

JAHRESARBEIT 2015

Robin Luis Kraft

Fachbereich: Sport
Lehrer: Herrn Czjrnich
Schule: Freiherr-vom-Stein-Schule
Ort: Hessisch Lichtenau

Parcours: Eine echte Alternative zum Turnen in der Schule?



VS



Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-------------|
| Fachwortverzeichnis | Seite 3 |
| Vorwort | Seite 4 |
| 1. Allgemeines | Seite 5-7 |
| 1.1. Entstehung von Parcours | |
| 1.2. Was ist Parcours? | |
| 1.3. Philosophie von Parcours | |
| 1.4. Heutiger Nutzen von Parcours | |
| 1.5. Parcours & Freerunning | |
| 2. Move Erklärungen | Seite 8-12 |
| 2.1. Roullade – Rolle | |
| 2.1.1. Belastung Rolle | |
| 2.2. Saut de chat – Katzensprung | |
| 2.2.1. Belastung Saut de chat | |
| 2.2.2. King Kong | |
| 2.3. Franchissement – Durchbruch | |
| 2.3.1. Belastung Franchissement | |
| 3. Schwierigkeiten bei einem längeren Run | Seite 13-16 |
| 3.1. Koordinative Fähigkeiten | |
| 3.1.1. Reaktionsfähigkeit & Umstellungsfähigkeit | |
| 3.1.2. Orientierungsfähigkeit | |
| 3.1.3. Gleichgewichtsfähigkeit | |
| 3.1.4. Kopplungsfähigkeit | |
| 3.2. Konditionelle Fähigkeiten | |
| 3.3. Psychische Leistungsgrundlage | |
| 3.3.1. Aufgaben und Tätigkeiten, Arbeitsumgebung | |
| 3.3.2. Kreativität | |
| 3.3.3. Motivation | |
| 3.3.4. Sicherheit | |
| 4. Parcours im Sportunterricht | Seite 17 |
| 5. Vergleich mit Turnen/ Fazit | Seite 18-20 |
| Nachwort | Seite 21 |
| Literaturverzeichnis | Seite 22 |

Fachwortverzeichnis

Parcours = Parkour = Le Parkour

Move – Eine koordinierte Technik/Bewegung zur Überwindung eines Hindernisses

Run – Eine längere Bewegungsabfolge (z.B. 15 flüssig aufeinanderfolgende Moves)

Flow – flüssig aufeinanderfolgende Moves (keine Pausen zwischen den Moves)

Traceur – Bezeichnet den Sportler, der diesen Sport ausübt

Sportmotorisch Fähigkeiten – Ist ein Überbegriff für die konditionellen & koordinative Fähigkeiten

Konditionelle Fähigkeiten – Ist ein Überbegriff für Ausdauer/ Kondition, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit

Allgemeine Leistung – Fitness

Kraftausdauer – Eine hohe Kraft wird auf einem längeren Zeitraum erbracht

Vorwort

Als ich mir ein Thema für die Jahresarbeit aussuchen musste, war ich erst unentschlossen, weil ich viele Sportarten interessant finde. Letzten Endes fiel meine Wahl unausweichlich auf Parcours, da ich auch filmbegeistert bin und der Einsatz von Parcours in Filmen die Filme noch authentischer wirken lässt. Durch gute Kamerafahrten, perfekt getimte Cuts und an der richtigen Stelle verwendete Slow-Motion Effekte, sind diese Filme, auch wenn sie nur eine durchschnittliche bis gute Story haben, actiongeladene Spektakel, die für mich nicht langweilig werden können.

Zu Beginn werde ich dem Leser die Entstehung des Sportes etwas näher bringen und einige Worte über die Philosophie, den heutigen Nutzen und dem Unterschied zum Freerunning verlieren. Anschließend setze ich mich mit drei häufig genutzten Moves auseinander. Weil einzelne Moves nicht den Sport ausmachen, sondern die Runs, werde ich deren Schwierigkeiten aufzeigen und sie dabei auf die sportmotorischen Fähigkeiten sowie die Psyche beziehen. Außerdem vergleiche ich Parcours mit Turnen und werde, bevor ich zum Fazit komme, eine mögliche Umsetzung der Sportart für den Schulunterricht erstellen.

1. Allgemeines

1.1. Entstehung von Parcours

Die Entstehungsgeschichte von Parcours lässt sich auf Raymond Belle, der als Kindersoldat im Vietnamkrieg (1955-1975) kämpfte zurückführen. Er nutzte im Krieg den „parcours du combattant“ (militärischen Hindernislauf), um sich effizient im Wald, wo er sich häufig aufhielt, bewegen zu können. Sein Sohn, David Belle, diente der militärische Hindernislauf als Vorlage. Salti und Akrobatik gehörten damals noch zur Sportart dazu. Eine Gruppe aus Sportlern, darunter auch David Belle, die sich die ‚Yamakasi‘ (Starker Körper, Starker Geist) nannten, brachten den Sport groß raus. David Belles Bruder filmte die spielerischen Verfolgungsjagten und ließ sie im TV ausstrahlen. Als Krönung wurde 2001 der Spielfilm „Yamakasi“ veröffentlicht, der weltweit seine Runden machte. David Belle wollte allerdings, nachdem sein Vater 1999 starb, die Philosophie, die sein Vater hatte, weiterführen und verbannte somit Salti und Akrobatik aus dem Parcours. Es ging ihm vor allem um die Effizienz, mit der man sich im Parcours bewegen sollte. „Effizient im Sinne von schnell, kraftsparend und sicher.“¹ Ein anderes Mitglied der damaligen Crew sah Salti und Akrobatik aber als Teil des Sports an, sodass er sich mit David Belle zerstritt und seine Definition das heutige Freerunning darstellt.

Parcours entstand vor allem aus zwei Trends. Zum einen ging es um die Unabhängigkeit von Zeit und zum anderen um die Unabhängigkeit des Ortes. Es lässt sich somit überall anwenden und kann zu jeder Tageszeit ausgeübt werden.



Abb.: David Belle ²

1.2. Was ist Parcours?

Parcours ist im Grunde eine Mischung aus den Sportarten Turnen und Leichtathletik, weshalb sich die Bewegungen ähneln, aber für die Anwendung für den Parcours angepasst sind. Außerdem hat man sich den Regeln entledigt, um die Ausführung einer

¹ Müller, Andreas: 1. Vorsitzender Free Arts of Movement e.V

² Bild - <http://www.filmstarts.de/kritiken/198969/bilder/?cmediafile=21091130>

Bewegung selbst definieren zu können und nicht um einem genauen Bewegungsablauf ausgesetzt zu sein. Der Traceur entscheidet also, wann ‚seine‘ Bewegung perfekt ist.

1.3. Philosophie von Parcours

Aufgrund der Tatsache, dass Parcours sein Ziel in der Perfektion sucht, wird es auch als Kunst gesehen, bei der die Schwerpunkte auf Eleganz in den Bewegungen und auf eine effiziente Fortbewegung liegen. Die Eleganz, mit der sich der Traceur in der Umgebung bewegt, ist der Grund warum Parcours auch sehr häufig in Spiel- und Werbefilmen verwendet wird, die dem Sport/ der Kunst zur großen Popularität verholfen haben. Allerdings sollte man zu Beginn darauf achten, dass die Bewegungen fließend ineinander übergehen (Flow) und dass man ein gutes Gefühl hat, ohne dabei auf Teufel komm raus mit den verrücktesten Moves beeindruckend zu wollen. Der Philosophie von Parcours ‚folgen‘ in gewissermaßen auch viele Tierarten, wie z.B. Bergziegen, weil sie sich effizient, sicher und elegant durch ihre Umgebung bewegen müssen.

1.4. Heutiger Nutzen von Parcours

Eine Gruppe aus Traceuren, die sich Parkour Generations nennen, zeigen das Anwenden von Parcours auf eine völlig neue Art und Weise und hat sich diesen Sport zum Beruf gemacht. Sie nutzen den Sport, um aus Hochsicherheitsgebäuden wie Gefängnissen, Psychiatrien, etc. auszubrechen oder einzudringen. Somit zeigen sie ihren Auftraggebern die Mängel in oder an ihren Einrichtungen. Anschließend können die Verantwortlichen diese Mängel entsprechend beheben. Zurzeit haben sie eine unerwartet hohe Erfolgsquote von ca. 85 Prozent. Bei einem ihrer Aufträge gelang es ihnen mit einer Rekordzeit von 15 Sekunden auszubrechen.



.ogo von Parkour Generations³

³ Bild - <http://parkourgenerations.com/>

1.5. Parcours & Freerunning

Freerunning ist ein Abkömmling von Parcours und deshalb eine vollständig eigenbegründete Sportart ist, wird häufig mit Parcours gleichgestellt, obwohl sich diese beiden Sportarten im Grundprinzip vollkommen unterscheiden. Im Parcours kommt es darauf an, dass der Traceur sein Ziel schnellstmöglich erreicht und die Moves ausschließlich dafür nutzt, um im Weg stehende Hindernisse zu überwinden. Beim Freerunning dagegen sind die Bewegungen Selbstzweck und werden für keinen tieferen Sinn, außer um gut auszusehen, ausgeübt.

2. Move Erklärungen

In der folgenden Ausarbeitung wird die korrekte Ausführung von drei Moves beschrieben, die der Anwendung im Parcours entsprechen. Anschließend werde ich die speziellen Körperbereiche, die belastet werden, nennen und das Ausmaß der Belastung beschreiben (Intensitäten). Damit entferne ich mich von der geläufigeren Erklärung der Belastungsintensität, weil diese in allen Sportarten identisch zu betrachten ist.

2.1. Roullade – Rolle = Rolle Vorwärts

„Die Roullade wird nach Sprüngen eingesetzt, um die Fallenergie zu transferieren, oder auch um über Objekte zu rollen, oder auf/über Objekte zu springen (-> Hechtrolle). Sie ist eine der wichtigsten Bewegungen und sollte schon früh erlernt und trainiert werden.“⁴



Abb.: klassische Rolle aus dem Turnen⁵



Abb.: Rolle aus dem Parkour⁶

Die Roullade ist eine der wenigen Moves, die sich zum klassischen Move aus dem Turnen ‚stark‘ verändert hat, bzw. diese Art der Rolle wurde aus dem Judo entnommen. Beim Vorwärtsrollen ist es sehr wichtig, dass der Rücken rund ist. Außerdem ist bei der Ausführung darauf zu achten, dass das Kinn auf die Brust zeigt und die Beine sich während der Rolle eng am Körper befinden, aber nicht gleichzeitig aufkommen und nicht parallel zueinander stehen. Der Arm, über den sich der Traceur abrollt, dient als Leitlinie und bestimmt zugleich den weiteren Verlauf des Abrollvorganges. Nimmt man

⁴ Dirk Meyer & Andreas Kalteis - <http://parkourfreystadt.de/tl/Parkour-Basics.htm>

⁵ Bild - [http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/rollevowaerts.html](http://www.sportunterricht.de/turnen/bjispiele/rollevowaerts.html)

⁶ Bild - <http://www.sportforum-mals.it/downloads/ParkourSchulsport-kreativundsicher.pdf>

den linken Arm, rollt man sich über die linke Schulter und kommt schließlich in einer Position raus, in der sich das linke Bein vorne befindet (Anfänger beginnen die Rolle in exakt dieser Position). Schlussfolgernd rollt sich der Traceur beim Parcours von einem Arm geleitet, über die Schulter und in eine Position, in der er sehr leicht und flüssig aufstehen kann, um seinen Flow beizubehalten, ab.

2.1.1. Belastung Rolle

Die Rolle wird nach fast allen Sprüngen angewandt, um die Belastung auf eine größere Körperfläche zu verteilen. Je größer die Körperfläche, desto größer kann die Belastung sein, ohne sich zu verletzen. Und je weniger Energie verloren geht, desto schwächer werden die speziellen Bereiche belastet.

Die Hauptbelastungsstelle ist bei diesem Move der Rücken, weil seine volle Länge zum verrichten des Moves ausgenutzt wird. Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Rücken verletzt wird am größten, wenn die Übung falsch ausgeführt wird. Eines der beiden Schulterblätter wird, um die Geschwindigkeit der Rolle zu regulieren, am größten belastet. Ein weiterer Bereich, der bei Rolle belastet wird sind die Knie, obwohl die Belastungsintensität in den Knien im Gegensatz zur klassischen Rolle deutlich herabgesetzt wurde. Denn der größte Teil der Energie wird bei dieser Form umgewandelt, nicht verbraucht.

2.2. Saut de chat – Katzensprung = Sprunghocke

„Der Saut de chat ist dem Hocksprung (oder Sprunghocke) aus dem Turnen sehr ähnlich, wurde aber an die Bedürfnisse von Parkour angepasst.“⁷

⁷ Dirk Meyer & Andreas Kalteis - <http://parkourfreystadt.de/tl/Parkour-Basics.htm>

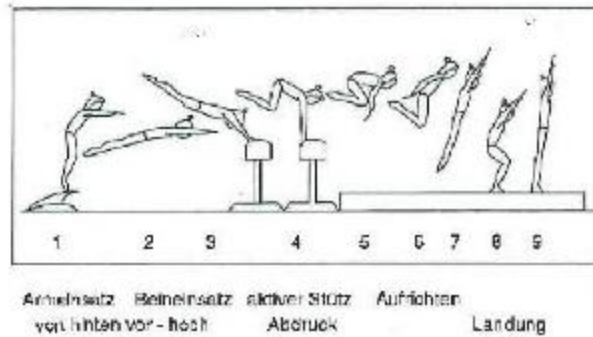


Abb.: klassische Sprunghocke/Hocksprung⁸

Mit dem Saut de chat lassen sich kleine bis mittelgroße Erhöhungen, wie z.B. Mauern, Barrieren, etc. geschmeidig überwinden. Bei diesem Move springt man mit beiden Beinen vom Boden ab (Prellabsprung). Anschließend streckt man seinen ganzen Körper zum Anflug und legt seine Hände, in die Richtung, in die man springt, auf das Hindernis. Beinahe zeitgleich drückt man die Hände schnell und intensiv vom Hindernis ab, damit man sich so schnell wie möglich wieder aufrichten kann und zieht die Beine in Richtung Brust (Anhocken), um die Kontrolle über die Landung nicht zu verlieren. Das Anhocken ist sehr wichtig, weil nun der Rumpf aufgerichtet werden kann und die Beine nach vorne geholt werden können, damit man sicher mit den Füßen aufkommt. Andernfalls ist eine unkontrollierte Kollision mit dem Boden nicht zu vermeiden. Wie ein Traceur wieder auf dem Boden landen soll, ist nicht definiert. Für den Anfang ist der Flow am wichtigsten, d.h. der Traceur hat einen flüssigen Bewegungsübergang und sollte beim Üben eines Moves nach der Überwindung des Hindernisses abrollen und/oder noch einige Meter Laufen flüssig hinten dranhängen.

2.2.1. Belastung Saut de chat

Die Belastungsintensitäten variieren je nach Ausführung des Moves. Je langsamer die Ausführung, desto größer die allgemeine Belastung. Verteilt wird sie auf die Handgelenke, Rücken, Sprunggelenk und Knie. Je schneller die Ausführung, bzw. je höher und weiter der Traceur durch die eigene Sprungkraft kommt, desto mehr Belastung fällt beim Absprung an. Allerdings verringert sich dadurch die Belastung bei

⁸ Bild - <http://www.dtb-shop.de/Literatur/Geraetturnen-de/Trampolinturnen/2-Lizenzstufe/Technik-Methodik-Karte-Ausfuehrung-Sprung-Hocke-Graetsche-Buecke.html>

der Landung, auf den Handgelenken und im Rücken, weil die bereits vorhandene Energie nur umgewandelt zu werden braucht.

2.2.2. King Kong

Der King Kong ist eine Abwandlung des Saut de chats, um sich an die Veränderungen eines Hindernisses anzupassen.

Je weiter man springen muss, um das jeweilige Hindernis überwinden zu können, desto weiter legt man sich beim Anflug mit dem Körper in die Waagerechte, um die Bewegung einfach zu halten, aber sie trotzdem so spektakulär wie möglich aussehen zu lassen. Außerdem sorgt man auch hier dafür, dass die Energie für den Flow nicht verloren geht.

Noch wichtiger als sich in die Waagerechte zu legen ist die Entscheidung bei einem höheren Hindernis, ob der Saut de chat bzw. der King Kong tatsächlich die beste Lösung ist oder ob man sich doch eines anderen Moves bedienen sollte.

2.3. Franchissement – Durchbruch = Unterschwing

„Man „durchbricht“ eine Lücke zwischen Hindernissen, z.B. Stangen, Ästen.“⁹



Abb.: Franchissement/ Durchbruch¹⁰

Der Franchissement wird verwendet, wenn sich eine Öffnung mit guter Griffmöglichkeit im Hindernis auftut. Damit lassen sich diese Öffnungen leicht durchqueren, ohne den Flow dabei zu behindern.

Nach dem Anlaufen springt der Traceur kurz vor dem Hindernis mit einem Bein ab. Das andere Bein zieht er gleichzeitig vorne hoch. Mit ausgestreckten Armen greift man nach

⁹ Dirk Meyer & Andreas Kalteis - <http://parkourfreystadt.de.tl/Parkour-Basics.htm>

¹⁰ <http://www.sportforum-mals.it/downloads/ParkourSchulsport-kreativundsicher.pdf>

dem Hindernis und ‚schwingt‘ sich durch dieses hindurch. Während der gesamten Bewegung befindet sich der Körper so nah wie möglich an der oberen Stange, d. h. sobald die Hände einen sicheren Griff haben, winkelt man die Armen an. Bei diesem Move ist es wichtig, dass der Körper der Richtung der Beine folgt. Somit bewegen sich die Beine im Optimalfall nach Vorne-Oben, um dem Traceur genug Zeit zu verschaffen eine, saubere Landung auszuführen. Die Arme führen den Oberkörper an der Stange entlang, durch die Öffnung. Sobald der Körper die Öffnung ‚durchdrungen‘ hat, lassen die nun ausgestreckten Arme die Stange los, um die Flugphase einleiten zu können und die Bewegung nicht abrupt zu stoppen. Außerdem geht der Traceur ins Hohlkreuz, was nur passieren kann, wenn er die Hüfte nicht absacken lässt, und bringt die Füße Richtung Boden.

2.3.1. Belastung Franchissement

Die Belastungsbereiche des Franchissements sind zum einen die Knie bei der Landung und der Rücken und die Arme während des Kontakts mit der Stange. Durch angewinkelte Arme verringert sich der Abstand zwischen Traceur und Stange, welches die Belastung für den Bizeps vergrößert. „Der Rücken wird bei Belastung der Arme ebenfalls immer belastet.“¹¹ Führt man diesen Move zu schnell aus, erhöht es die Wahrscheinlichkeit die Stange nicht gut greifen zu können. Außerdem muss die vorhandene Energie verringert werden, damit der Move richtig ausgeführt wird. Diesen Move sehr langsam auszuführen ist ebenfalls nicht optimal, da die Arme in einem zu großen Zeitraum das Gewicht des Körpers halten müssen. Dadurch ist der Rücken über einen ‚langen‘ Zeitraum schwächer belastet, aber in der Summe trotzdem sehr stark. Optimal für die Lastverteilung, ebenso für den Flow, ist eine mittelmäßige Geschwindigkeit, bei der die Energie weder ab- noch aufgebaut werden muss, sondern genauso genutzt werden kann.

¹¹ Nina Himmer / www.apotheken-umschau.de

3. Schwierigkeiten bei einem längeren Run

Um eine sportliche Leistung zu erbringen, müssen physische und psychische Grundlagen erfüllt sein. Die physischen und psychischen Grundlagen lassen sich im Wesentlichen verallgemeinern, um sich damit gut auseinandersetzen zu können.

Aufgrund der Vielseitigkeit dieses Themas, beschränke ich mich auf die wesentlichen Aspekte der psychischen Belastungen und werde die wichtigsten sportmotorischen Fähigkeiten nennen und im Sinne der Aufgabe auswerten.

3.1. Koordinative Fähigkeiten

Einen einzelnen Move durchzuführen ist bis auf möglicherweise aufkommende Schwierigkeiten bei der Ausführung (Probleme mit der Kopplungsfähigkeit) relativ einfach zu erlernen, da man auf diese eine Bewegung fixiert ist und diese gezielt trainieren kann. Bei der Durchführung einer längeren Bewegungsabfolge (Run) kommen neben der Kopplungsfähigkeit noch weitere koordinative Fähigkeiten dazu, die der Traceur zeitgleich umsetzen muss.

Ich beziehe mich in der folgenden Ausführung dieses Themenbereiches auf eine gut bekannte Umgebung.

3.1.1. Reaktionsfähigkeit & Umstellungsfähigkeit

Als erstes ist zu beachten, dass, obwohl die Umgebung bekannt ist, sich immer etwas verändert haben kann oder auch, dass während des Runs anderweitige Faktoren, z.B. ein Fußgänger, Probleme hervorrufen. Um diesen Problemen entgegenwirken zu können sind gute Reaktionsfähigkeiten und Umstellungsfähigkeiten notwendig. Sie sorgen bei dem Beispiel mit dem Fußgänger für rechtzeitiges Erkennen des Problems und man leitet außerdem ein adäquates Ausweichmanöver ein, um dem Problem auch tatsächlich entgegenzuwirken.

3.1.2. Orientierungsfähigkeit

Die Orientierungsfähigkeit dient zur Orientierung! Auch eine bekannte Umgebung kann sich vollkommen verändern, weil sich die Anwendung von Parcours nicht auf die

vorgegebenen Wege begrenzt. Dadurch ergibt sich ein völlig neues Bild der gewohnten Umgebung. Die Orientierungsfähigkeit dient allerdings nicht nur zur Gesamtorientierung. In erster Linie geht es um den eigenen Körper. Wo befindet sich er im Raum? Wie kann man sich bewegen, um seinen Körper zum gewünschten Ziel zu bekommen? Welche Alternativrouten gibt es, wenn der gewählte Weg unzugänglich ist? Oder auch unmittelbar nachdem man einen Move gemacht hat und sich abrollt: Was befindet sich unmittelbar vor einem? Ist es möglich dort weiter zu laufen oder muss man die Richtung wechseln? Während des Runs sind solche Umorientierungen in Sekundenschnelle zu beantworten und die gefundene Lösung genauso schnell umzusetzen.

3.1.3. Gleichgewichtsfähigkeit

Um einen flüssigen Run hinzulegen, braucht es ebenfalls die Gleichgewichtsfähigkeit. Ständige Kontrolle über den eigenen Körper gehört mit zu den wichtigsten Aufgaben eines Traceurs.

3.1.4. Kopplungsfähigkeit

Die Kopplungsfähigkeit ist die wichtigste Fähigkeit beim Parcours, obwohl viele Sportler sich dessen gar nicht bewusst sind, weil sich die Übungen schon automatisiert haben. Sie wissen, wann welche Körperteile wie wohin müssen (Reinfolge eines Bewegungsablaufes). Diese Fähigkeit benötigt man bei jedem Move, den man ausführen möchte. Immer genau wissen wie ein Move funktioniert und den Körper sicher über, unter oder neben den Hindernissen vorbei leiten.

3.2. Konditionelle Fähigkeiten

Der Aspekt, der am weitaus häufigsten unterschätzt wird, ist das Nachlassen der konditionellen Fähigkeiten mit der Zeit. Jeden Move einzeln zu trainieren stellt - wie schon erwähnt - keine größeren Probleme dar. Warum wird also das Offensichtlichste dermaßen unterschätzt? Lassen die konditionellen Fähigkeiten nach, kann der Traceur nicht mehr die notwendige Kraft aufbringen, um die Hindernisse zu überwinden. Nicht weil er den Move nicht beherrscht, sondern weil er die dazu nötige Leistung nicht mehr

abrufen kann. Um diesem Problem so gut wie möglich entgegenzuwirken benötigt es eine zuverlässige Selbsteinschätzung und das Wissen, wie sehr ein spezieller Bereich noch belastbar ist oder welche Bereiche bei einem Move überhaupt belastet werden. Wenn z.B. die Kraft des Traceurs in den Armen nachlässt, verändert sich auch die Wahl der Moves. Um trotzdem sicher über ein Hindernis zu kommen, sucht er sich demnach einen Move aus, der die Arme schont, bzw. nicht überbelastet.

3.3. Psychische Leistungsgrundlage

3.3.1. Aufgaben und Tätigkeiten, Arbeitsumgebung

Aufgaben und Tätigkeiten, also die Moves, die einem nicht gefallen oder erst gar nicht liegen, versucht man am besten zu vermeiden, damit man sich keinen Unbequemlichkeiten aussetzt. Das ist ein ganz normaler Mechanismus, der bei Parcours auch funktioniert. Ein Sprung von Dach zu Dach ist nicht jedermanns Sache, daher machen es auch nur die, die es wollen und es sich zutrauen. Jeder Traceur bestimmt individuell, an welche Hindernisse er sich heran wagt und an welche nicht. Die Arbeitsumgebung (Wald, Stadtviertel, Park, etc.) wird ebenfalls individuell bestimmt, um sich jegliche Unbequemlichkeiten zu ersparen. Selbst die Zeit ist nicht festgelegt und es gibt keine Wettkämpfe.

3.3.2. Kreativität

Jedem ist es frei gestellt Moves selber zu gestalten. Es gibt auch unzählige Möglichkeiten die verschiedensten Moves zu trainieren, weil sich nicht jeder Move bei jedem Hindernis anwenden lässt. Somit ist man gezwungen sich schon vorher zu überlegen, welchen Weg man einschlägt und welche Moves für das kommende Hindernis geeignet sind. Die Kreativität hat beim Parcours nicht nur ihre gute Seite. Je länger der Run wird, desto häufiger wiederholen sich die Moves und desto mehr möchte man etwas machen, das man noch nicht gemacht hat. Dabei verletzt sich ein Traceur sehr leicht, weil er versucht Moves anzuwenden, die er noch nicht so oft geübt hat. Ob ein Traceur, während er nachdenkt, welchen noch nicht angewandten Move er verwenden kann, die Hindernisse überhaupt noch zu überwinden vermag ist fraglich. Alleine das Denken hindert den Traceur sich auf die vor ihm liegende Aufgabe voll zu konzentrieren.

3.3.3. Motivation

Macht man einen Sport aus Eigeninteresse, geht man viel motivierter an die Sache heran, als wenn einem bestimmten Druck ausgesetzt ist. Die Freiheit, die Parcours mit sich bringt, ermöglicht es diese Motivation mit sich zu bringen.

3.3.4. Sicherheit

Das Steuerzentrum kann überlastet werden, die Aufmerksamkeit lässt nach und man kann sich schnell und schwer verletzen. Ist man gerade gut im Flow, mag man vielleicht nicht so schnell wieder stoppen, doch in erster Linie geht die Gesundheit vor. Deswegen sollte die Konzentration auch stets auf dem unmittelbar bevorstehenden Hindernis liegen. Macht man es bereits das 100. Mal, hat es trotzdem Priorität und darf nicht unterschätzt werden. Die Einsicht, dass es um Spaß geht und nicht darum gut zu sein, fehlt Vielen und führt auch schnell zum Verhängnis.

4. Parcours im Sportunterricht

Der Aufbau von Parcours im Sportunterricht sollte sich im Prinzip mit dem vom Turnen decken, bzw. noch um einiges erweitert werden, damit die Schüler so viele unterschiedliche Bewegungen wie möglich ausprobieren können. Verschiedene Geräte werden aufgebaut, an denen, je nach Bedarf, trainiert werden kann. Die Übungsphase sollte auch wie beim Turnen unter Eigenregie der Schüler laufen und die Prüfungsphase, in der die vollständigen Runs noch einmal ausgebessert werden, mit anschließendem Prüfungsrun.

Die Prüfungsphase besteht letzten Endes aus einem Run, den sich die Schüler vorher individuell erarbeitet haben. Im Schulsport passt sich die Freiheit des Parcours ein wenig der Normierung vom Turnen an. Kriterien werden somit vom Lehrer festgelegt und demnach bewertet. Damit entsteht aus dem eigentlich unnormierten Sport ein normierter Sport. Anders ist es aber nicht möglich die Schüler zu bewerten. Trotz der Normierung wird ihnen der Raum gelassen, selber Moves zu kreieren, die selbstverständlich nützlich sein sollen, um einen eigenen Run zu erstellen. Dieser kann die verschiedensten Elemente beinhalten. Insofern müssen sich die Schüler nicht wie im Turnen auf eine/zwei ‚Disziplinen‘ beschränken. Selbst der Ort muss sich nicht zwingend auf die Sporthalle beschränken. Er kann z.B. auch nach draußen verlegt werden, was durch eine Abstimmung oder anderweitigen Lösungen erfolgen muss.

Ein Run wird für die meisten Schüler schwieriger sein als eine Kür im Turnen, weil sie zwischen den Elementen/Moves/Bewegungen, keine Zeit, bzw. nicht viel Zeit haben sich auf die nächste vorzubereiten. Die Prüfung sollte jedoch nicht nach Schnelligkeit bewertet werden, denn dadurch sind die Schüler dazu verleitet die Übungen nicht sauber auszuführen, sondern einfach nur schnell ins Ziel zu gelangen, das wiederum die Verletzungsgefahr erhöht. Die Schnelligkeit kann im Bewertungsbogen sogar völlig vernachlässigt werden, weil die Schüler ohnehin ein gesundes Maß an Geschwindigkeit brauchen, um ihre Moves elegant auszuführen. Bewertet werden sollte im Rahmen der Sicherheit, der Schwierigkeitsstufen der Moves, der Eleganz und des Flows.

5. Vergleich zum Turnen/ Fazit

Ist Parcours eine attraktivere Sportart als Turnen?

Die Grundbewegungen, die im Parcours vorkommen (die genannten drei mit eingeschlossen), stammen aus dem Turnen und wurden für die Anwendung beim Parcours umgeformt. Dennoch ist der Grundaufbau der meisten Bewegungen beim Parcours sowie im Turnen gleich. Auch die Ausführung unterscheidet sich bei den Bewegungen kaum. Ebenso wenig – bis auf ein paar Ausnahmen, bei denen sie ‚verbessert‘ wurde, weil sie häufiger angewendet werden (siehe 2.1.1.) – die Belastungsbereiche und Intensitäten. Erstellt sich der Sportler aus diesen Moves eine Bewegungsabfolge, so bekommt er beim Parcours als Resultat einen Run und im Turnen eine Kür. Sowohl in der Kür als auch beim Run braucht der Sportler die verschiedensten koordinativen Fähigkeiten sowie jede der konditionellen Fähigkeiten. Da die sportmotorischen Fähigkeiten in der Sportpraxis in Mischform auftreten, sind die Sportler der gleichen psychischen und physischen Anspannung ausgesetzt. Die konditionellen Fähigkeiten lassen sich bei keiner Sportart konstant bei 100 Prozent halten, sodass die Sportler sich die Kraft einteilen und immer entscheiden müssen, ob die speziellen Körperbereiche die folgende Belastung noch aushalten können oder nicht. Bei den koordinativen Fähigkeiten sind vor allem die Kopplungsfähigkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit identisch. Führt man einen Move aus, muss man die einzelnen Körperbewegungen aufeinander abstimmen und die Kontrolle darf nicht verloren gehen.

Ein ganz anderer Punkt, in dem sich die beiden Sportarten ebenfalls ähnlich sind, ist die Eleganz. Ausgelegt sind beide Sportarten auf Eleganz in den Bewegungen und die Sportler setzen alles daran dieser Auslegung gerecht zu werden.

Warum also ist Parcours ein attraktiverer Sport als Turnen, wenn sich die Bewegungen doch ähnlich sind und der Run einer Kür gleicht, der/die individuell erarbeitet werden muss?

Bis jetzt habe ich mich nur auf das Grundgerüst der Sportarten bezogen. Wäre es nicht gleich oder zumindest ähnlich, könnte Parcours als Trendsportart nicht aus dem Turnen hervorgehen. Viele Bewegungen sind sich deshalb auch gleich bzw. ähnlich, aber es gibt natürlich auch unzählige Bewegungen, die im Turnen gar nicht vorkommen können, weil sie speziell für Parcours ausgerichtet sind. Im Turnen gibt es nur eine richtige Ausführung einer Übung. Diesen Move kann man auch nur an einem Turngerät

ausführen, weil er sonst der Richtlinie widersprechen würde. Im Parcours entscheidet man selbst die Ausführung eines Moves. Dabei können die verschiedensten Faktoren eine Rolle spielen (siehe 2.2. & 2.2.2.).

Eine optimale Belastungsintensität lässt sich im Turnen nur schwer beeinflussen, weil die Bewegungen nicht fließen und die Energie somit nicht umgeformt wird; vor allem beim Unterschwing. Diese Übung wird im Allgemeinen am Reck ausgeführt. Der Körper muss daher Energie erzeugen, die er anschließend verwenden kann. Am Reck wird generell durch Stillstand (Pausen zwischen den Übungen) die Energie ‚verbraucht‘, um danach wieder erzeugt werden zu müssen. Beim Parcours muss man im Optimalfall ein einziges Mal Energie produzieren, die nicht verbraucht, sondern ständig umgeformt wird (Flow).

Trotzdem geht die Sicherheit in beiden Sportarten vor, sodass ein Move abgebrochen oder erst gar nicht ausgeführt werden sollte, wenn die Gefahr sich dabei zu verletzen zu groß ist. Wie gewährleistet man diese Sicherheit?

Beim Turnen ist es in den meisten Fällen der Coach, der die Aufsichtspflicht übernimmt und verletzungsfreie Trainingseinheiten sicherstellt. Beim Parcours sind die Sportler selbst dafür verantwortlich und stehen daher einer höheren Verletzungsgefahr durch Leichtsinns gegenüber. Nicht so intensiv geübte Moves, werden meist nicht so gut beherrscht, sodass ein Traceur sie nicht vielfältig einsetzen kann. Und am falschen Ort zur falschen Zeit kreativ zu sein ist fatal (siehe 3.3.2.). Sie benötigen daher eine sehr gute Selbsteinschätzung, um Gefahren aus dem Weg zu gehen. Durch eine gute Selbsteinschätzung werden die psychischen Belastungen beim Parcours aufgehoben bzw. man kann sie mit einfachen Schritten umgehen. Unmöglich ist dies jedoch beim Turnen, weil es ein normierter Sport ist, bei dem Leistungen verglichen werden. Leistungen können nur dann verglichen werden, wenn die Kontrahenten die gleiche Aufgabe erledigen. Dadurch wird den Turner eine Tätigkeit ‚aufgezwungen‘, obwohl sie vielleicht psychisch damit gar nicht klarkommen. Außerdem wird ihre Kreativität vollkommen eingeschränkt, die sich im Parcours auszeichnet, weil es exakt eine Richtlinie gibt, an die sich alle Turner halten müssen. Der Ort ist ebenfalls festgelegt und ermöglicht daher auch keine Abweichungen. Es gibt sogar feste Trainingszeiten, die eingehalten werden müssen, um überhaupt trainieren zu können. Parcours ist im Gegensatz zum Turnen viel freier. Die Traceure können eigene Ideen entwickeln, ihrer

Kreativität damit freien Lauf lassen und einfach machen, was ihnen Spaß macht. Dadurch sind sie motivierter einen Sport zu betreiben.

Die sportmotorischen Fähigkeiten sind zwar ein gemeinsamer Punkt, aber differenzierter betrachtet, sind einige doch nicht so gleich wie vorerst angenommen.

Die Leistungen aller konditionellen Fähigkeiten verringern sich mit der Kondition. Beim Parcours ist es also die wichtigste konditionelle Fähigkeit, um die allgemeine Leistung hoch zu halten. Im Turnen sind die anderen konditionellen Fähigkeiten die Leistungsträger – den jeweiligen Disziplinen angepasst –, die die allgemeine Leistung nur geringer schwächen¹².

Wenn wir nun die Orientierungsfähigkeit betrachten, erkennen wir, dass sich die Turner nur auf einem bestimmten, relativ kleinen Raum orientieren müssen (Reck, Barren, etc.). Sie fixieren ihre Konzentration im Gegensatz zum Traceur auf einen beschränkten Raum. Reagieren müssen sie nur auf die eigenen Fehler, wobei ihre Konzentration bei einer Ausführung eines Moves vollkommen bei ihnen selbst liegt. Auf einen Traceur kann sich auch etwas auswirken, das außerhalb seines Einflussbereiches liegt (siehe 3.1.1. Bsp.: Fußgänger).

Schränkt sich die Vielfältigkeit des Parcours im Schulsport ein? Ja! Ist es trotzdem noch ein attraktiverer Sport?

Auch diese Frage lässt sich nur mit ‚ja‘ beantworten, weil Parcours trotz der Einschränkung freier ist als Turnen. Es gibt eine größere Auswahl an Moves und selbst bei einer unkorrekten Ausführung bleibt der körperliche Schaden geringer als im Turnen. Vorausgesetzt die vorhandene Energie bleibt erhalten¹³, denn im Turnen ist diese nur schwer möglich.

¹² Bsp.: Hebt man zwei Stunden Gewichte, lässt die Kraftausdauer extrem nach, nicht aber die Kondition.

¹³ Völlige Fehlversuche sind ausgeschlossen.

Nachwort

Am Ende meiner Jahresarbeit kann ich sagen, dass ich sehr abwechslungsreich gearbeitet habe. Die Bearbeitung der Jahresarbeit hab ich nämlich, bis auf das Aufschreiben und recherchieren, sehr praktisch halten können. Um die herausgearbeiteten Informationen zu den Moves zu überprüfen, hab ich sie in den verschiedensten Formen ausgeführt.¹⁴ Dadurch war habe ich mich zu einer ‚Quelle‘ meiner Jahresarbeit gemacht. Das Problem dabei ist nur die eigene Meinung und Fakten auseinanderzuhalten, sodass die Fakten gleichzeitig meine Meinung bzw. Erfahrung darstellen.

Ich habe vor Allem sehr viele Aspekte mit in meinen Vergleich genommen, damit man wirklich erkennt, Punkte Unterschiede aufweisen, von denen man im ersten Augenblick denkt, sie seien Gemeinsamkeiten.

Mein neu erlangtes Wissen hält sich dennoch in Grenzen, weil vieles in gewisser Form zum Alltag dazugehört (siehe 3). Allerdings musste ich diese Punkte unter dem sportlichen Aspekt erörtern. Das gab mir wiederrum die Möglichkeit selber den Sport auszuüben und das Recherchierte zu überprüfen.

Ich hoffe, dass sich der Sport weiter verbreitet und noch populärer wird, weil es ein Sport ist, der ohne diesen Wettkampfgedanken, Menschen aus verschiedensten Ländern zusammenbringt.

¹⁴ Bsp.: Saut de chat und King Kong

Bücher

Buch: „The Parkour and Freerunning Handbook“¹⁵

Von: Dan Edwardes

Wann: 2009

Verlag: Virgin Books



Internet

<http://www.parkour.org/de/parkour> 05.02.2015

<http://www.vice.com/de/read/diese-parkour-pro-fis-pruefen-die-ausbruchsicherheit-von-gefaengnissen-277> 05.03.2015

<http://www.sportunterricht.de/turne>

¹⁵ Bild - <https://www.waterstones.com/book/the-parkour-and-free-running-handbook/dan-edwardes/parkour-generations/9780753519684>

n/bjspiele/sprunghocke1.html 13.03.2015

<http://www.parkour.org/de/geschichte> 14.03.2015

<http://parkourfreystadt.de/tl/Parkour-Basics.htm> 16.03.2015

<http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html> 29.03.2015

www.ergo-online.de/site.aspx?url=html/gesundheitsvorsorge/psychische_belastungen_stress/psychische_belastungen.htm 02.04.2015

http://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/trendsport/parkour/david-belle_aid_4977.html 06.04.2015