

# Freerunning über Hindernisse

Erprobung und Entwicklung vielfältiger Bewegungsformen zum Überwinden eines Hindernisparcours

Anja Müller



Das Hindernis „Geländer“ versucht jede(r) zunächst auf seine Art und Weise zu überwinden

Foto: Anja Müller

Was heißt eigentlich Freerunning? Freies Laufen oder auch im Freien laufen? Sicher ist, dass diese noch recht junge Trendsportart als eine Variante von Le Parkour entstanden ist. Le Parkour (verkürzt auch Parkour genannt) wurde Ende der 1980er-Jahre in einem Vorort von Paris von David Belle ins Leben gerufen. Die urbane Umgebung nutzte er dazu, Hindernisse wie Mauern, Wände, Geländer, Treppen und Dächer möglichst schnell und geschickt zu überwinden (vgl. Schmidt-Sinns et al., 2014, S. 31 f.). Heute ist Parkour nicht nur durch Szenen in Kinofilmen, Musikvideos und Werbespots, sondern auch bereits aus dem Schul- und Freizeitsportbereich vielen Kindern, Jugendlichen und Sportinteressierten ein Begriff.

Anders als beim Parkour, bei dem es darum geht, schnell, effizient und ohne Umwege von einem zum anderen Ort

zu gelangen, liegt der Schwerpunkt beim Freerunning auf dem kunstvollen, kreativen und akrobatischen Überwinden von Hindernissen. Laut Sébastien Foucan, der das Freerunning entwickelte, ist es als „Kunst der Fortbewegung“ noch individueller und persönlicher, weil es keine festen Bewegungsabläufe vorgibt, sondern an die Stärken und Schwächen jedes Einzelnen angepasst werden kann (vgl. Foucan, 2010, S. 8; Witfeld, Gerling & Pach, 2010, S. 19–29). Mit dieser Aussage wird das pädagogische Potenzial des Freerunnings deutlich – jeder kann Freerunning trainieren und dabei seinen individuellen Möglichkeiten entsprechend einsteigen. Dies bringt – vor der Diskussion um Heterogenität – besondere Vorteile für den Sportunterricht in der Schule.

In der hier vorgestellten Unterrichtseinheit (K1) liegt der Schwerpunkt somit

bewusst auf dem Freerunning, denn die Lerngruppe – Schülerinnen und Schüler der zweiten Klasse – sollen vor allem dazu angeregt werden, eigene geschickte, kunstvolle und kreative Bewegungen und Bewegungskombinationen zum Überwinden der Hindernisse zu entwickeln. Die Schnelligkeit beim Überwin-

## Lerngruppe

## Zeitbedarf

## Material

2. Klasse

5 Einzel- und 2 Doppelstunden

verschiedene Turn- und Kleingeräte, Material für die Freerunning-Regeln, die Ablaufampel sowie die erarbeiteten Kriterien/Beobachtungsbögen, Exemplare des Freerunning-Hefts, Stationskarten, Freerunning-Film und Abspielgerät

## K1 | DAS VORHABEN IM ÜBERBLICK

### 1. Stunde:

Wir lernen Freerunning kennen! (45 Min.)

Die Kinder erhalten anhand eines kurzen Videofilms einen Einblick in das Thema und erproben exemplarisch das Überwinden eines Hindernisses.

### 2. Stunde:

Sicheres Landen (90 Min.)

Die Kinder erlernen das beidbeinige, abfedernde Landen nach Sprüngen zum Überwinden einzelner Hindernisse.

### 3. Stunde:

Wie überwinde ich das Hindernis? (45 Min.)

Die Kinder entwickeln und erproben Bewegungsideen zum kreativen Überwinden der einzelnen Hindernisse eines Geräteparcours.

### 4. Stunde:

Wie überwindest du das Hindernis? (45 Min.)

Die Kinder präsentieren und üben ihre Bewegungsformen zum Überwinden der einzelnen Hindernisse eines Geräteparcours.

### 5. Stunde:

Freerunning – wir sind kaum zu stoppen! (45 Min.)

Die Kinder überwinden Einzelhindernisse eines Geräteparcours möglichst geschickt unter Erhalt des Bewegungsflusses.

### 6. Stunde:

Wir filmen unseren „Run“! (90 Min.)

Die Kinder verbinden ihre Bewegungsideen an den einzelnen Hindernissen zu einem „Run“ durch den gesamten Parcours, der auf Video aufgezeichnet wird.

### 7. Stunde:

Gemeinsam neue Wege gehen! (45 Min.)

Die Kinder schauen ihren Freerunning-Film an und entwickeln und erproben abschließend Möglichkeiten, den Hindernisparcours zu zweit zu durchlaufen.

den der Hindernisse und das Erlernen spezieller Techniken wie beispielsweise dem *Wall Spin* (an der Wand gestützter Überschlag seitwärts gehockt) oder *Lazy Vault* (Laufkehre/Handwechsler) werden in diesem Unterrichtsvorhaben noch nicht konkret thematisiert, können in späteren Unterrichtseinheiten aber aufbauend auf diese Grunderfahrungen erarbeitet werden.

Freerunning muss nicht zwingend draußen stattfinden. Gerade zum Einstieg in die Sportart ist es empfehlenswert, Hindernisse aus (Turn-)Geräten in der Sporthalle aufzubauen und in abgesicherter Umgebung zu üben (vgl. Schmidt-Sinns et al., 2014, S. 43). In Anlehnung an die Idee des *Freien bzw. Alternativen Turnens* (vgl. Schmidt-Sinns, 2008, S. 373 ff.; Schmidt-Sinns, 2014) werden in der vorliegenden Unterrichtseinheit (Turn-)Geräte genutzt, um vielfältige motorische Grundbewegungsformen zu erfahren und unabhängig vom normierten Turnen einen Zugang für alle Kinder zu schaffen. Diese methodisch offen gestaltete Unterrichtseinheit folgt dem Prinzip der Erfahrungsorientierung. Dabei steht immer das Bewegungserlebnis vor dem Bewegungsergebnis. Als „falsch“ werden lediglich Bewegungen bezeichnet, die ein hohes Verletzungsrisiko aufweisen oder gesundheitsschädigend sind, wie beispielsweise Sprünge aus großer Höhe, die den Gelenken und Muskelstrukturen der Kinder in diesem Alter schaden können und aus diesem Grund bereits aufgrund der Auswahl der Hindernisse gar nicht erst angeboten werden.

Vorteil des *Freerunnings* ist es, dass die Kinder spielerisch vielfältige Bewegungsgrundtätigkeiten und turnerspezifische Grundbewegungsformen, wie das Laufen, Springen, Stützen, Stemmen, Schwingen und Rollen, und vereinzelt (und oftmals ohne es zu merken) turnerische Grundfertigkeiten, wie die Rolle vorwärts oder die Hockwende, ausführen und verbessern, um die Hindernisse zu überwinden (vgl. Pape-Kramer & Heinin, 2007, S. 172).

Neben den motorischen Entwicklungspotenzialen trägt das Unterrichtsvorhaben zusätzlich dazu bei, die Kinder in ihrer Selbsteinschätzung zwischen Angst und Vertrauen in das eigene Können zu stärken. Im Zusammenhang mit ihrer Selbsteinschätzung (vgl. „Subjektivität des Sicherheitsbegriffes“; MSW, 2002, S. 19) sollen die Schülerinnen und Schüler im Rahmen schulischer Sicherheitsförderung für Verletzungsgefahren sensibilisiert werden und lernen, verantwortungsbewusst zu handeln – sich selbst und anderen gegenüber.

## Ablauf der Unterrichtsreihe

Zur thematischen Einführung in die Unterrichtseinheit schauen wir in der ersten Stunde ein kurzes Video, in dem die Sportart Freerunning vorgestellt wird. Dazu habe ich im Vorfeld einen ehemaligen Turner gebeten, die Hindernisse, die auch die Kinder in der Unterrichtseinheit bewältigen sollen, mehrmals auf verschiedene Art zu überwinden<sup>1</sup>. Diese methodische Einführung hat den Vorteil, dass

Schwungvoll drauf oder doch lieber Vorsicht walten lassen an der „Bordsteinkante“?



Geregelter Ablauf an den Stationen dank der „Ablaufampel“

## K2 | DIE AUSWAHL DER HINDERNISSE

die Kinder einen audiovisuellen Eindruck vom Freerunning bekommen, der sie motiviert und bereits einige Ideen zum Überwinden der Hindernisse bietet. Die Kinder beobachten die Filmsequenz mit dem Auftrag, die unterschiedlichen Methoden der Hindernisüberwindung anzuschauen und zu verfolgen, warum der Lauf des Turners so *flüssig und geschickt* aussieht. Im anschließenden Klassengespräch werden die Ergebnisse gesammelt.

Die Kinder sind, wie erhofft, vom Film begeistert und wir vereinbaren als gemeinsames Ziel, selbst einen *Freerunning-Film von Kindern für Kinder* aufzunehmen, in dem diese 2. Klasse die Trendsportart vorstellt und anschließend schulintern publiziert. Diese Zielsetzung motiviert die Kinder zusätzlich und bietet jedem die Chance, sich einmal selbst in der Bewegung zu sehen und somit eine andere Perspektive auf sich zu erhalten.

Nun soll es aber endlich losgehen – hochmotiviert erproben die Kinder nach dem gemeinsamen Aufbau des „Geländers“ (K2) dieses erste Hindernis und stellen fest, dass tatsächlich jeder „auf seine eigene Art“ das Hindernis bewältigen kann. Damit es nicht zu langen Wartezeiten kommt, bauen wir das Hindernis zweimal auf und die Kinder laufen immer eine komplette Hallenrunde, bevor sie das Hindernis erneut überwinden. Am Ende der Stunde präsentieren zwei Kinder ihre Ideen, das „Geländer“ zu bewältigen.

Neben der gezielten Auswahl der Hindernisse (K2) wird zum Einstieg in die Unterrichtseinheit großer Wert auf die

Bei der Auswahl der Hindernisse wurde darauf geachtet, dass keine gerätebedingten Sicherheitsrisiken für die Lernenden entstehen, aber trotzdem noch eine Herausforderung zum Überwinden der einzelnen Stationen besteht. So können die Kinder beispielsweise am „Geländer“ zunächst den einfacheren Weg über die Kartons wählen, die „Mauer“ können sie an den Stellen der kleinen Kästen überwinden und die „Bordsteinkante“ bis zum Ende balancieren, ohne einen Sprung auf ein anderes Gerät wagen zu müssen. Den Aufbau der Hindernisse organisieren wir in festen Aufbauteams für jedes Hindernis. Die Kinder haben eine Aufbauanleitung bekommen und schaffen es tatsächlich sehr schnell, die Hindernisse mit nur wenig Hilfe durch mich aufzubauen.

### Das Geländer

#### Material:

2 Recks mit 3 Stangen und entsprechender Mattenabsicherung, 2 Bananenkartons

### Die Bordsteinkante

#### Material:

2 Stepper, 1 kleiner Schwebebalken, 2 Gymnastikmatten, 4 Teppichfliesen

### Die Mauer

#### Material:

4 große Kästen unterschiedlicher Höhen, 2 kleine Kästen und eine entsprechende Mattenabsicherung

### Die Wiese

#### Material:

1 Bodenläufer, 4 Medizinbälle, 5 Hütchen, 2 Bananenkartons

Sicherheitserziehung gelegt. Zu Beginn der zweiten Stunde besprechen wir bei einem Rundgang zunächst mögliche Gefahrenpunkte an den Hindernissen. „Bei der Bordsteinkante (Übungsbalken) kann man umknicken!“, merkt eine Schülerin an. „Und die Pfützen (Teppichfliesen) können wegrutschen, wenn ich darauf springe!“, „Du musst halt aufpassen und nur so weit springen, wie du schaffst!“, antwortet ein Klassenkamerad. Um einen geregelten, sicheren Übungsablauf zu gewährleisten, einigen wir uns in der anschließenden Gesprächsrunde auf gemeinsame Freerunning-Regeln:

- Goldene Regel: Tue nur das, was du dir zutraust!
- Wir stellen uns an und drängeln nicht vor.
- Wir beginnen erst, wenn das Hindernis frei ist.
- Wir helfen, wenn jemand Hilfe benötigt.
- Wir nehmen Tipps von anderen an.

Diese werden zu jedem Stundenbeginn im Sitzkreis wiederholt und hängen für alle Kinder sichtbar aus. Die zentrale „goldene“ Regel *Tue nur das, was du dir zutraust!* wird abschließend von der Lehrperson besonders hervorgehoben.

In der Praxisphase erlernen die Kinder zuerst das sichere Landen auf beiden Füßen (weitere Details siehe Unterrichtsvorhaben Kirchhoff in diesem Heft). Die anderen Kinder beobachten aufmerksam die Versuche und gemeinsam besprechen wir die Bewegungsmerkmale, die zum sicheren Landen führen. Aus der Vielzahl der Ideen der Kinder halten wir zwei Merkmale fest, die wir besonders beobachten wollen – das „Auf-den-Füßen-Landen“ und das „Abfedern der Landung“. Die Kinder üben anschließend im geschlossenen Stationsbetrieb mit 6–8 Kindern an jedem der vier Hindernisse. Aufgabe ist es, die zuvor erarbeiteten Bewegungsmerkmale zum Landen an den Stationen zu erproben. In Partnerkontrolle soll an jedem Hindernis überprüft werden, ob die Bewegungs-

Turnkästen werden zur „Mauer“, die es geschickt zu überwinden gilt



Foto: Anja Müller



Das Hindernis „die Wiese“ mit Bodenläufer, Hütchen, Bällen und Bananenkisten

merkmale erfüllt wurden. Zur Sicherung des geregelten Ablaufs der Stationsarbeit wird dieser mithilfe einer „Ablaufampel“ (Foto, S. 8) organisiert.

Nach einer Übungsphase kündigt Musik den Kindern an, dass sie nun ihren (zuvor ausgewählten) Partner beobachten und anschließend den Beobachtungsbogen zum sicheren Landen (Arbeitsblatt 1) ausfüllen sollen. Dazu kreuzt das Partnerkind an, ob die Kriterien für das sichere Landen erfüllt wurden, und gibt ggf. Tipps zur Verbesserung<sup>2</sup>. Anschließend tauschen die Kinder die Rollen. Stoppt die Musik, ist dies das Zeichen, zum nächsten Hindernis zu wechseln. Wenn die Lernenden alle Stationen durchlaufen haben, dürfen sie abschließend selbst einschätzen, wie ihnen das sichere Landen gelungen ist, und dies am Ende des Beobachtungsbogens eintragen. Aus dem Beobachtungsbogen ist dann zum einen abzulesen, was das Partnerkind beobachtet hat, zum anderen, wie das aktive Kind sich selbst einschätzt. Er kann somit als Reflexionshilfe genutzt werden und die Kinder zum weiteren Üben motivieren.

Den meisten Paaren gelingt es gut, sich gegenseitig zu beobachten. Auf den Beobachtungsbögen sind überwie-

gend positive Bewertungen zu sehen. In der Übungsphase ist mir bei der „Bordsteinkante“ aufgefallen, dass unser Beoberkriterium „auf den Füßen landen“ dazu führte, dass die Kinder das Hindernis auf beiden Beinen hüpfend überwinden. In der abschließenden Reflexionsrunde lasse ich das Überwinden dieses Hindernisses deshalb noch einmal von einem Kind vormachen. Die Kinder sind sich einig: „Ja, das sichere Landen hat gut geklappt.“ Um in den nächsten Stunden jedoch einen flüssigen und geschickten Run durch den Hindernisparcours realisieren zu können, stelle ich heraus, dass es nicht an jedem Hindernis sinnvoll ist, immer auf beiden Füßen zu landen. Auch eine einbeinige Landung ist sicher möglich, wenn sie abfedernd geschieht und der Schwung möglichst direkt zum Weiterlaufen genutzt wird. In den letzten verbleibenden Minuten der Sportstunde haben die Kinder nun noch einmal die Möglichkeit, frei an den Hindernissen zu üben. Das sichere Landen scheinen sie dabei schon verinnerlicht zu haben, zumindest endet diese Stunde ohne Stürze.

Ziel der dritten Stunde ist es, nach Erwärmen und Mobilisieren, verschiedene Bewegungsideen zum Überwinden der Hindernisse zu entwickeln. Ihre Ideen notieren und/oder zeichnen die Kinder in ihrem Freerunning-Heft (als Download auf [friedrich-verlag.de](http://friedrich-verlag.de) unter Code d54247be). Häufig kommen die Kinder auf mich zu und fragen: „Wie soll ich es aufschreiben? Ich mache das so!“ Sie demonstrieren mir dann beispielsweise eine Hockwende über das untere Reck und schon haben sie einen turnerischen Fachbegriff erlernt.

Nach mehrmaligem Erproben und Üben der notierten Bewegungsabläufe, präsentieren die Kinder in der vierten Stunde der Unterrichtsreihe ihren Lieblings-Move an einem ausgewählten Hindernis. Sie haben tolle, ganz individuelle Überwindungsarten gefunden (z. B. Unterschwung, Hockwende, Balancieren, Rolle usw.) und zeigen diese stolz den anderen. Anschließend können alle Kinder wieder in ihren bekannten Gruppen, Lösungen ausprobieren, die ihnen bei den anderen gut gefallen haben.

Im Abschlusskreis gebe ich einen Ausblick auf die nächste Stunde, in der die Kinder, die Hindernisse möglichst flüs-

sig und geschickt überwinden sollen. Auf meine Frage, wie sie das schaffen können, geben die Kinder überraschend konkrete Antworten wie „Ich stoppe zwischendrin nicht“ oder „Ich mache alle Bewegungen hintereinander“ (flüssig) sowie „Es sieht gekonnt aus“ und „Es sieht aus, als würde es mir leichtfallen“ (geschickt).

In der fünften Stunde starten wir im Sitzkreis. Die Kinder schauen in ihre Freerunning-Hefte und greifen ihre Bewegungsideen aus den vorherigen Stunden auf. Das Ziel der heutigen Stunde wird wiederholt: Die Lernenden sollen die Hindernisse (auf ihre Art) flüssig und geschickt überwinden, um in der nächsten Stunde den gesamten Parcours kunstvoll, elegant und sicher durchlaufen zu können. Die Kriterien der letzten Stunde habe ich dazu auf einem Beobachtungsbogen (Arbeitsblatt 2) notiert.

In der anschließenden Praxisphase beobachten sich die Kinder erneut gegenseitig beim Überwinden der Hindernisse und füllen dabei für ihr Partnerkind den Beobachtungsbogen aus (Arbeitsblatt 3). Die Form der Partnerkontrolle kennen sie bereits aus der zweiten Stunde zum sicheren Landen. Die bekannte Ablaufampel steuert dabei den Stationswechsel der Kleingruppen. Es ist zu beobachten, dass die Kinder engagiert an den Stationen üben und sehr bemüht sind, eine gute Rückmeldung und Tipps zu geben.

In der Schlussphase der Stunde versammeln wir uns im Halbkreis. Einige präsentieren an einem Hindernis ihrer Wahl, wie sie es überwinden. Die Übrigen beobachten, ob das Überwinden den Kriterien flüssig und geschickt entsprochen hat. Einige Tipps (z. B. „Wenn du noch kein Rad kannst, mache stattdessen eine Rolle!“ oder „Rolle dich über den Kasten, anstatt darüber zu klettern!“) sichern wir abschließend auf einem Plakat, um in der nächsten Stunde darauf zurückgreifen zu können.



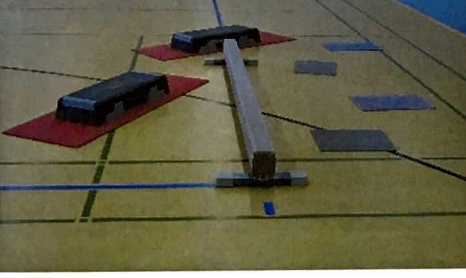

In der sechsten Stunde verbinden die Kinder ihre Bewegungsideen an den einzelnen Hindernissen zu einem „Run“, den ich auf Video aufzeichne. Sie durchlaufen dazu einzeln, aber zügig hintereinander den kompletten Hindernisparcours. Sie sind sehr motiviert und zeigen tolle Bewegungskombinationen, die mit einer „spektakulären“ Musikuntermalung richtig gelungen – flüssig

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Beobachtungsbogen: Sicher landen

Beobachter(-in): \_\_\_\_\_

<p>Das Geländer</p> 	<p>auf den Füßen <b>gelandet</b>?</p> <p>☺ ☹ ☹</p> <p>abgefedert?</p> <p>☺ ☹ ☹</p>
<p>Die Mauer</p> 	<p>auf den Füßen <b>gelandet</b>?</p> <p>☺ ☹ ☹</p> <p>abgefedert?</p> <p>☺ ☹ ☹</p>
<p>Die Bordsteinkante</p> 	<p>auf den Ballen <b>gelandet</b>?</p> <p>☺ ☹ ☹</p> <p>abgefedert?</p> <p>☺ ☹ ☹</p>
<p>Die Wiese</p> 	<p>auf den Füßen <b>gelandet</b>?</p> <p>☺ ☹ ☹</p> <p>abgefedert?</p> <p>☺ ☹ ☹</p>

So schätze ich mich selbst ein:



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Kriterien/Tipps für flüssiges und geschicktes Überwinden der Hindernisse:

flüssig heißt...	geschickt heißt...
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ich stoppe zwischendrin nicht.</li> <li>○ Ich mache alle Bewegungen hintereinanderweg.</li> </ul> <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ich plane meinen Weg voraus!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Es sieht gekonnt aus.</li> <li>○ Es sieht aus, als würde es mir leichtfallen.</li> </ul> <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ich mache ein „Kunststück“, das ich sicher kann!</li> </ul>

### Reflexion:

- Vormachen lassen (dabei ein Kind auswählen, das die Kriterien erfüllt, und evtl. eins, das sie noch nicht erfüllt)
- Kind äußert sich selbst zu seiner Bewegungsausführung  
*Impuls: Wie schätzt du dich selbst ein? Warum ist dir das flüssige und geschickte Überwinden gelungen, warum nicht?*
- Die Schülerinnen und Schüler äußern sich zu der Bewegungsausführung  
*Impuls: Was ist ... schon gut gelungen? Was kann ... noch verbessern?*

und geschickt – aussehen. Zwar entsteht in dieser Stunde ein wenig Wartezeit, aber die Kinder sind sehr konzentriert und geduldig, weil sie einen perfekten eigenen Freerunning-Film drehen wollen. Und das ist uns auch gelungen!

In der abschließenden siebten Stunde schauen wir unseren Freerunning-Film an und ich kann in viele strahlende Gesichter schauen. Die Kinder sind stolz und können es kaum erwarten, ihren Film bei der nächsten „Kinderzeit“ (eine Schulstunde in der Aula, in der jede Klasse, aber auch einzelne Kinder, etwas vorführen dürfen) allen anderen zu präsentieren<sup>3</sup>.

Ein (vorerst) letztes Mal dürfen die Kinder den Hindernisparcours zu zweit durchlaufen. Einige sehen es als Wettbewerb, andere versuchen, möglichst synchrone Bewegungen auszuführen.

### Fazit

Die Unterrichtsreihe zum Freerunning an Turngeräten mit Zweitklässlern hat gezeigt, dass die Thematisierung einer im Sportunterricht recht neuen Trendsportart auch mit sehr jungen Lernenden tolle Erfolge hinsichtlich der Förderung von motorischen Grundbewegungs-

formen an Geräten bringt. Über die selbstständige Auseinandersetzung mit den einzelnen Hindernissen haben die Kinder kreative Möglichkeiten zur Überwindung ausprobiert, sich über die sieben Stunden in ihrer Bewegungsqualität verbessert, tolle Ideen gemeinsam entwickelt und geteilt und sich gegenseitig in den Kleingruppen begutachtet.

<sup>1</sup> Im Gegensatz zum Einsatz von Internetvideos, in denen Profis ihre Runs zeigen, besteht hier nicht die Gefahr, dass sich die Zweitklässler überschätzen und von spektakulären Moves verleiten lassen, das Gesehene im Unterricht oder in der Freizeit unbedarft nachzuahmen. Bei der Filmherstellung wurde mit Blick auf den Verlauf der Unterrichtsreihe darauf geachtet, dass die Bewegungen flüssig und geschickt aussehen, sodass die Kinder bereits eine gute Vorstellung davon haben, was mit diesen Bewegungsmerkmalen gemeint ist.

<sup>2</sup> Die Bewertungsskala mit den drei Smileys bietet die Möglichkeit, nicht nur zwischen „Ja“ und „Nein“ zu unterscheiden, sondern auch eine mittlere Bewertung abzugeben, sofern die Kriterien im Ansatz erfüllt wurden.

<sup>3</sup> Hinsichtlich des Datenschutzes wurde das Einverständnis der Erziehungsberechtigten vor Durchführung des Unterrichtsvorhabens eingeholt. Die Kinder sind es gewohnt, im regelmäßigen Turnus Arbeitsergebnisse zu präsentieren.

### Literatur

- Fell, J. (2010). Le Parkour – kunstvolles Überwinden von Hindernissen. Info-Fachbereich Sport, 1/2010, 7–9.
- Foucan, S. (2010). Freerunning – Finde deinen Weg. Bielefeld: Delius Klasing Verlag.
- Matros, P. (2010). Trendsport „Parkour“. Lehrhilfen für den Sportunterricht, 4, 1–7.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSW) (2002). Sicherheitsförderung im Schulsport. Frechen: Ritterbach Verlag.
- Pape-Kramer, S. & Heinlin, C. (2007). Thema: Le Parkour. Sportunterricht, 6/2007, 169–175.
- Schmidt-Sinns, J. (2008). Das Freie Turnen (an Geräten) – ein alternatives Konzept zum traditionellen Turnen in der Schule. Sportunterricht, 12/2008, 373–378.
- Schmidt-Sinns, J. (2009). Parkour – Praktische Beispiele für eine einführende (1) und schulgemäße Vermittlung. Lehrhilfen für den Sportunterricht, 10/2009, 7–14.
- Schmidt-Sinns, J. (2010). Parkour & Freerunning – Barrieren als spannende Bewegungsherausforderung. Lehrhilfen für den Sportunterricht, 11/2010, 4–9.
- Schmidt-Sinns, J., Scholl, S. & Pach, S. (2014). Le Parkour & Freerunning – Basisbuch für Schule und Verein. Aachen: Meyer und Meyer Verlag.
- Spiegler, S. (2012). Schnell, sicher, effizient. Sportpädagogik, 3+4/2012, 56–67.
- Witfeld, J., Gerling, I. & Pach, A. (2010). Parkour und Freerunning. Entdecke deine Möglichkeiten! Aachen: Meyer & Meyer.

Anja Müller ist Lehrerin mit den Fächern Sport und Mathematik an einer Grundschule in Nordrhein-Westfalen.

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**Beobachtungsbogen: Flüssiges, geschicktes Überwinden**

Beobachter(in): \_\_\_\_\_

**Das Geländer**

flüssig?



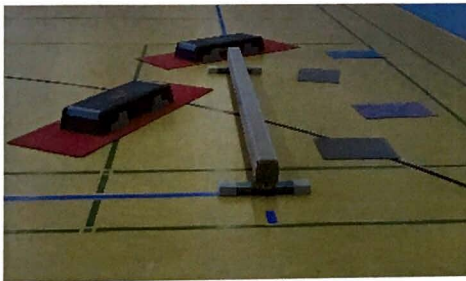
geschickt?

**Die Mauer**

flüssig?



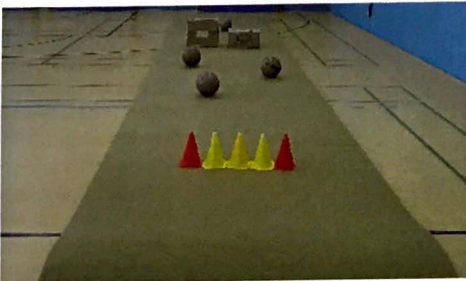
geschickt?

**Die Bordsteinkante**

flüssig?



geschickt?

**Die Wiese**

flüssig?



geschickt?



So schätze ich mich selbst ein:

