

# LE PARCOURS ALS KOOPERATIONSTRAINING



**Autoren:** Jonas Bähr, Johan Kobialka



## Übersicht

- **Einleitung**
  - Thematische Einordnung
  - Lehrplanbezug
  - Einordnung in die Unterrichtseinheit
- **Lernziele**
- **Sachanalyse**
  - Le Parcours und Erlebnispädagogik
  - Helfen im Le Parcours
  - Bewegungsformen im Le Parcours
- **Methodischer Verlauf**
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Hallenplan (1)
  - Expeditionsgeschichte (2)
  - Dschungelkarten (3)
- **Videos**
  - Der Berg (1)
  - Sumpfgebiet (2)
  - Wippe (3)
  - Giftige Hecke (4)
  - Hilfestellung (5)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

### Thematische Einordnung

Die Stunde lässt sich dem Bereich der Erlebnispädagogik zuordnen. Diese zielt darauf ab, dass Schülerinnen und Schüler (SuS), die vor soziale, sowie physische und psychische Probleme gestellt werden, gemeinsam Lösungen entwickeln lernen. Des Weiteren werden durch die Stationen die Konditionsfähigkeiten, besonders die Kraft, geschult. In der Erlebnispädagogik werden durch Gruppenarbeit, gemeinsames Erleben, gegenseitiges Sichern und Helfen die Kooperation der Schüler und ein gegenseitiges Vertrauen aufgebaut.

### Lehrplanbezug

Die Unterrichtsstunde lässt sich im Lehrplan Sport Rheinland-Pfalz unter „Bereich C: Sportunterricht im pädagogischen Freiraum“ einordnen.

Folgende Intentionen lassen sich auf das Thema „Le Parcours als Kooperationstraining“ beziehen:

- „fächerübergreifender Unterricht“
- „Begegnung mit Elementen der modernen Bewegungskultur“
- „Ergänzung von Inhalten der Bereiche A und B“:
- Anwenden von Kenntnissen zum Auf- und Abbau von Geräten (Methodenkompetenz)
- Bereitschaft und Fähigkeit zum partnerschaftlichen Verhalten
- Übernahme von Verantwortung beim Helfen und Sichern
- Bereitschaft und Fähigkeit im Umgang mit Leistungsunterschieden
- Hindernisturnen
- Rücksichtnahme und Integration
- Förderung der Kreativität

### Einordnung in Unterrichtseinheit

Vor der Unterrichtsstunde "Le Parcours als Kooperationstraining" sollte eine Stunde zum Helfen und Sichern durchgeführt werden.

Dabei sollten folgende Regeln für die Hilfestellung festgelegt werden:

- nicht an die Gelenke greifen
- der Helfer geht bei der Bewegung aktiv mit
- der Helfer muss den Bewegungsablauf antizipieren

Drei aktive Bewegungshilfen sind für diese Unterrichtsstunde besonders wichtig:

- Klammergriff
- Schubhilfe
- Zughilfe

## Lernziele

### Sozial-affektive Lernziele

Die SuS entwickeln ein Verantwortungsbewusstsein für sich und andere, indem sie den Parkour mit gegenseitiger Hilfe durchlaufen.

### Psychomotorische Lernziele

Die SuS entwickeln die Fähigkeit, eine Auswahl von Bewegungsformen zu finden, die geeignet sind, um die Hindernisse zu überwinden.

### Kognitive Lernziele

Die SuS finden unterschiedliche Möglichkeiten, den Partner zu unterstützen und setzen sich damit auseinander.

## Sachanalyse

### Le Parkour und Erlebnispädagogik

„Le Parcours“ ist eine in Frankreich entstandene Bewegungskunst und Philosophie, die man auch „L’art du déplacement“ (Kunst der Fortbewegung) nennt. Als Begründer gilt der Franzose David Belle. Das Ziel des Läufers (Traceur) ist die reibungslose und schnelle Überquerung von unterschiedlichen Hindernissen (Garagen, Zäune, Bänke etc.) bei einem Lauf. Hierzu benötigen sie keinerlei Hilfsmittel, sondern überqueren die Hürden nur mit Schnelligkeit, Körperkraft und Geschicklichkeit.

Das Stundenthema gehört zu dem Bereich der Erlebnispädagogik, welche zu Beginn des 20. Jahrhunderts von Kurt Hahn begründet wurde. Die Erlebnispädagogik ist darauf ausgerichtet, dass sich Verhalten und Einstellungen durch Erlebnisse verändern lassen<sup>1</sup>.


### Helfen im Le Parcours

Die Beschaffenheit des Parcours macht ein eigenständiges Durchlaufen unmöglich, weshalb die Schüler im Team arbeiten müssen. Geschult wird das Verantwortungsbewusstsein. Dazu zählen die Teamfähigkeit, die Kooperation im Sinne der gegenseitigen Unterstützung und das Vertrauen ineinander.

Das Helfen und die Kooperation können auf folgende Art und Weise geschehen:



<sup>1</sup>[http://www.studienseminar-koblenz.de/medien/wahlmodule\\_unterlagen/2004/169/Erlebnispaedagogik%20in%20der%20Schule.pdf](http://www.studienseminar-koblenz.de/medien/wahlmodule_unterlagen/2004/169/Erlebnispaedagogik%20in%20der%20Schule.pdf) (26.04.2015, 16:27)

Kommunikation, „Räuberleiter“, Hochheben, Ziehen, Schieben und die Stabilisierung wackliger Hindernisse. ▶  5



## Bewegungsformen im Le Parkour

Neben dem kooperativen Aspekt des Parkour spielt die Förderung der individuellen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten eine große Rolle. Um die Hindernisse zu überwinden greifen die SuS auf folgende Bewegungsformen zurück: Klettern, Balancieren, Rutschen, Abrollen und Hangeln.

## Methodischer Verlauf

In der *halboffenen Aufwärmphase* reagieren die SuS auf zuvor festgelegte Bewegungen: Hinlegen ("Affe!"), auf etwas hinaufklettern ("Schlange!"), in eine der Ecken laufen ("Krokodil!"). Die Bewegungen wurden so gewählt, dass die SuS die Geräte nutzen und ein erstes Gefühl für die Stationen der Hauptphase bekommen. Die Lehrkraft ruft eines der Tiere, die im Dschungel lauern können, worauf die SuS mit den oben genannten Bewegungen reagieren.

In der *Hauptphase* wird die Expeditionsgeschichte vorgelesen und von den SuS durch passende Bewegungen mitgespielt. Die Geschichte macht den SuS deutlich, dass sie in dieser Stunde in einem Expeditionsteam arbeiten. In der Lehrererklärung sind verschiedene Bewegungsanweisungen eingebettet, welche die SuS aktiv an der Expeditionsgeschichte teilhaben lassen.

Die Einführungsgeschichte sollte...

- ...langsam und mit gedämpfter Stimme vorgelesen werden.
- ...Spannung für das Thema erzeugen.
- ...das Gemeinschaftsgefühl als Forschergruppe steigern.
- ...Motivation für die bevorstehende Herausforderung wecken.







Im Anschluss an den ersten Durchgang wird die *Schwierigkeit* an den einzelnen Stationen *gesteigert*:

- Der Berg wird erhöht, indem man jeweils ein weiteres Kastenteil einsetzt.
- Ein Holzstamm (Langbank) wird entfernt, sodass nur noch zwei Langbänke zur Überquerung zur Verfügung stehen.
- Die Hecke (Schnur) wird erhöht.

Als Abschluss der Stunde wird in einer letzten *kognitiven Phase* der gesamte Stundenablauf reflektiert: „Was fiel leicht oder schwer?“, „Wo konntet ihr euch helfen?“

"Hätte man noch besser helfen können und wenn ja, wie?"

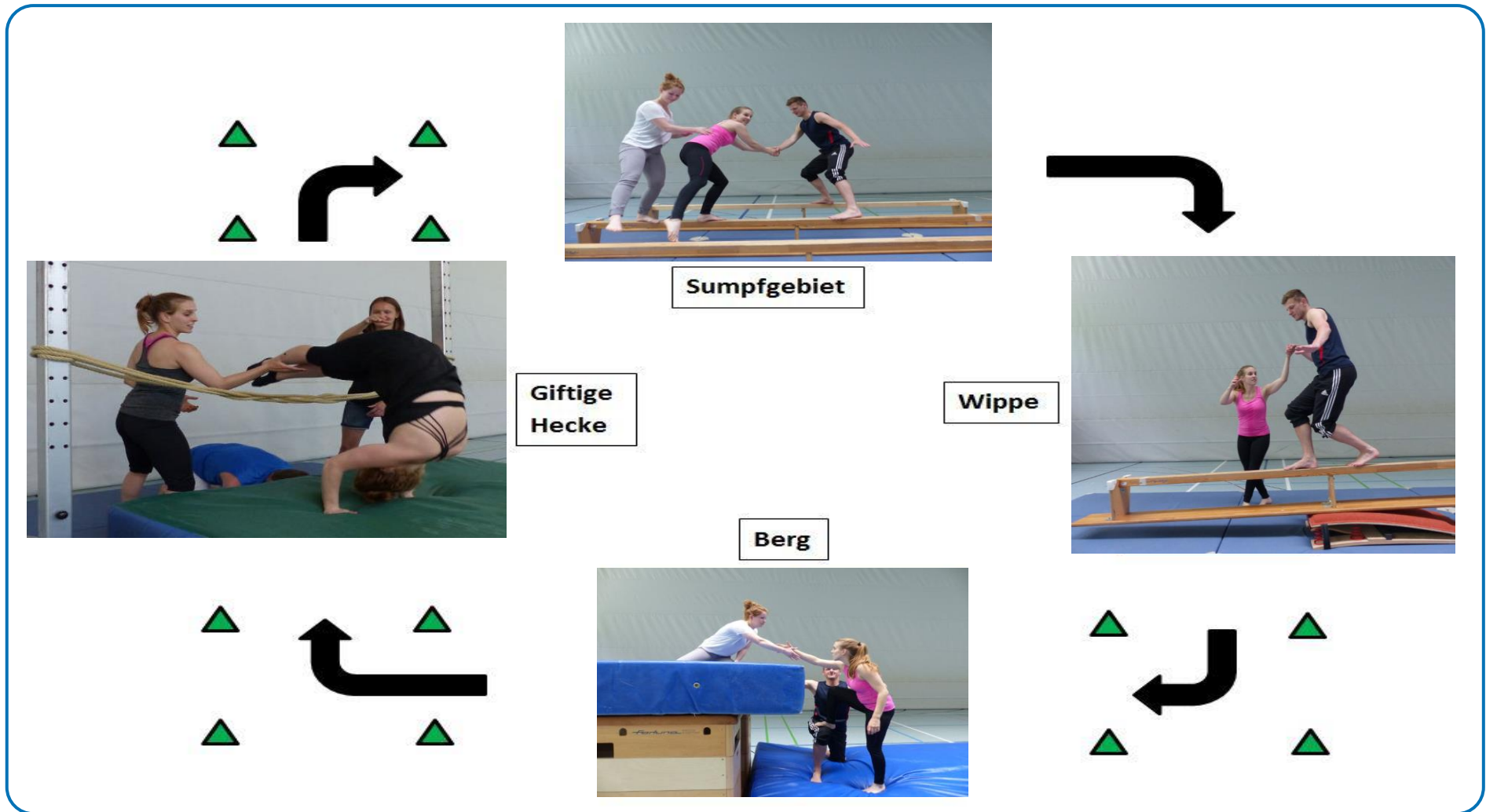
## Stundenverlaufsplan

Phase	Inhalt	Methodisch-didaktische Anmerkungen	Organisation/Medien
<b>Begrüßung</b>	Einführung in das Thema "Durchquerung des Dschungels"  Erklärung des Aufwärmspiels	Sitzkreis: Um alle zu sehen und nicht so laut sprechen zu müssen  Geräte dürfen während des Laufens nicht berührt werden, nur wenn ein Tier „droht“.	Sitzkreis
<b>Aufwärmphase</b>	Variation von Feuer, Wasser, Blitz	SuS laufen durch die Halle. Ruft der Lehrer „Krokodil“ müssen alle Kinder schnell in eine Ecke laufen, bei „Schlange“ auf etwas heraufklettern und bei „Affe“ auf den Boden legen.	Ganzer Hallenteil Aufgebaute Stationen
<b>Hauptphase</b>	Expeditionsgeschichte: „Expedition zu Prof. Schlau!“  Station 1: „giftige Hecke“ ▶  4  Station 2: „Sumpfgebiet“ ▶  2-3  Station 3: „Berg“ ▶  1  <i>Wiederholung der Stationen mit gesteigerter Schwierigkeit!</i>	Lehrervortrag mit Bewegungsanweisungen ▶  2	Hallenplan ▶  1  2 Weichbodenmatten, 1 Niedersprungmatte, 4 Turnmatten, 2 Barren, 4 Pylonen  4 Langbänke, 4 Turnmatten, 1 Sprungbrett, 4 Pylonen  2 Turnmatten, 1 Schnur, 2 Pfosten, 1 Weichbodenmatte, 4 Pylonen  Stationskarten ▶  3
<b>Reflexion</b>	Besprechung der Stunde	„Was fiel leicht/schwer?“ „Wo konntet ihr euch helfen?“ „Hätte man besser helfen können? Wenn ja, wie?“	Sitzkreis



1

# Hallenplan







## Expeditionsgeschichte

### SEITE 1

### Expedition zu Prof. Schlaui

*Der Text in Anführungszeichen wird von der Lehrperson als Geschichte vorgelesen.  
Der fett markierte Text ist eine Bewegungsanweisung an die SuS.*

---

*„Endlich wieder festen Boden unter den Füßen!“  
**Wir treten auf der Stelle.***

*„Nach unserer 3-wöchigen Schifffahrt von Hamburg nach Rio de Janeiro  
sind wir nun endlich mit all unserer Ausrüstung angekommen.“  
**Wir schleppen unsere Sachen von Bord.***

*„Aber das war erst der leichteste Teil unserer Expedition.  
Unsere Mission ist es, das Forscherteam 1 mit Professor Schlaui  
nach 6 Monaten nun endlich abzulösen.“*

*„Leichter gesagt als getan!“  
„Dort hinten sieht man die gefährlichen Hindernisse.“  
**Wir schleichen zur ersten Gefahr, dem Berg.***



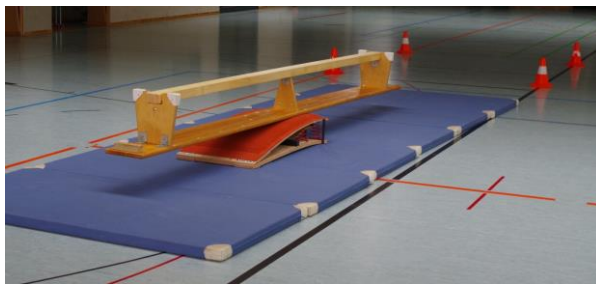
*„Da seht, die erste Gefahr: Der Berg! Wir müssen ihn gemeinsam  
überqueren und dürfen dabei nicht an den steilen Klippen am Rand  
herunterstürzen!“*



## SEITE 2

### Wir hüpfen von Ast zu Ast hinüber in das Sumpfgebiet.

*„Dieser Gestank... Egal, wir müssen durch den Sumpf, es gibt keine Alternative! Diese 3 Holzstämme sollten uns behilflich sein das andere Ende zu erreichen...“*



*„Und was sehen wir dahinter? Sieht Die muss das Forscherteam 1 damals vergessen haben, wie praktisch!“*

### Wir kriechen zur giftigen Hecke.

*„Auch das noch... Eine Hecke, die wir überqueren müssen. Wenn wir die Dornen berühren, ist es um uns geschehen, denn nach medizinischer Versorgung kann man hier lange suchen. Seien wir also vorsichtig!“*



*„Wenn alle Forscher vor Prof. Schlaui stehen, ist die Mission beendet und wir können ihre Forscherarbeit übernehmen. Aber er hat uns noch ein Fax zukommen lassen, auf dem die wichtigsten Sicherheitshinweise stehen (s. Dschungelkarten).“*

*Da Ihr auf drei unterschiedlichen Wegen zu ihm gelangen könnt, hat er drei Dschungelkarten hinterlassen. Diese liegen an den Stationen für euch bereit. Wenn Ihr sie befolgt, steht Euch der Weg zu Prof. Schlaui offen.“*



3

## Dschungelkarten

### Fax von Prof. Schlaui

#### DER BERG

- *Verlasst den Berg nur am hinteren Ende und keinesfalls an den ungesicherten Steilhängen an den Seiten!!*
- *Wenn ihr die Hecke überquert habt, dann findet euch auf der dahinterliegenden Talwiese zusammen!!*
- *Wer einmal an der Talwiese angekommen ist, darf nicht mehr zurückkehren!!*

### Fax von Prof. Schlaui

#### DER SUMPF

- *Keiner darf den Sumpf berühren, wenn ihr gemeinsam mit den Baumstämmen den Sumpf überwindet!!*
- *Die morsche Wippe darf nur einzeln überquert werden!!*
- *Wenn ihr den Sumpf überquert hat, findet ihr euch gemeinsam auf der dahinterliegenden Blumenwiese zusammen!!*
- *Wer einmal an der Blumenwiese angekommen ist, darf nicht mehr zurückkehren!!*

### Fax von Prof. Schlaui

#### DIE GIFTIGE HECKE

- *Nehmt euch in Acht vor der giftigen Hecke!! Ihre giftigen Stacheln können das Ende für eure Expedition bedeuten. Deshalb beachtet unbedingt die folgenden Sicherheitshinweise...*
- *Überquert die Hecke immer nur einzeln und in der Mitte!!*
- *Wenn ihr die Hecke überquert habt dann findet euch auf der dahinterliegenden Blumenwiese zusammen!!*
- *Wer einmal an der Blumenwiese angekommen ist, darf nicht mehr zurückkehren!!*

## Quellenverzeichnis

### Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
<a href="http://www.studienseminar-koblenz.de/medien/wahlmodule_unterlagen/2004/169/Erlebnispaedagogik%20in%20der%20Schule.pdf">http://www.studienseminar-koblenz.de/medien/wahlmodule_unterlagen/2004/169/Erlebnispaedagogik%20in%20der%20Schule.pdf</a>	26.04.2015 16:27 Uhr

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Jonas Bähr, Johan Kobialka, Janine Weihmann, Caroline Ossenhofer, Dennis Dammann

### Video

Nummer	Urheber
1-5	Janine Weimann

### Arbeitsmaterialien

Nummer	Urheber
1-3	Jonas Bähr, Johan Kobialka

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jonas Bähr, Johan Kobialka, Janine Weihmann, Franziska Jung, Dennis Dammann/Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz