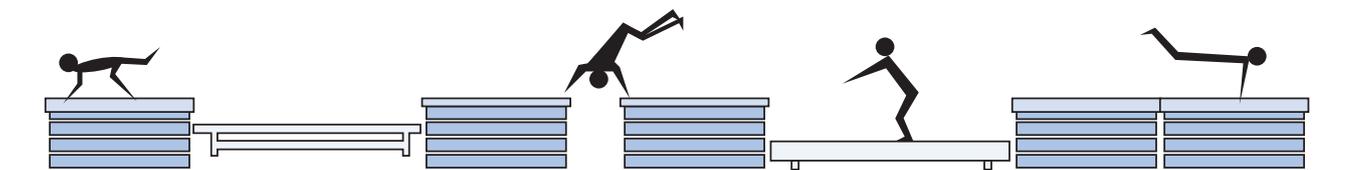


Abb. 4: Beispielhafter Aufbau einer Barriere (hier ohne die notwendigen Matten)



Abb. 5a-f: Phasen der Roulade (hier wird der Unterschied zur Judorolle deutlich - die Beine bleiben gehockt – die Rolle führt zur weiteren Fortbewegung).

- mit einbeinigem Abstoß springend und aufkommend hinüberlaufen (Schrittsprung),
 - Kehre mit Aufsetzen eines Beines,
 - sich seitwärts hinüber rollen,
 - Fechterflanke, Nackenkippe u.Ä.m.
- Ähnliches gilt auch für Bank und Balken, wo präzise Zielsprünge aus dem Abstand hinauf und herunter sinnvoll sind oder für Barren (Klettern, Hockwenden, Unterschwünge). Die Lücken zwischen zwei Kästen lassen auch für Schwächere die Möglichkeit des Hocksprungs zu. Ebenso bieten die unterschiedlichen Höhen jedem eine ihm gemäße Anforderung.

Gruppengespräch (Reflexion)

- „Was war bei der Überwindung bei sich und anderen zu beobachten?“
- „Welche Einschränkungen ergeben sich aus der fehlenden Helferleistung oder Sicherheitsstellung?“
- „Welche Unterschiede in der Ausführung werden bei einer frei gegebenen Überwindung gegenüber einem normierten Sprung beim Gerätturnen feststellbar?“
- „Was verstehen wir unter Parkour oder Freerunning?“

In den bisherigen Veröffentlichungen zu Parkour wird überwiegend von „dem Turnen ähnlichen“ Sprüngen oder Elementen geschrieben – doch es sind überwiegend Elemente aus dem Turnen, die für Parkour leicht verändert worden sind. Bei diesen Anpassungen spielen einmal die effektive Überwindung aus dem Lauf in den Lauf eine

Rolle und zum anderen die fehlenden Normen (Ausführungsbestimmungen) des traditionellen Turnens.

Beispielsweise zielt der „Saut de chat“ (Hocksprung/Sprunghocke) auf eine schnelle, weite gestützte Überwindung möglichst zum direkten Weiterlaufen, ohne aber das (bewertete) hohe Anschweben mit gestreckten Beinen und den sicheren Stand nach der Landung des Gerätturnens anstreben zu müssen (zu wollen).

Schon der in den 60er Jahren von Dietrich und Landau heimlich gedrehte Film über das Straßen- und Spielplatz-Turnen zeigt(e) deutlich, wie Boden, Alltags- und Spielgeräte (Geländer, Teppich-Klopfstangen, Schaukel-, Kletter- und andere Spielgeräte) phantasie reich und effektiv für freies Turnen, also für Kunststückchen her- und hinauf, herum, her- und hinüber, kopfunter, kopfüber genutzt wurden – und das geschah ühend im freien Erproben und ohne Normen und Anleitung! Auch hier wurden schon urbane Lebensräume zur freien Bewegung genutzt. Heute hat der mangelnde Frei-, Spiel- und Bewegungsraum in Parkour und Freerunning ein Ventil gefunden, das „Gelände“ für bewegende Herausforderung zu nutzen, das der Jugendliche in den Städten vorfindet.

Aufteilung in Gruppen (je nach Anzahl entsprechender Mattenlagen)...

- um für alle gleichermaßen
- das parkourgemäße Abrollen zu entwickeln und zu üben und

- in neuer Zusammensetzung verschiedene Sprünge/Überquerungen, die man noch nicht beherrscht oder die bei der freien Überwindung Probleme bereitet haben, mit Unterstützungsmaßnahmen (Hilfen/Erklärungen) „Parkour entsprechend“ zu erproben und zu erlernen oder zu verbessern.

a) Roulade (alle, in mehrere Gruppen aufgeteilt)

Das Abrollen (Roulade) ist bei Sprüngen aus größerer Höhe (oder auch bei verunglückten Landungen) eine sicherheits- und gesundheits-erhaltende Bewegungsaktion, die die Aufprallkräfte auf größere Körperflächen verteilt und von knöchernen Körperteilen und Gelenken ablenkt.

Dabei ist es von großer Bedeutung – um später die Landungen draußen auf mattenfreien Böden ausführen zu können – dass insbesondere der Kopf, Ellenbogen-, Kniegelenke und die Wirbelsäule nicht hart auftreffen oder punktuell belastet werden (Abb. 5 a-f).

Hier hat sich eine Variante der Judorolle entwickelt.

Bewegungsbeschreibung

Aus der Parallelstellung der hüftbreiten Füße beugt sich der Akteur nach vorn und beugt gleichzeitig die Knie (halbe Kniebeuge im ca. 90°-Winkel), um die Hände voreinander aufsetzen zu können; die vordere Hand wird dabei eingedreht. Den Kopf zur Seite nehmend, wird über die vordere Hand, Arm, Schulter und Rücken vorwärts-seitwärts gerollt, um wieder auf den versetzt auftreffenden Füßen zu landen und aufstehend weiter laufen zu kön-

nen. Der Handabdruck unterstützt das schnelle Aufstehen. Bei der Rolle über die rechte Schulter wird die nach links eingedrehte rechte Hand vorne aufgesetzt und der Kopf nach links zur Seite genommen und umgekehrt.

Die Roulade wird bei der Einführung erst aus dem Stand demonstriert, erläutert und geübt und später aus dem Lauf in den Lauf ausgeführt.

Erst bei Beherrschung der Roulade aus dem Stand und Lauf wird aus dem Hocksprung vom Kasten herunter das Landen mit Abrollen ausgeübt (Saut de fond). Wie bei anderen rückengerechten Landungen trifft hier der Springende mit beiden Füßen hüftbreit in Vorspannung über die Fußballen abrollend mit der ganzen Sohle auf, um, wie bei anderen rückengerechten Landungen, unter Aufrechterhaltung der Körperspannung in den Kniegelenken bis zur halben Kniebeuge nachzugeben und dann entsprechend wie oben weiter zu rollen.

b) Unterschiedliche springende Überquerungen (Gruppenarbeit) über die Kastenbarriere

Der weite Hocksprung („Saut de chat“/ Monkey (Kong vault))

... wird zur Überwindung nicht zu hoher, auch breiterer Hindernisse aus dem Lauf in den Lauf oder auch zu unterschiedlichen Landungen eingesetzt (Präzisionslandung, Landung an einem höheren Hindernis mit Händen und Füßen, Landung mit Abrollen).

Dieser Sprung wird dementsprechend im Gelände auch in unterschiedlichen Variationen ausgeführt: Beidbeiniger Absprung aus der Schluss- oder Schrittstellung oder einbeiniger Absprung – beidbeinige Landung zum Abrollen auch bei Sprunghocken, die zusätzlich von oben herunter auf ein tieferes Terrain führen (siehe Abb. 11a und b), oder einbeinige Landung bzw. Landung in Schrittstellung in den sofortigen Weiterlauf.

Bewegungsaktion

Mit dem letzten Schritt vor dem Absprung werden beide Arme nach

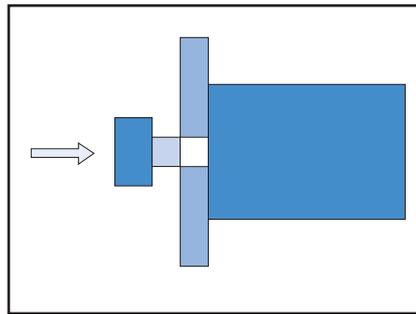


Abb. 6: Geräteaufbau

hinten geführt, um sie mit dem Absprung nach vorn zu schwingen. Der Absprung (exzentrischer Kraftstoß hinter dem Körperschwerpunkt vorbei) erwirkt eine Viertel-Vorwärtsrotation und den waagerechten Vorflug des Springers; dabei greifen die Hände weit nach vorn, um sich schnellkräftig abstützen zu können.

Der gestreckte Körper fliegt nach dem Abstoß der Füße und vor dem Stütz der Hände kurzzeitig frei in der Luft.

Mit starkem Abdruck der Hände und Arme und unter Anhocken der Beine wird die Gegenrotation und die 2. Flugphase eingeleitet, die den Körper über das Hindernis hinweg fliegen und zur Landung aufrichten lässt. Nach Überqueren der Barriere werden die Füße schnell nach vorn unten zur weiteren Aktion geführt.

Im Gegensatz zur formgebundenen Sprunghocke des Gerätturnens wird hier kein hohes Anschweben oder eine hohe und weite 2. Flugphase angestrebt.

Station 1: für Schüler, die den Hocksprung über Bock oder quer gestellten Kasten noch nicht beherrschen.

- Zwei Kästen nebeneinander quergestellt (mit etwas über hüftbreiter Lücke), beim Einsatz eines Sprungbrettes 5-teilig (110cm), sonst 4-teilig (90cm) hoch.
- Im 2. Schritt wird ein kleiner Kasten längs vor die Lücke gestellt.
- Eine Niedersprungmatte (oder zwei Turnmatten) hinter der Lücke im Landebereich.

- Turnmatte oder Sprungbrett vor der Kastenlücke (vor dem kleinen Kasten).

Bewegungsaufgabe

„Springt mit leichtem Anlauf von der Turnmatte die Sprunghocke über die Kästen/Kastenlücke“ (Abb. 6 und 7)

Helferleistungen

Stütz(klammer)griff am Oberarm an beiden Seiten oder

- Sicherheitsstellung, die bei Bedarf den Oberkörper zum Aufrichten unterstützt.

- Bei Einführung des Sprungs fasst immer der Lehrende mit zu.

Achtung: Wir sehen bei der Hilfeleistung (Abb. 7 u. 9a), dass der Helfer nicht – wie in der Fachliteratur überwiegend angegeben – mit dem Innenbein nach vorn in Schrittstellung steht. Der Autor befürwortet bei sicheren Helfern, diese hier zu sehende umgekehrte Form der Schrittstellung aus folgenden Erwägungen:

- Die psychische Hemmschwelle für den Springer, die nah vor dem Sprunggerät stehenden Helfer anzuspringen, ist so nicht vorhanden.

- Beim Bockspringen kann zur erfolgreichen Überquerung mit der einen Hand Hub- und Schubhilfe am Oberschenkel/unter dem KSP geleistet werden.

- Bei weit fliegenden Sprüngen kann/können der/die Helfer besser das notwendige Mitgehen immer in Höhe des Springenden bis zum Stand vollziehen.

- Die eventuell notwendige Zughilfe oder das helfende und sichernde Stützen/Aufrichten/Auffangen bei hängen bleibenden oder die Rotationsumkehr nicht schaffenden Turnern ist auch mit dieser Form (insbesondere bei dem immer sinnvollen Einsatz von zwei Helfern) gewährleistet.

Tipps

- Der Sprung über/durch die Kastenlücke verhindert die Angst, anzustoßen.

- Zur Verhinderung eines durchschwingenden Springens durch die Kastenlücke und zur Verlängerung



Abb. 7: Sprunghocke mit Hilfe über die Kastenlücke (quergestellt)

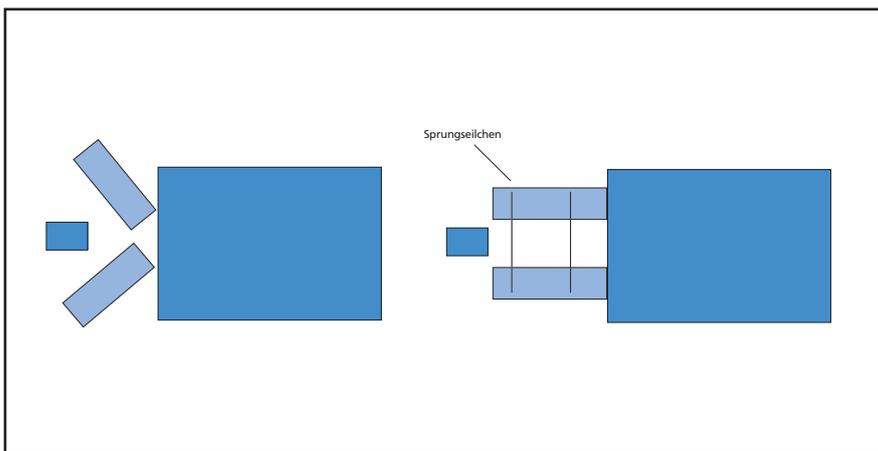


Abb. 8a u. b: Geräteaufbau mit längs gestellten Kästen



Abb. 9a - c: Saut de chat über die Kastengasse längsgestellt



des Sprungs wird ein kleiner Kasten vor die Lücke gestellt (Abb.7).

- Die Hände setzen zum Stütz erst nach erfolgtem Absprung auf.
- „Greift weit nach vorn und drückt die Kästen kräftig unter euch weg“!
- Durch die Verlegung von kleinem Kasten und Absprungmatte weiter nach hinten erreicht man eine weitere 1. Flugkurve (Vorbereitung zum Längssprung).
- Absprung und Landung können variiert werden (einbeinig, beidbeinig).

Station 2: für Schüler, die die Sprunghocke über Station 1 sicher beherrschen

Die beiden Kästen werden nun längs gestellt; zuerst spitzwinklig (Abb. 8a), dann parallel (Abb. 8b) und wieder etwas über hüftbreit auseinander. Anfangs kann auch mit doppelt gelegten Absprungbrettern geübt werden; Niedersprungmatte als Landefläche.

Nach mehreren Durchgängen werden Bänder oder Sprungseilchen zuerst vorn mit Platz für den Handabdruck, dann auch hinten, über beide Kästen gelegt.

Bewegungsaufgabe

Hocksprung aus dem Anlauf mit Sprungbrett (anfangs von beiden Füßen abspringend) über die Kastengasse (Abb. 8a u. b, 9a-c).

Auch diese methodische Geländehilfe lässt die Schüler angstfrei und ohne Gefahren den Längssprung ausführen.

Helferleistungen: Wie oben.

Achtung: Beim Einsatz der Querbänder und Doppel-Sprungbrett kann manchmal eine zu hohe erste Flugphase verbunden mit zu geringem oder zu spätem Hand-/Armabdruck die Gegenrotation (das Aufrichten) zum Landen nicht mehr gewährleisten. Sichernde Gegenmaßnahme der Helfer: aufrichtendes Unterstützen des Rumpfs (Abb. 9). Ebenso kann hier auch die schon geübte Landung mit sofortigem Abrollen

den Springer vor Unfällen schützen.

Tipps:

- Schneller Anlauf und kräftiger Absprung.
- Weites Vorgreifen und kräftiger Abdruck.
- Das erste Band vorn quer gelegt lässt den Schüler automatisch den Körperschwerpunkt (KSP-Hüftbereich), also den Hüftbereich über kastenhoch heben, das zweite Band im hinteren Bereich erzwingt das weite Vorgreifen und den kräftigen Abdruck, um berührungslos die Sprunghocke auszuführen.
- Zum Weiterlaufen müssen die gehockten Beine nach der Hinderisüberquerung schnell nach unten gestreckt werden, so dass sich der KSP über den in Schrittstellung landenden Füßen oder etwas darüber hinaus befindet.
- Falls nicht weit genug vorgegriffen werden kann (z.B. bei zu breiten Hindernissen), muss noch kräftiger im Stütz abgedrückt werden, um wie bei der „Hinterstützhocke“,

einem früheren Turnersprung, gehockt weit vor zu fliegen, um ein Anstoßen mit Füßen oder Gesäß zu vermeiden (das kann ebenfalls geübt werden).

● Ebenso ist als Variation eine „Doppelstützhocke“ zur Überwindung sehr breiter Hindernisse möglich. Hier wird nach dem ersten frühen Abstützen und Weiterflug ein 2. Mal auf dem Hindernis abgestützt, um das Hindernis überwinden zu können (insgesamt ein flacher Sprung mit reaktionsschnellem, kräftigem Abstoßen).



Abb. 11a und b: Anwendung des „Saut de chat“ über ein Hindernis im urbanen Gelände bei sicherem Können.

Station 3: Sprungkasten längs gestellt

Bewegungsaufgabe

Sprunghocke („Saut de chat“ - Abb. 10) über den längs gestellten Kasten – 90 cm oder 110 cm hoch.

Nachdem es gelungen ist, ohne Berührung der Seilchen/Bänder über die Kastengasse (Station 2) zu springen, ist es nur noch ein psychisches Hemmnis, die Sprunghocke über den Längskasten auszuführen.

Helferleistungen

- Auf einem kleinen Kasten neben dem Sprungkasten stehend kann ein Helfer jederzeit bei Bedarf mit Schub unter dem Oberschenkel des hockenden Springers verhindern, dass er mit Füßen oder Gesäß aufsetzt.
- Ein oder zwei weitere Helfer sichern zusätzlich die Landung (Klammergriff am Oberarm oder am Rumpf (Sandwichgriff)).

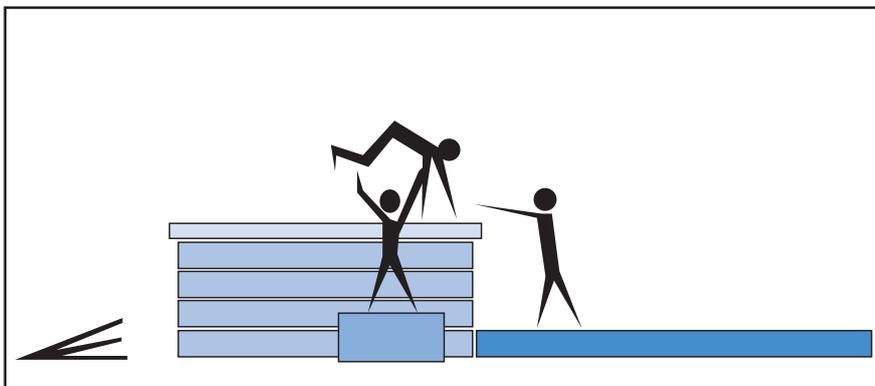


Abb. 10: Schubhilfe am Oberschenkel u. halber Klammergriff am Oberarm durch den Helfer auf dem kleinen Kasten, Klammergriff am Oberarm durch den 2. Helfer als Landungssicherung

Tipps:

- siehe oben
- Ein Doppelsprungbrett (zwei Sprungbretter versetzt übereinander gelegt) kann anfangs das Gelingen erleichtern (nicht das Minitramp nutzen!).
- Zum Üben der Sprunghocke ohne Sprungbrett wird der Kasten tiefer gebaut.

Abschließend demonstrieren alle den „Saut de chat“ aus dem Lauf in den Lauf an einer der drei Gerätstationen.

Abschließendes Gespräch mit der Ankündigung von weiteren Sprüngen, Tricks und Flips in der nächsten Doppelstunde (Réverse, Durchbruch oder die Hinführung zum Salto vorwärts, Wandsalto, Seitwärts-Salto usw.).

Literatur und Bildnachweis:

- Baumann, Marktscheffel, Wagner Hauthal: *Matten im Sportunterricht*, 2002 (Hg. Bundesverband der Unfallkassen).
- Bornemann, J.J.W.: *Der Turnplatz in der Hasenheide 1812* (0.J. u. Autoren-Angabe)
- Bornemann: J.J.W.: *Lehrbuch der von Friedrich Ludwig Jahn unter dem Namen der Turnkunst wiedererweckten Gymnastik*. Berlin bei W. Dieterici, 1814.
- Move artistic: *Stationenzirkel / Basiszirkel zu Parkour und Freerunning*, Handout 2008
- Schmidt-Sinns, J.: Aber sicher helfen wir! – Einführung des Helfen und Sicherns..... *sportunterricht 1/2004*
- Schmidt-Sinns, J.: Aber sicher helfen wir! – Weiterführendes Helfen und Sichern..... *sportunterricht 5/2004*.

Abbildungen:

- Abb. 1a u. b: Helmut Schneider
- Abb. 2: aus Eiselen: *Abbildungen von Turnübungen 1875* (1. Auflage 1845)
- Abb. 3, 5a-d, 9b u. c, 11a u. b: Move Artistic Köln
- Abb. 4, 6, 8a u. b, 10: Jürgen Schmidt-Sinns
- Abb. 7, 9a: Horst Gabriel

Anmerkungen:

- (1) In einem späteren Beitrag werden weiterführende Möglichkeiten dargestellt.
- (2) Zur besseren Lesbarkeit wird hier das männliche Geschlecht genannt, auch wenn immer beide Geschlechter angesprochen sind.

Anschrift

Jürgen Schmidt-Sinns
Parsifalstraße 14, 51674 Wiehl
E-Mail: Parsifal1@gmx.de



Bewegungsgestaltungen – Tanz



15 x 24 cm, 144 S. + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0541-5
Bestell-Nr. 0541 € 19.90

Susanne Pape-Kramer / Dr. Ulrike Köhle

Doppelstunde Bewegungsgestaltungen

**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein**

Im vorliegenden Buch wird ein Vermittlungsweg aufgezeigt, der **allen** Sportlehrkräften die Möglichkeit bieten soll, Schüler in diesem Bereich ohne großen Aufwand anzuleiten. Während in der Unterstufe die spielerische Vermittlung von Fortbewegungsgestaltungen im Vordergrund stehen, werden in der Mittel- und Oberstufe konkrete sportartspezifische Elemente erlernt. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.**



Inhaltsverzeichnis und Musterseiten unter www.sportfachbuch.de/0541

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



Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf • Telefon (071 81) 402-125 • Fax (071 81) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

Druck:
Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

Redaktion:
Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

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

Bezugspreis: Im Jahresabonnement € 21.– 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. International Standard Serial Number: ISSN 0342-2461



TURNEN



DIN A5, 168 Seiten
ISBN 978-3-7780-0291-9
Bestell-Nr. 0291 € 16.90

Prof. Dr. Jürgen Leirich / Dr. Hans-Günther Bernstein /
Dr. Ingrid Gwizdek

Turnen an Geräten

Strukturelle Systematik, Terminologie – Boden und Sprung

Dieses Buch widmet sich den theoretischen, methodischen und praktischen Grundlagen. Im Turnen können vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen gesammelt werden, die das Erlernen von Fertigkeiten im Gerätturnen aber auch in anderen Sportarten vorbereiten und erleichtern. In der Schule, aber auch in anderen Anwendungsbereichen des Freizeit- und Breitensports, werden zunehmend wieder Inhalte, Geräte sowie Übungs- und Organisationsformen des so genannten „Alternativen Turnens“ – also nicht des formgebundenen und traditionellen Gerätturnens – angewendet. Der Band enthält dazu viele, anschaulich dargestellte Anregungen für alle Altersgruppen, eben Praxisideen.

Inhaltsverzeichnis und Musterseiten unter www.sportfachbuch.de/0291

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