

## **PARKOUR AUS SCHULPÄDAGOGISCHER PERSPEKTIVE**

Oder: Wie überzeuge ich meinen Lehrer mit uns einen Parkourausflug zu machen.

Parkour ist so neu wie einzigartig und viele Menschen wissen deshalb noch nicht so recht, wie sie damit umgehen sollen. Hier ein Erklärungsversuch:

In seiner Kombination aus Vielseitigkeit, Variabilität, Kreativität und Motivation ist Parkour einzigartig und bietet ein großes Potential in allen Bereichen der sportlichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Parkour kommt, anders als das klassische Turnen, direkt aus der Lebenswelt der Jugendlichen und spielt sich unmittelbar vor ihren Augen ab. Die Sportart bietet somit ein unvergleichbares Motivationspotential und ein breites Bewegungsspektrum, das von Laufen und Springen, über Hangeln und Balancieren, bis hin zu Rollen und Fallen alle Körperpartien und Sinne beansprucht. Die Bewegungen lassen sich hierbei in ihrer Schwierigkeit und Komplexität leicht erweitern, variieren und kombinieren. Das Training bietet eine sehr ganzheitliche Belastung und schult nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Gleichgewicht, Körperspannung und Koordination. Nicht zuletzt vermittelt Parkour den Jugendlichen ein gutes Körper- und Selbstbewusstsein. Grenzen sind ihnen nur durch ihre eigene Kreativität gesetzt.

Dabei ist die Einstiegsschwelle sehr niedrig. Man benötigt keine teuren Sportgeräte, trainiert werden kann praktisch überall. Die Jugendlichen lernen beim Parkour behutsam ihre körperlichen und mentalen Grenzen kennen, um diese dann Schritt für Schritt zu überwinden. Man muss keine vorgeschriebenen Techniken erlernen oder möglichst schnell spektakuläre Salti springen, sondern kann individuell die Elemente üben, die den persönlich gewünschten Fortschritt versprechen. Erfolgserlebnisse sind im Parkour daher so zahlreich wie erfahrbar. Die erste Hindernisüberwindung, der erste Handstand, all das sind für die Jugendlichen greifbare Momente, die Freude an der Bewegung wecken und zu weiterem Training anspornen. Trotz der oftmals spektakulären Darstellung von Parkour resultiert aus dem individuell angepassten Lernprozess eine sehr geringe Verletzungshäufigkeit.

Ob dieser Vielfalt und Variabilität eignet sich Parkour vor allem auch für den Umgang mit heterogenen Lerngruppen. Obgleich Parkour streng genommen ein Individualsport ist, bieten sich zahlreiche Möglichkeiten zum gemeinschaftlichen Training. Unterstützung, gegenseitiges Motivieren und Hilfestellung leisten und das gemeinsame Üben von Partnerakrobatik zeichnen das Parkourtraining aus. Der individuelle Fortschritt jedes Einzelnen wird honoriert und erfahrbar, jeder kann sich so weit steigern, wie er es will. Abgesehen vom spielerischen Vergleich der Fertigkeiten ist die Sportart nicht kompetitiv, sondern geprägt von der gegenseitigen Wertschätzung der erbrachten Leistung. Nicht zuletzt schult Parkour auch eine gesunde Selbsteinschätzung und den respektvollen Umgang mit sich selber und den Menschen in seiner Umgebung.

Im Bereich der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen wird im Parkour vor allem der Wagnisbegriff verwendet:

"Unter einem sportlichen Wagnis wird die im Vorfeld bedachte und bewusst getroffene Entscheidung der Schüler verstanden (Prozess des Abwägens), sich herausfordernden Bewegungsaufgaben in einer spezifischen Handlungssituation zu

stellen (Prozess des Wagens) und den unsicheren Ausgang der Aufgabe trotz einer subjektiven Bedrohungswahrnehmung im Rückgriff auf das eigene Können sicher zu bewältigen (Prozess des Bewährens)." (Neumann/Katzer 2011)

Zentral ist hierbei, dass das Eingehen des Wagnisses von der Person selber ausgeht, also individuell entschieden und 'abgewägt' wird, ob und auf welchem Wege das Wagnis angegangen wird. So werden durch erfolgreiche Bewältigung eines Wagnisses nicht nur Bewegungssicherheit und -vielfalt vermittelt, sondern auf motivationaler Ebene Selbstermutigung und Selbstbestätigung erfahrbar gemacht. Auf kognitiver Ebene wird vor allem eine realistische Selbsteinschätzung vermittelt. Hierbei impliziert das erfolgreiche Bestehen die Möglichkeit, über die eigene Leistungsfähigkeit zu reflektieren, das eigene Können und seine Grenzen zu erfahren. In der Auseinandersetzung mit dem Wagnis muss man Angstgefühle zulassen und ertragen, wodurch physische und psychische Kräfte mobilisiert werden, es kommt zur Entwicklung einer realistischen Risikoabschätzung. Zudem fördert die Wagnissituation die Notwendigkeit und die Bereitschaft, anderen vertrauen zu können und mit ihnen zu kooperieren. Nichts desto trotz steht in der Wagnissituation das Individuum als handelnde Person im Vordergrund.

Nicht nur der abwechslungsreiche, sondern auch der hochgradig individuelle Charakter von Parkour begünstigen die Wagniserziehung. Es stehen hierbei vor allem der eigene Weg und die individuelle kreative Problemlösung im Mittelpunkt:

- Parkour kann Momente anbieten, die Jugendliche als Prüfungen empfinden und als verantwortungsbewusste Personen meistern können
- Im Gruppengefüge wird Halt und Anerkennung vermittelt
- Es wird Selbstbewusstsein vermittelt, die philosophische Weltanschauung wird oft als Identifikation angenommen.
- Jugendliche können sich auf experimentelle Weise mit der Umwelt, mit gesellschaftlichen Normen und der 'Welt der Ordnung' auseinandersetzen
- Darüber hinaus lässt sich Parkour als vielseitiges Freizeitangebot leicht den unterschiedlichsten pädagogischen Konzeptionen angliedern.