

# PARIS, PARIS, PARKOUR

## Ein Run über die Sehenswürdigkeiten der Stadt

Birgit Dittmar und Katharina Negele

Das Kapitel liefert ein Konzept zur Umsetzung eines Parkour im Sportunterricht. Es enthält Anregungen, wie dieser kreativ und inklusiv mit hohem Anforderungscharakter auf einem Hallendrittel gestaltet werden kann. Mittels Hindernisse, die verschiedene Sehenswürdigkeiten der französischen Hauptstadt darstellen, erleben die Schüler\*innen die Idee der Fortbewegungsart. Sie können eigene Bewegungsmöglichkeiten entdecken, um eigenverantwortlich zu üben und einen hohen Lernfortschritt zu erreichen.

Ziel ist es, dass die Schüler\*innen ihren eigenen „Parkour durch Paris“ gestalten. In einer interaktiven Karte finden sie Informationen zu den Attraktionen, um ihren urbanen Run noch besser realisieren zu können.

**Sekundarstufe I und II**  
(Klasse 5–13),  
Inklusionsklassen mit  
Rollstuhlfahrer\*innen

**Unterrichtsfach:**  
Sport (auch fächerübergreifend einsetzbar,  
u. a. Ethik, Geschichte  
und Kunst)



### Zeitaufwand

Die Bearbeitungsdauer variiert zwischen sechs und acht Unterrichtseinheiten à 45 Minuten – je nach Gruppengröße und Vorerfahrung der Schüler\*innen.



### Themen (detaillierte Erläuterung am Kapitelende)

1

Möglichkeiten für den Stundenbeginn [0,5 UE]

2

Paris wird erbaut [2–6 UE]

3

Bewegungsmöglichkeiten entdecken und weiterentwickeln [2–6 UE]

4

Parkour mit Rollstuhlfahrer\*innen [2–6 UE]

5

Exkurs: Einsatz digitaler Medien und Run-Bewertung für höhere Jahrgangsstufen [1,5 UE]



## Didaktische Hinweise

Beim Parkour werden verschiedene körperliche Fähigkeiten wie Balancieren, Drehen, Hangeln, Klettern, Landen, Laufen, Rollen und Springen genutzt, um ein Ziel zu erreichen. Da es keine vorgegebenen Bewegungsabläufe gibt, können Hindernisse auf unterschiedliche Weise überwunden werden – dies fordert und fördert die Teilnehmenden individuell. Motorische und konditionelle Fähigkeiten werden geschult, während das Körpergefühl verbessert wird. Parkour ist kein Wettkampfsport, sondern frei von Konkurrenzdenken. Dies ermöglicht es allen Teilnehmenden, individuelle Grenzen zu erfahren und die eigene Risikoeinschätzung zu schulen. Im Sportunterricht sind die Schwierigkeitslevel durch den Einsatz verschiedener Materialien und Aufbauten leicht – und auch inklusiv – anpassbar. Zudem können Hilfestellungen gegeben werden. Rollstuhlfahrende können einen Parkour absolvieren, wenn die Hindernisse entsprechend gestaltet werden.

Auf die Einführung, Erarbeitung und Übung komplexer Parkour-Techniken sowie anspruchsvoller Bewegungsabläufe wird in diesem Kapitel verzichtet. Jedoch sollte im Vorfeld eine Einführung zum Turnen oder Parkour stattgefunden haben bzw. zu Beginn der Einheit stehen. Klassen mit Vorerfahrung können alternativ die erlernten Techniken üben und vertiefen. Alle Teilnehmenden sollten die Möglichkeit haben, die Hindernisse kennenzulernen und verschiedene Varianten zu erproben, um diese zu überwinden. Alle sollten ausreichend aufgewärmt und mobilisiert werden, bevor sie die Hindernisse bewältigen. Idealerweise können die Schüler\*innen am Ende jeder Stunde den Parkour ganz durchlaufen. So werden die Fortschritte und Erfolge ersichtlich. Zum Schluss der Unterrichtseinheit sollte der gesamte Parkour vollständig und effizient bewältigt werden können.

In der Halle können entsprechend der Ausstattung verschiedene Hindernisse aufgebaut werden. In einem Hallendrittel bietet sich ein Parkour mit vier bis fünf Hindernissen an. Je nach Gruppengröße und Alter der Schüler\*innen kann die Anzahl oder die Höhe der Hindernisse variiert werden, wobei große Sprunghöhen vermieden werden sollten. Um die Stundenabläufe zu erleichtern, können Gruppen gebildet werden, die in jeder Doppelstunde dasselbe Hindernis auf- und abbauen.

**Wichtig:** Es sind die Sicherheitsvorgaben im Schulsport des jeweiligen Bundeslandes und der Schule zu beachten, ebenso die Sicherheitshinweise zur Nutzung von Sportgeräten.

Zusätzlich zu den vorhandenen Sportgeräten werden digitale Anreize über Onlinequellen gesetzt. Das ausgewählte Material kann im Sinne des „Bring Your Own Device“ (BYOD) oder über schulinterne Endgeräte wie Tablets in den Unterricht eingebunden werden.

Dieses Kapitel eignet sich darüber hinaus für einen fächerübergreifenden Unterricht: So können die Sehenswürdigkeiten im Kunstunterricht gestaltet werden. In Geschichte kann die Historie der Stadt und ihrer Attraktionen behandelt werden. Der Wandel der konkurrenzlosen Disziplin zum Wettkampfsport kann im Ethikunterricht mit einer Pro- und Kontra-Diskussion beleuchtet werden.



## Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

|     |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------|
| M 1 | Andy Haug: Statements eines Traceurs            |
| M 2 | Kreative Aufgabenstellung: Hindernisgestaltung  |
| M 3 | Aufbaukarten: Hindernisse                       |
| M 4 | Kreative Aufgabenstellung: Hindernisüberwindung |



Quellen und  
weiterführende Links



## THEMA 1

## MÖGLICHKEITEN FÜR DEN STUNDENBEGINN

Zu Beginn jeder Unterrichtsstunde eignen sich unterschiedliche Ansätze, um in das Thema „Parkour durch Paris“ einzuführen und die Schüler\*innen für die kreative Teilhabe zu begeistern:

**Andy Haug: Statements eines Traceurs**

Andy Haug ist ein professioneller Parkour- und Freerunning-Sportler. Er nahm im Jahr 2015 als erster Deutscher am Parkour World Cup teil. Weitere Infos über Andy Haug und seine Karriere können auf seiner Website eingesehen werden. Seine Statements und sein Video (M 1) beleuchten Parkour und Freerunning aus verschiedenen Blickwinkeln und können genutzt werden, um die Klasse auf die Sportart einzustimmen.

**Interaktive Karte von Paris**

Auch ein geografischer Einstieg ist möglich. Zu Stundenbeginn können sich die Schüler\*innen mit Paris und den Sehenswürdigkeiten beschäftigen. Hier kann die interaktive Karte von Google Maps inklusive Google Streetview verwendet werden, um die Architektur und urbane Lage zu sichten. Sehr empfehlenswert ist der „Immersive View“ der einzelnen Attraktionen. Die Animationen erscheinen, wenn die Sehenswürdigkeiten bei Google Maps ausgewählt werden oder per Mouse Over auf der entsprechenden Sehenswürdigkeit verweilt wird.



**Wichtig:** Für diesen Stundeneinstieg sind mobile Endgeräte (z.B. Smartphones/Tablets) notwendig.

**Videos zur Inspiration und Erwärmung**

Je nach Klassenstufe können sich die Schüler\*innen gemeinsam mithilfe eines Videos aufwärmen. Zu finden sind diese Inspirationen in den „Didaktischen Hinweisen“ hinter dem QR-Code „Quellen und weiterführende Links“ (s.o.).

**Balancieren, Hangeln, Springen, Stützen**

Zu Beginn jeder Unterrichtsstunde sollten leichtere Übungsformen gewählt werden, welche die Schüler\*innen an die Hindernisbewältigung heranführen: Balancieren, Hangeln, Stützen, einfache Sprünge, Sprünge mit sicherem und beidbeinigem Landen. Einfache Elemente aus dem Turnen können ebenfalls aufgegriffen werden.

Um Ängste zu nehmen, sollte betont werden, dass die individuelle und sichere Bewegungsausführung im Mittelpunkt steht. Eine weitere Option bietet ein Einstiegs-Parkour, der je nach Ausstattung, Zeit und Platz gestaltet und im Stundenverlauf umgebaut werden kann.

 M 1



## THEMA 2

## PARIS WIRD ERBAUT

Bei Konstruktion und Aufbau der Hindernisse werden zwei Möglichkeiten bereitgestellt:

- 1 Die Schüler\*innen können mit Hilfe von Stationskarten berühmte Sehenswürdigkeiten als Hindernisse selbst entwerfen und erbauen. Auf der Blanko-Stationskarte (M2) können sie eine Attraktion mit einer Skizze und entsprechenden Materialliste kreativ umsetzen. Damit sich die Lernenden die Sehenswürdigkeiten noch besser vorstellen können, kann ebenfalls der „Immersive View“ von Google Maps (s.o.) verwendet werden.
- 2 Die Sehenswürdigkeiten können entsprechend den detaillierten Stationskarten (M3) nachgebaut werden.

Natürlich können auch beide Optionen genutzt werden, sodass die Lernenden zunächst kreativ werden und die abgebildeten Stationen im Unterricht nachbauen.

 M2 + M3



## THEMA 3

BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN  
ENTDECKEN UND WEITERENTWICKELN

Ziel der Unterrichtseinheit ist die Bewältigung des Parkour über die Sehenswürdigkeiten von Paris. Dabei können alle Teilnehmenden frei entscheiden, wie sie die Hindernisse bewältigen. Die Reihenfolge kann sowohl festgelegt werden als auch frei wählbar sein.

Nicht immer müssen die Techniken des Parkour im Vordergrund stehen. Eine kreative und induktive Herangehensweise ist möglich. Die Schüler\*innen können zu Beginn in Gruppen oder individuell an ihren Hindernissen testen, wie sie diese am effektivsten oder akrobatischsten überwinden können (M4).

Dabei können sich die Teilnehmenden Hilfestellungen geben oder zusätzlich Gerätehilfen verwenden (Absprung- und Aufstieghilfen). Die Ideen werden den anderen Gruppen präsentiert.

Anschließend können die Mitschüler\*innen Vorschläge geben, wie die Hindernisse noch besser überwunden werden können.

**Wichtig:** Bei diesem Ansatz sind bei Bedarf Sicherheitshinweise seitens der Lehrperson notwendig.

Ein Anreiz für Schüler\*innen könnte es sein, die benötigte Gesamtzeit zu Beginn und am Ende des Unterrichtsblocks zu stoppen. Dies sollte jedoch individuell und nicht als Wettkampf erfolgen, da es der Philosophie des Parkour widerspräche und die sichere Überwindung der Hindernisse im Mittelpunkt stehen sollte.

 M4

## THEMA 4

## PARKOUR MIT ROLLSTUHLFAHRER\*INNEN

Einen Parkour zu überwinden stellt Menschen mit und ohne Behinderung vor Herausforderungen. Die Materialien M1, M2 und M4 sind insbesondere auch für Rollstuhlfahrer\*innen geeignet. Natürlich gilt zu beachten, dass die Hindernisse entsprechend angepasst werden müssen, damit der Parkour von allen erfolgreich überwunden werden kann.

In Inklusionsklassen bietet sich eine Parkour-Staffel an. Dabei absolvieren die Rollstuhlfahrenden die ersten beiden Hindernisse, die so gestaltet sind, dass sie mit Rollstuhl überwunden werden können. Danach wird ein\*e Mitschüler\*in ohne Behinderung abgeklatscht, der\*die nächsten Hindernisse überwindet.

 M1, M2, M4

## THEMA 5

## EXKURS: EINSATZ DIGITALER MEDIEN UND RUN-BEWERTUNG FÜR HÖHERE JAHRGANGSSTUFEN

Je nach digitaler Ausstattung der Schule können sich die Lernenden während des Runs mit dem Tablet (gegenseitig) filmen. So erhalten alle Teilnehmenden im Anschluss an ihre Durchgänge ein direktes, individuelles und visuelles Feedback.

Falls möglich, können die Schüler\*innen ihren Run auf einer sicheren Schulplattform hochladen, um ihn selbst zu evaluieren. Es können mit der Zeit mehrere Bewertungen erfolgen, die den Lernfortschritt aufzeigen.

Eine weitere Möglichkeit bietet die App „Video Delay“. Mit der Applikation können kurze und fortlaufende Aufnahmen mit einstellbarer Verzögerung abgespielt werden. So kann die Lehrkraft z. B. mit einer Person die Aufnahme einer Parkour-Technik besprechen, während bereits die nächste Person (wieder) aufgenommen wird.



Eine gute Option, den Run zu bewerten, bietet die Schwierigkeitsmatrix nach Mertens (2021), die sich in den „Quellen und weiterführenden Links“ findet. Hiermit können Mitschüler\*innen oder Lehrpersonen den Run beurteilen.

Dabei ist zu beachten, dass für die Überwindung des Parkour entsprechende Techniken gefordert werden können, die zuvor im Unterricht erlernt werden sollten. Auch hierfür werden im Artikel von Mertens Lehrhilfen angeboten.

Selbstverständlich muss bei der Verwendung von digitalen Endgeräten im Unterricht der Datenschutz berücksichtigt werden: Spätestens am Ende der Stunde sollten z. B. alle Aufnahmen von den Medien gelöscht werden.

# Kinderwelt ist Bewegungswelt

## Ein Informations- und Unterstützungsangebot der Deutschen Sportjugend

Bewegung, Spiel und Sport sind grundlegende Bausteine einer ganzheitlichen Entwicklung sowie unersetzbarer Bestandteil von gesundem Aufwachsen. Die Deutsche Sportjugend setzt sich für die Bewegungsrechte junger Menschen ein und unterstützt Multiplikator\*innen, pädagogische Fachkräfte, Eltern und Engagierte bei der Bewegungsförderung von Kindern.



### Arbeitshilfe

#### dsj-Bewegungskalender

Der jährlich erscheinende Kalender bietet Engagierten und pädagogischen Fachkräften aus Sportvereinen, Kitas oder Schulbetreuungen praktische pädagogische und didaktische Tipps rund um das jeweilige Schwerpunktthema. Kernelement sind Spiel- und Bewegungsideen für Kindergruppen.

Mit  
Beiträgen  
der DOA



### Flyer Bewegung, Ernährung und Entspannung

Der Flyer gibt Eltern, Engagierten und pädagogischen Fachkräften einen kompakten Überblick über die drei Säulen von gesundem Aufwachsen. Er zeigt auf, welche Entwicklungsbereiche Bewegung unterstützt und gibt Auskunft darüber, wie viel Bewegung Kinder am Tag mindestens benötigen, wie ausgewogene Ernährung aussieht und was unter Entspannungsphasen zu verstehen ist.



### Eltern-Info Bewegung und Sport für Kinder

Die Broschüre bietet Eltern erste Informationen rund um die Relevanz von Bewegung und Sport, gibt Tipps zum Einstieg in den Vereinssport und zeigt auf, dass Sport im Verein nicht nur die motorischen Kompetenzen von Kindern stärkt, sondern positiven Einfluss auf die ganzheitliche Entwicklung nimmt.

Weiterführende Informationen, Hinweise & Materialien:  
[www.dsj.de/kinderwelt](http://www.dsj.de/kinderwelt)

