Euro Akademie Rochlitz
Fachschule für Sozialwesen
Sternstraße 1 // Haus 5
09306 Rochlitz

Facharbeit

Parkour-Sport nach TRuST
ein Beitrag zur Wertevermittlung bei Hortkindern

Eine Handlungsempfehlung für pädagogische Fachkräfte

von
Silvio Rädisch
E 20b
staatlich anerkannter Erzieher

Betreuerin: Janine Rother

Großsteinbach, 30.01.2024

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 2
2 Begriffserklärung 4
2.1 Werte 4
2.2 Wertewandel 5
2.3 Wertevermittlung 5
2.4 Werteverständnis bei Hortkindern 6
3 Bewegungskunst Parkour 7
3.1 Parkour 7
3.2 ParkourONE 7
3.3 Parkour nach TRuST 8
4 Bildungsziele nach TRuST 9
4.1 Potenzialentfaltung 9
4.2 Wertehaltung 9
4.3 Gesundheitsförderung 9
5 Wertemodell nach TRuST 10
5.1 Konkurrenzfreiheit 10
5.2. Vorsicht 10
5.3. Respekt 11
5.4 Vertrauen 11
5.5 Bescheidenheit 11
5.6 Mut 12
6 Ziel des Bildungsinstrument TRuST 12
7 Handlungsempfehlung zur Parkour-Einheit nach TRuST 13
7.1 Einführende Phase 14
7.2 Einleitende Phase 15
7.3 Hauptphase 18
7.4 Abschließende Phase 21
8 Fazit 25
9 Literaturverzeichnis 26
10 Abbildungsverzeichnis 29
11 Selbstständigkeitserklärung 30

1 Einleitung

Unsere Welt verändert sich und mit ihr auch die Kindheit. Die Kinder werden, genau wie wir Erwachsenen, durch die gesamtgesellschaftlichen Verhältnisse beeinflusst. Die familiären Lebenssituationen verändern sich rasant und die natürlichen Lebenszusammenhänge scheinen sich in voneinander getrennte Teilbereiche zu zergliedern. Arbeitet man im pädagogischen Kontext, fällt einem in der Beobachtung der Kinder schnell auf, dass ehemals verbindliche Werte so immer mehr an Bedeutung zu verlieren scheinen. Der Individualismus schafft Einzelkämpfer und verdrängt für eine Gesellschaft wichtige Werte wie Respekt, Vertrauen, Mut und gemeinsames Miteinander. Dabei sollten diese Werte von Kindheit an doch eine wichtige Rolle spielen, denn sie geben dem Individuum Halt und Orientierung in der soziokulturellen Gesellschaft. Doch ab wann verstehen und begreifen Kinder bewusst Werte? Nach Robert James Havighurst[1] findet im Alter von 7 – 12 Jahren eine Entwicklungsphase des kindlichen Bewusstsein in Bezug auf Werte statt. Demnach ist gerade der Lebensabschnitt in der Grundschule ein guter Zeitpunkt, um Werte spielerisch aktiv begreifbar zu machen.

Hört man den Begriff „Parkour[2]“, drängt sich schnell das Bild amerikanischer Actionfilme auf, in denen die Filmhelden elegant und mühelos scheinbar unüberwindbare Hindernisse bezwingen und sich wilde Verfolgungsjagden liefern. Es scheint daher weit hergeholt, sich diesen Begriff mit den eben beschriebenen Assoziationen für Heranwachsende im Kontext „Hort“ vorzustellen. Basierend auf einschlägiger Fachliteratur liegen jedoch gerade positive Erfahrungswerte hinsichtlich des Einsatzes zur Wertevermittlung dieser komplexen Sportart vor. Die Community ParkourONE hat dazu 2008 ein Wertemodell nach TRuST entwickelt, wodurch das Grundbedürfnis nach Bewegung mit Parkour-Sport eine Möglichkeit bietet, dieses Werteverständnis aktiv erlebbar zu vermitteln.

Doch was steckt hinter dieser Wertephilosophie nach TRuST und schafft Parkour-Sport im Rahmen eines Ganztagsangebotes einen Beitrag zur Wertevermittlung? Diesen Gedanken geht der Verfasser in seiner Facharbeit nach und stellt sich im Speziellen die Frage: Kann Parkour-Sport nach TRuST einen Beitrag zur Wertevermittlung bei Hortkindern leisten?

Der erste Teil der Facharbeit beinhaltet das theoretische Wissen, worin in Kapitel 2 beschrieben wird, welche Bedeutung Werte für die Persönlichkeitsentwicklung jedes Einzelnen besitzen und wie sich die Grundwerte im gesellschaftlichen Umfeld im Laufe der Zeit gewandelt haben. Es wird zudem genauer auf die Wertevermittlung eingegangen und aufgezeigt, welche Bedeutung Werte

[1] Robert James Havighurst - Amerikanischer Erziehungswissenschaftler (Schubarth 2017: 40)
[2] Parkour: Der Begriff kommt aus dem Französischem und bedeutet übersetzt die effiziente Fortbewegung in einer Hindernislandschaft. (vgl. Holzmüller 2021: 25)

für das eigene Handeln des Individuums besitzen. Weiterhin erfolgt die Verdeutlichung des Entwicklungsprozesses vom Werteverständnis bei Hortkindern. Das Kapitel 3 widmet sich dem Thema Parkour und dessen inhaltlicher Grundhaltung. Darin folgen Informationen zur Bedeutung des Parkour-Sports und nähere Erläuterung über die Community ParkourONE, welche sich dem Bildungsinstrument TRuST verschrieben hat. In den anschließenden beiden Kapiteln erfolgt eine detaillierte Darstellung der Bildungsziele sowie des Wertemodells nach TRuST. In Kapitel 6 wird auf das Ziel der TRuST Methode im Zusammenhang mit der Wertevermittlung genauer eingegangen.

Im zweiten Teil wird eine praktische Handlungsempfehlung für pädagogische Fachkräfte[3] zur Durchführung einer Parkour-Einheit beschrieben. Das Fazit zum Schluss der Arbeit fasst die wichtigsten Punkte der Facharbeit noch einmal zusammen.

[3] Zur besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Arbeit grundsätzlich das generische Maskulinum verwendet, wobei alle Geschlechter (weiblich, männlich und divers) gleichermaßen gemeint sind.

2 Begriffserklärung

Im folgenden Kapitel werden zunächst grundlegende Begriffe zum Thema Werte und Wertewandel in der Gesellschaft geklärt. Darüber hinaus werden in den folgenden Abschnitten die Merkmale der Wertevermittlung und des Weltverständnisses bei Hortkindern näher erläutert.

2.1 Werte

Werte[4] spielen im Leben von Menschen und Gemeinschaften eine große Rolle. Sie stellen bedeutsame, tiefverwurzelte Überzeugungen oder Haltungen dar, welche dem Individuum oder der Gruppe auf unbestimmte Zeit Orientierung und Halt geben. Außerdem sind Werte essenziell wichtig für eine grundlegende Ausrichtung im Leben eines Menschen. Durch Werte werden „*Dinge, Ideen oder Vorstellungen, die Menschen oder Gruppen von Menschen für bedeutend und erstrebenswert halten, bezeichnet. Als Maßstab für soziales Handeln geben sie dem Einzelnen wie der Gesellschaft Halt und Orientierung*." (Schubarth 2017: 20) Dabei wird zwischen Güterwerte und Orientierungswerte unterschieden. Wobei Ersteres eine Werteigenschaft eines Gutes für ein Individuum bezeichnet und die Orientierungswerte Ideale vornehmlich vermitteln, an denen sich die Menschen orientieren. (vgl. Standop 2005: 13) Im weiteren Verlauf dieser Auseinandersetzung bezieht sich der Verfasser ausschließlich auf die Orientierungswerte da sie die soziale Interaktion zwischen den jeweiligen Individuen regeln und für die einzelne Person handlungsleitende Funktionen darstellen. Der zentrale Bestandteil dieser Werte lässt sich dabei wie folgt aufzeigen:

- „*die Schonung des leiblichen Lebens von Personen,*
- *die Respektierung des Eigentums, der Personen, Sachen und Institutionen,*
- *die Erhaltung der gegenseitigen Vertrauensbasis zwischen Partnern*" (Standop 2005: 13)

Diese Merkmale stellen in verschiedenen Religionen, Weltanschauungen und politischen Einheiten den Inhalt der moralisch sowie der rechtlichen Grundgebote dar. Sie ermöglichen damit ein soziales Zusammenleben und tragen zur Aufrechterhaltung des Sozialsystems bei. Deshalb ist es von größter Bedeutung, dass Orientierungswerte ab der frühen Kindheit als wichtige Handlungsleitlinien zu betrachten sind, da sie zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung des Individuums beitragen. (vgl. Standop 2005: 14ff.) Daraus lässt sich weiterhin ableiten, dass Werte eine hohe Relevanz im bestehenden Sozialsystem haben sollten und man kann nie von einem abgeschlossenen Entwicklungsprozess im Leben eines jeden Individuums ausgehen.

[4] Werte: Das Wort leitet sich geschichtlich aus dem altdeutschen Begriff „werd" ab, damit wird der Wert bzw. der Kaufpreis eines Gegenstandes bezeichnet. (Schubarth 2017:17)

2.2 Wertewandel

Der Wertewandel bezieht sich auf eine Veränderung gesellschaftlicher und individueller Normen und Wertvorstellungen sowie Erziehungsziele, welche in einem bestimmten Zeitraum stattfinden, hervorgerufen durch Veränderungen der Lebensverhältnisse, Ausweitung des Wissens und dem Wandel von Weltanschauungen und Ideologien. (vgl. Standop 2005: 25) Fanden noch bis in die 80ziger Jahre „Pflichtwerte“ wie Tüchtigkeit, Gehorsam, Fleiß und Einordnungsbereitschaft gesellschaftliche Anerkennung, werden heute sogenannte „Selbstentfaltungswerte“ wie Selbststeuerung, Kritikfähigkeit, Partizipation, Selbstverwirklichung und Emanzipation betont. (vgl. Gudjons 2020: 199f.)

2.3 Wertevermittlung

Der Ansatz der Wertevermittlung basiert auf dem Verständnis des Kindes, dass es sich an die Gesellschaft anpassen muss. Im Vordergrund steht, dass die Erziehung vorbestimmte Werte, Überzeugungen und Normen vermittelt, um sicherzustellen, dass das Individuum gesellschaftskonform wird. Sowohl Kenntnisse als auch Fähigkeiten sollen auf der Grundlage eines Wertekanons durch geeignete Erziehungsmethoden wie Instruktion, Verstärkung und Übung vermittelt und übertragen werden. Das Ziel besteht darin, traditionell festgelegte Werte handlungsleitend umzusetzen und das Kind in ein bestehendes Wertesystem einzubinden. Allerdings findet dabei keinerlei Berücksichtigung das eigene Handeln selbstkritisch zu reflektieren und dadurch neue kreative Methoden zu entwickeln, um die Selbstbildung zu fördern. (vgl. Schubarth 2017: 46f.) Die Entwicklung der Werte über die Erfahrung der Selbstbildung stellt jedoch einen äußerst wichtigen Aspekt dar**,** um ein Gefühl von Lebenssinn zu entwickeln. Außerdem leben wir heutzutage in einer offenen Gesellschaft, in der den Kindern und Jugendlichen nicht mehr von Erwachsenen vorgeschrieben wird, wie sie zu leben haben. Daher ist die Annahme, dass Werte vorgegeben oder übertagen werden können, zum Beispiel in Form des „Nürnberger Trichters“, nicht mehr wissenschaftlich vertretbar. Weiterhin können Werte auch nicht wie Fachwissen vermittelt werden. (vgl. Schubarth 2013: 25) Aus diesem Grund möchte der Verfasser sich von dieser nicht mehr zeitgemäßen Definition abgrenzen. Für ihn stellt die Wertevermittlung inhaltlich etwas anderes dar: Sie ist vielmehr geprägt durch ein authentisches Vorleben, wobei das Individuum selber Entscheidungen treffen darf, welche Werte ihm Lebenssinn und Orientierung geben. Ein weiteres Ziel sollte sein, sich wieder auf ein sinnerfülltes Leben mit Werten zu besinnen; die in der Gegenwart und Zukunft Orientierungshilfen bieten. Heranwachsende sollten bei der Entwicklung persönlicher Wertehaltungen begleitet und unterstützt werden, um eine Balance zwischen Autonomie und sozialer Mitverantwortung zu finden. (vgl. Grybeck u.a. 2020:34)

2.4 Werteverständnis bei Hortkindern

Wie oben schon beschrieben, sucht jedes Individuum nach Werten, denn sie geben Sicherheit und Orientierung. Doch besitzen Hortkinder in diesem Alter schon ein eigenes Werteverständnis? Laut Robert James Havighurst zählt es zu einer Entwicklungsaufgabe[5] in der mittleren Kindheit, d. h. im Alter von 7-12 Jahren, bei der ein erstes bewusstes Werteverständnis entwickelt wird.

Mit ungefähr 7 Jahren fangen Hortkinder an, sich vermehrt mit anderen Kindern zu beschäftigen, gemeinsam Neues zu entdecken und ihr eigenes Handeln selbst bestimmen zu wollen. Sie können durch ihr selbstbestimmtes Handeln bewusster ihre Umwelt außerhalb des Elternhauses erkunden. Hortkinder wollen mit Gleichaltrigen zusammen sein und sich mit ihnen auseinandersetzen. Ein bewusstes Miteinander findet statt. Im Allgemeinen entwickeln sich Kinder von einer Ichzentrierten Entwicklungsstufe hin zu einem Miteinander. Die Kinder beginnen, den Dingen selbstständig auf den Grund zu gehen und lernen dabei, eigenverantwortlich zu handeln und ihre Fähigkeiten einzuschätzen. (vgl. Enderlein 2018: 25f.)

Wenn Hortkinder die Möglichkeit haben, ihre Ideen auszuprobieren, verbessern sie ihre eigenen körperlichen und sozialen Fähigkeiten und nehmen ihr eigenes Handeln bewusster wahr. Werden ihnen in dieser Lebensphase Herausforderungen, in denen sie ihre eigene Bewegungsfähigkeit und Geschicklichkeit erproben und erweitern können, angeboten, wird folglich ihre Selbstwirksamkeit gefördert. Sie entwickeln Willenskraft, Selbstbestimmung, Ausdauer und Motivation. Gleichzeitig nehmen sie diesbezüglich die Reaktionen ihrer Mitmenschen wahr und beginnen ihre eigene Wertevorstellung zu reflektieren, wodurch sie ein bewusstes Werteverständnis für ihr eigenes Handeln entwickeln. (vgl. Enderlein 2018 44ff.)

In dieser Lebensphase wandelt sich die Abhängigkeit von den Werten der Erwachsenen zu einer persönlichen Autonomie. Überzeugungen sind nicht mehr aufgrund autoritärer Bindung richtig, sondern die persönliche Wertestruktur wird zunehmend unabhängiger und entwickelt sich aus eigenen Anschauungen sowie Erfahrungen heraus. Es entsteht eine erweiterte kognitive Handlungskomponente. Die Wertehaltung wird somit inhaltlich zu einer eigenen, persönlichen Vorstellung. Daher können Werte nicht, wenn sie zur Orientierung unseres Daseins in der soziokulturellen Gesellschaft beitragen, verordnet oder vorgeschrieben werden. Deshalb ist es wichtig, dass Hortkinder ein Werteverständnis entwickeln, um selber eine eigene Wertehaltung zu erlangen. (vgl. Standop 2005: 41ff.)

[5] Entwicklungsaufgabe ist eine Lernaufgabe, deren Bewältigung für eine konstruktive und zufriedenstellende Lebensbewältigung notwendig ist. (vgl. Schubarth 2017: 40)

3 Bewegungskunst Parkour

Im nächsten Kapitel beschreibt der Verfasser genauer die Bewegungskunst von Parkour und die Merkmale der Community ParkourONE mit ihrer Philosophie nach TRuST

3.1 Parkour

Parkour ist eine kreative Bewegungskunst, bei der Hindernisse schnell und effizient überwunden werden. In ihrer Umsetzung fließen physische und psychische Aspekte zusammen. Diese Menschen, die Parkour und deren Philosophie praktizieren, werden *Traceur*[6] genannt. Sie finden dabei ihren eigenen Weg, Hindernisse in der Natur oder der Stadt effizient zu überwinden. Dies geschieht ohne zusätzliche Hilfsmittel, lediglich durch eigene geistige und körperliche Fähigkeiten. Der Konkurrenz- oder Rivalitätsgedanke spielt hierbei eine untergeordnete Rolle. Denn kooperatives Verhalten und gegenseitige Wertschätzung sind im Parkour-Sport eine Grundvoraussetzung. Entscheidend sind die Fähigkeiten und Ressourcen jedes einzelnen Traceurs, gemessen an sich selbst und seiner Umgebung. *David Belle*[7], einer der Begründer von Parkour, sieht darin eine Bewegungsform, welche die körpereigenen Fähigkeiten nutzt, um effizient Hindernisse in der Umgebung zu überwinden. Eine Aneignung oder Vertiefung von Ausdauer, Kraft, Körperbewusstsein, Selbstvertrauen, Schnelligkeit und grundlegende Anpassungsfähigkeit an Hindernisse sowie Durchhaltevermögen, Willensstärke und Bescheidenheit sind Grundeigenschaften des Parkour-Sports. Diese Fähigkeiten lassen sich auf den Lebensalltag des Menschen übertragen, denn sie ermöglichen, Herausforderungen selbstsicherer und vielfältiger zu meistern. (vgl. Kaiser 2019: 21)

3.2 ParkourONE

Zwischen den Jahren 2000 und 2005 vernetzten sich mehrere aktive Traceur aus verschiedenen Teilen Deutschlands und der Schweiz und reisten nach Frankreich, um mit *Yamakasi*[8] und David Belle zu trainieren. Aus diesen Erfahrungen wurde im Jahr 2008 die Community ParkourONE durch den Schweizer Roger Widmer gegründet. Seine Intension ist die Lehre und Erforschung von Parkour, sowie dessen nachhaltige Vermarktung und Kommunikation im Einklang mit seinen ursprünglichen Werten. Der Sinn von ParkourONE wird vor allem als Wertegemeinschaft gesehen, in der nicht das Niveau der Parkour-Fähigkeiten entscheidend ist, sondern Freundschaft,

[6] Traceur: Hindernisläufer im Parkour (Schmidt-Sinns u.a.2014: 17)
[7] David Belle: Sohn des Erfinders von Parkour Raymond Belle (Falkenberg u.a. 2021: 6)
[8] Yamakasi: erste Französische Parkour-Gruppe von David Belle (1997) (Falkenberg u.a. 2021: 5)

Erfahrung, gegenseitige Hilfsbereitschaft und im Allgemeinen die Bereitschaft, Zeit und Begeisterung für eine gemeinsame Sache zu investieren. Die Orientierungswerte sind Konkurrenzfreiheit, Vorsicht, Respekt, Vertrauen, Bescheidenheit und Mut. Sie sind nicht nur das Ideal eines jeden ParkourONE-Mitglieds, sondern auch die Grundlage der Parkour-Vermittlung. Für den Gründer von ParkourONE ist Parkour nicht beliebig definierbar, sondern beinhaltet eine eigene konzeptionelle Geschichte. Sein Ziel besteht darin, diese Werte und Ideale zu vermitteln, um Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und zu unterstützen. Aus dieser Intension heraus entwickelte er das Bildungsinstrument TRuST. (vgl. pkOne 2021)

3.3 Parkour nach TRuST

Mit TRuST wurde ein Instrument entwickelt, welches das Grundverständnis von Parkour auf ganzheitliche Art und Weise vermitteln soll. TRuST steht für „Training und Standards“ und berücksichtigt *„nicht nur die physischen Komponenten wie Technik, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit, sondern ebenso Kreativität, mentale Belastbarkeit und den persönlichen Reifungsprozess.“* (Widmer 2016: 6) Die Grundphilosophie der ParkourONE Traceur, die TRuST vermitteln, liegt darin, die Wertehaltung und Ideologie der Bewegungskunst zu schützen und weiterzugeben. Dabei vertreten sie die gleichen ursprünglichen Werte und Ziele und sehen ihre Aufgabe in der ganzheitlichen Bildung des Menschen und der nachhaltigen Förderung seines Reflexionsverständnisses. Die zentralen Werte wie Konkurrenzfreiheit, Vorsicht, Rücksicht, Vertrauen, Bescheidenheit und Mut sind für jeden Traceur bei ParkourONE ein Grundbedürfnis. Diese Haltung vermitteln sie in den vier festgelegten Phasen (siehe Kapitel 7) jeder Parkour-Einheit. TRuST schafft dabei eine Gemeinschaft zwischen Neueinsteigern und erfahrenen Traceur. In den unterschiedlichen Trainingseinheiten werden von den Coaches Varianten gezeigt, wie die Teilnehmer sich ohne zusätzliche Hilfsmittel im nahbaren Raum verschiedenen Hindernissen nähern und sie überwinden können. Während diesen Einheiten setzen sie sich bewusster mit ihrer Umwelt auseinander und werden darauf sensibilisiert, ihre Umgebung ganzheitlicher wahrzunehmen. Auf die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen der Teilnehmer wird speziell eingegangen und eine Weiterentwicklung der vorhandenen Fähigkeiten gefördert. Die dabei angeleiteten Herausforderungen stehen eng mit dem Wertegrundsatz zusammen. (vgl. pkOne 2021).

„Parkour nach TRuST entwickelt sich stetig weiter. So sehen wir in TRuST kein fertiges Produkt, sondern vielmehr eine Hypothese, welche unser Verständnis von Parkour beschreibt.“
(Gessinger 2017: 14).

4 Bildungsziele nach TRuST

Wie im vorhergehenden Kapitel beschrieben, verfolgt die TRuST Methode eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und diese Bildungsziele sollen im Folgenden kurz beschrieben werden, wobei der weitere Fokus auf der Wertehaltung liegen soll.

4.1 Potenzialentfaltung

„*Jeder Mensch ist einzigartig, wertvoll und hat besondere Talente. Wir schaffen hier einen Raum, wo sich alle individuell entfalten können und dürfen.“* (pkOne 2021) Die Teilnehmer werden wertgeschätzt und sind ein Teil der Gemeinschaft. Sie sollen reale Herausforderungen meistern, dürfen Verantwortung übernehmen, lernen mit Risiko und Scheitern umzugehen. Die Potenzialentfaltung gelingt nur, wenn der Teilnehmer genügend Freiraum bekommt**,** um sich auszuprobieren und vorhandene Möglichkeiten clever nutzen lernt, um das Beste für sich selbst herauszuholen. (vgl. pkOne 2021)

4.2 Wertehaltung

„*Werte bilden die Grundlage für all unsere Entscheidungen. Mittels TRuST schaffen wir Bezugswerte, welche entscheidend für die eigene Entwicklung einer Wertehaltung sind.“* (pkOne 2021) Es verleiht dem sozialen Miteinander Orientierung und Stabilität. Weiterhin sollte es ein Selbstverständnis im pädagogischen Kontext sein, in allen Interaktionen mit anderen Menschen seine Haltung nicht nur zu lehren, sondern sie auch praktisch vorzuleben. Es ist also eine Grundvoraussetzung, eine eigene Wertehaltung zu entwickeln und diese auch vorzuleben. Daran setzt die Community ParkourONE an und vermittelt mit dem Bildungsinstrument nach TRuST ein Werteverständnis mit ihren Grundwerten zur besseren und bewussteren Persönlichkeitsentwicklung.

4.3 Gesundheitsförderung

Physische, psychische und soziale Gesundheit sind essenziell für die Entwicklung und das Wohlbefinden eines Menschen. Dieses Grundbedürfnis gilt es im engen Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung zu betrachten. Gleichzeitig trägt es zu einer Verbesserung des Gesundheitszustandes der Teilnehmer bei. (vgl. pkOne 2021) „*Denn Gesundheit ist mehr als das ‚Frei sein von Krankheit und Gebrechen‘* (Weltgesundheitsorganisation 1949). *Stattdessen wird davon*

ausgegangen, dass durch Gesundheitsförderung auf einen Prozess abgezielt wird, wonach allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Umwelt ermöglicht wird.“ (Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. 2024)

5 Wertemodell nach TRuST

„Es sollte bei uns in geleiteten Trainings niemand ein Hindernis überqueren, ohne unsere Werte zu kennen, denn beides gehört zusammen.“ (Kaiser 2019: 23)

Sport wird heute in der Gesellschaft als eine Form des Wettbewerbsvergleichs gesehen (Meyer 2023: 1), dabei ist Bewegung ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Doch die Wertehaltung nach TRuST schafft eine stressfreie Atmosphäre und fördert das Miteinander. Im folgenden Kapitel soll nun aus diesem Grund genauer auf die grundlegenden Werte des Parkour-Sports nach TRuST eingegangen werden. Das dafür entwickelte Fünf-Finger-Modell von ParkourONE hat sich in der Parkour-Szene etabliert und wird als Hand-Metapher (siehe Kapitel 7) bezeichnet. Dabei steht jeder Finger für einen zentralen Wertebegriff.

5.1 Konkurrenzfreiheit

(Daumen): In den Parkour Trainingseinheiten stehen das gegenseitige Helfen und Unterstützen im Fokus. Ohne mentalen Druck oder Erwartungen an körperliche Voraussetzungen soll der Trainierende sich möglichst konkurrenz- und wettbewerbsfrei im eigenen Tempo entwickeln können (vgl. Widmer 2016: 10). „*Das Ablehnen des Konkurrenzgedankens dient in erster Linie dazu, unüberlegtes und destruktives Verhalten zu vermeiden.“* (Luksch 2009: 14) Das Bemessen der eigenen Leistung, beziehungsweise des individuellen Lernfortschritts, beruht größtenteils auf der Eigenwahrnehmung. Der Sicherheitsaspekt spielt beim Training eine übergeordnete Rolle. (vgl. Widmer 2016: 10).

5.2. Vorsicht

(Zeigefinger): Ein besonderer Anspruch gilt dem Thema Sicherheit und Vorsicht. Trainierende steigern sich langsam in ihrer Kompetenz und entwickeln durch Erfahrungslernen eine adäquate Selbst- und Situationseinschätzung. Das individuelle Körperbewusstsein, die Kontrolle der eigenen Bewegung und eine aufmerksame geistige Ausrichtung bilden die Grundsäulen der Bewegungskunst des Parkour-Sports. (vgl. Widmer 2016: 10)

5.3. Respekt

(Mittelfinger): Die Anerkennung und Wertschätzung sich selbst und dem eigenen Körper gegenüber generiert sich automatisch und gleichzeitig während regelmäßiger Trainingseinheiten. Der Körper des Trainierenden wird als Instrument gesehen, dem durch wiederholte Bewegungsabläufe immer mehr Bewegungsgeschick abverlangt werden kann. Die oberste Richtlinie des Trainings ist die Schulung einer vorausschauenden Gefahrenwahrnehmung mit dem Ziel körperlicher Unversehrtheit und einem nachhaltigen Umgang mit den eigenen körperlichen Ressourcen eines jeden Traceurs. Das Individuum entwickelt ein Gefühl von Respekt vor der es umgebenden Umwelt durch die ständige Auseinandersetzung mit ihr. (vgl. Widmer 2016: 10*) „Die unkonventionelle Nutzung und die taktilen Erfahrungen führen zu einem natürlichen Umgang und Verständnis der verschiedenen Materialien und deren Beschaffenheit.“* (Widmer/Luksch 2013: 3) Durch die ständige Auseinandersetzung mit sich selbst in seiner Umwelt wächst im Trainierenden nicht nur mehr Verständnis für die Umwelt, sondern auch für die darin lebenden Individuen. Ein respektvoller Umgang wird kultiviert. (vgl. Widmer 2016: 10)

5.4 Vertrauen

(Ringfinger): Es erfordert ein hohes Maß an Selbstvertrauen, neue Wege zu gehen und sich kreativ mit der Umgebung auseinanderzusetzen. Das Wechselspiel von Erfolg und Misserfolg stärkt das Selbstvertrauen und steigert die Selbstwirksamkeit. Die Teilnehmenden lernen, an sich zu glauben. Selbstvertrauen ist die Grundlage für Vertrauen in andere. Außerdem bedeutet das ständige Überwinden von Hindernissen, dass die Trainierenden immer wieder bereit sind, sich neuen Herausforderungen zu stellen. (vgl. Widmer 2016: 10f.)

5.5 Bescheidenheit

(Kleiner Finger): Ein reflektierender Blick auf sich selbst und die Umwelt führt zu der Erkenntnis, dass es immer mehr unüberwindbare Hindernisse gibt. Demut ist also eine Erkenntnis, die hilft, den Prozess als Weg zu verstehen. Denn im Parkour ist der Weg buchstäblich das Ziel. (vgl. Widmer 2016:11)

5.6 Mut

(Faust): Die Faust symbolisiert Mut und vereint die oben genannten Werte. Durch direktes Feedback während des Trainings und durch die Wahrnehmung und Interaktion mit der Umwelt werden die Zusammenhänge zwischen Aktion und Reaktion verständlich. Dadurch wird Verantwortung für das eigene Handeln übernommen und die Kraft, mutige Entscheidungen zu treffen, verstärkt. (vgl. Widmer 2016: 11)

6 Ziel des Bildungsinstrument TRuST

Nachdem die Bedeutung von Werten und deren Vermittlung in den einzelnen Bereichen der TRuST-Methode genauer dargelegt sind, soll in diesem Kapitel das Ziel dieser Methode in Bezug auf Hortkinder erläutert werden.

Jeder Mensch sucht nach Werten, denn sie geben ihm Halt und Orientierung im sozialen Miteinander (vgl. Schubarth 2017: 20). Deshalb soll durch den Parkour-Sport nach TRuST Hortkindern die Möglichkeiten geboten werden, sich Herausforderungen stellen zu dürfen, eigene Grenzen zu erfahren, an denen sie wachsen können, ihre individuelle Akzeptanz auszubauen und die Fähigkeiten und Fertigkeiten von anderen anzuerkennen. Weiterhin schafft die Zusammengehörigkeit in der Gruppe bei den Kindern Vertrauen und Sicherheit. Es kann also als ein pädagogisches Werkzeug betrachtet werden, das zu einer ganzheitlicheren Persönlichkeitsentwicklung sowie zur besseren Potenzialentfaltung beiträgt. (Bundesamt für Sport BASPO 2017: 1) Diese Methode bietet die Möglichkeit, Werte wie Vorsicht, Respekt, Vertrauen, Bescheidenheit und Mut, wie schon im Kapitel 5 näher beschrieben, für die Kinder erfahrbar werden zu lassen. Sie können durch verschiedenste Situationen am eigenen Körper begreifen, was es heißt, sich vertrauensvoll einer Person hinzugeben, mutig Hindernisse zu überwinden, sich gegenseitig respektvoll Unterstützung zu geben und gemeinsam im Gespräch Stärken und Schwächen zu reflektieren. Mit dieser Variantenvielfalt ermöglicht das Wertemodell nach TRuST Hortkindern, ihre eigenen Fähigkeiten zu erweitern und bietet ein vielfältigeres Spektrum, um in Alltagssituationen sicherer handeln zu können. In der Durchführung der Parkour-Einheit ist es daher für die pädagogische Fachkraft von großer Wichtigkeit, auf eine authentische und bewusste Umsetzung der Wertevermittlung zu achten, denn sie agiert für die Kinder in einer Vorbildfunktion. (vgl. Tegeler 2017: 20) Es ist demzufolge von besonderer Bedeutung, dass Werte verinnerlicht und nicht nur verstanden werden.

7 Handlungsempfehlung zur Parkour-Einheit nach TRuST

Aufbauend auf den theoretischen Grundlagen, sollen in den folgenden Kapiteln die klaren Strukturen der praktischen Umsetzung einer Parkour-Einheit nach TRuST in den vier einzelnen Phasen näher beschrieben und die inhaltlichen Lektionen mit vereinzelten Beispielvarianten für den Hallenbereich anschaulicher dargestellt werden. Grundsätzlich sollte immer an Trinkpausen sowie kurze Regenerationsphasen gedacht werden. Ebenfalls ist eine pädagogische Grundhaltung[9] gegenüber den Kindern als selbstverständlich anzusehen. Diese Haltung sowie die beschriebenen Grundwerte der TRuST-Methode (Kapitel 5) gelten für alle Lektionen der Parkour-Einheit.

Eine kurze Übersicht der einzelnen Phasen einer Parkour-Einheit nach TRuST

1. Einführende Phase	2. Einleitende Phase	3. Hauptphase	4. Abschließende Phase
Begrüßung Werte und Bedeutung von Parkour Absichten und Ziele der Parkour-Einheit	Warm-up Mobilisation Speed Fokus	Technik Hauptthema Hauptinhaltsziel	Kraft Durchhaltewillen Cool-down Feedback Abschließendes Ritual

Abb.1: (Widmer 2016: 6)

Sinnbildliche Darstellung der Handmetapher von Parkour-Sport nach TRuST

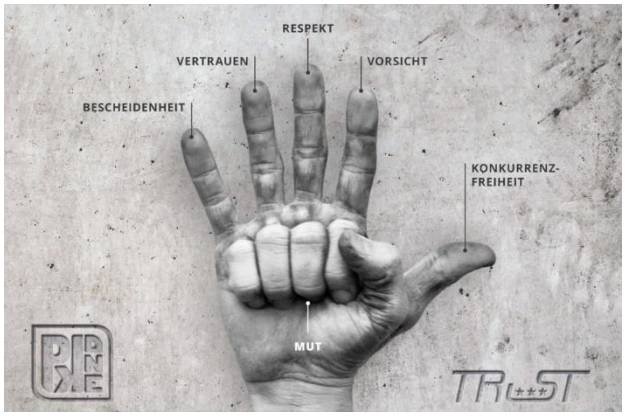

Abb.2: (Bundesamt für Sport BASPO (2017): 4)

[9] Eine pädagogische Grundhaltung beschreibt nach Carl Rogers die pädagogische Beziehungsgestaltung zu Kindern unter den Aspekten Wertschätzung, Empathie und Authentizität. (Grybeck 2020: 208)

7.1 Einführende Phase

Zu Beginn geht es um den Informationsaustausch mit den Kindern und die Vermittlung der Inhalte und Ziele. Die Kinder erhalten eine Wissensgrundlage für die Durchführung der Parkour-Einheit.

Begrüßung

Jede Parkour-Stunde beginnt mit einer Begrüßung. Dies ist ein wichtiges Ritual, um die Kinder von ihrem bisherigen Tagesablauf abzuholen und sie auf die Stunde zu fokussieren. Eine gute Variante ist ein gemeinsamer Sitzkreis, in dem die Kinder kurz von ihrem Tag erzählen können und die pädagogische Fachkraft sich einen Überblick über die aktuelle Situation der einzelnen Kinder verschaffen kann. Gleichzeitig signalisiert sie dadurch den Kindern ein wertschätzendes Interesse an deren Anwesenheit.

Werte und Bedeutung von Parkour-Sport

Ein grundlegender Teil der Einführungsphase ist die Vermittlung von Informationen über den Parkour-Sport und die Bedeutung der einzelnen Grundwerte (wie in Kapitel 5 beschrieben). Diese werden kurz mit den Kindern besprochen, wobei die Beschreibung der Werte nicht nur auf Parkour, sondern auch auf Alltagssituationen bezogen werden kann. Es ist wichtig, dass die Kinder eine Vorstellung von Parkour und seinen Werten bekommen. Deshalb ist es gut, die Kinder selbst erzählen zu lassen, welche Vorstellungen oder Erfahrungen sie damit verbinden. Weiterhin ist ein wichtiger Punkt die Einhaltung und Vereinbarung von Verhaltensregeln[10] im Parkour-Sport.

Absichten und Ziele der Parkour-Einheit

Im letzten Teil der Einführungsphase werden die einzelnen Inhalte und Ziele der Parkour-Einheit mit den Kindern besprochen. Dabei sollte sich die pädagogische Fachkraft bereits im Vorfeld Gedanken über die Durchführung der Einheit gemacht haben. In ihren Überlegungen sollten feste Übungsbestandteile zu einem Kernthema einfließen. Einzelne Inhalte können individuell mit den Kindern gestaltet werden. Es ist wichtig, klare Strukturen bei der Durchführung der Parkour-Einheit zu haben, um eine bessere Verinnerlichung bei den Kindern zu erzielen. Gleichzeitig können Fragen gestellt und selbst gesteckte Ziele besprochen werden.

[10] Verhaltensregeln: Aufgebaute Elemente werden erst nach der Freigabe der päd. Fachkraft benutzt, Einzelbenutzung am Element, gegenseitige Rücksichtnahme und Unterstützung, konzentrierte Durchführung (Verfasser)

7.2 Einleitende Phase

In dieser Phase geht es um die Selbsteinschätzung der eigenen körperlichen, emotionalen, sozialen und kognitiven Ressourcen. Des Weiteren werden die selbstgesteckten Ziele der Kinder angepasst und Risiko- und Schutzfunktionen gegeneinander abgewogen, um eine sichere und uneingeschränkte Umsetzung zu ermöglichen. (vgl. Gfeller 2015: 34) Die pädagogische Fachkraft sollte in dieser Phase eine vertrauensvolle Beziehung zu den Kindern aufgebaut haben, damit diese sich voll und ganz auf das Hauptthema einlassen können.

Warm-up

Nachdem die Theorie und die Inhalte der Parkour-Einheit geklärt sind, geht es beim Aufwärmen um die mentale Konzentration und die Mobilisierung des Bewegungsapparates. Dies ist eine wichtige psychische und physische Vorbereitung, um Verletzungen vorzubeugen. Die entsprechenden Übungen sollen für die Muskulatur anregend und nicht überfordern sein. Deshalb ist es für die pädagogische Fachkraft wichtig, die körperlichen Fähigkeiten der Kinder zu kennen und ihre Ressourcen optimal einzuschätzen. (vgl. Widmer 2016: 7)

Beispiel Tiere nachahmen (Ganzkörpererwärmung)

Die pädagogische Fachkraft vereinbart mit den Kindern verschiedene Bewegungsformen der Tiere. Anschließend laufen die Kinder durch den Raum. Die pädagogische Fachkraft ruft einen Tiernamen und die Kinder ahmen diese Bewegungsform des jeweiligen Tieres nach. Dabei wird auf eine exakte Ausführung geachtet, damit alle Bereiche des Bewegungsapparates beansprucht werden.

Ideenvorschläge

- Katze: gebeugte Körperhaltung sanft auf allen Vieren laufen (Hände und Füße)
- Elefant: gebeugte Körperhaltung mit gestreckten Armen und Beinen laufen (stampfend)
- Krokodil: liegt auf dem Bauch, Hände und Füße bewegen es nach vorne
- Frosch: beidbeinige Hocksprünge (Absprung aus der Hocke, Arme weit nach vorn oben)

Ziel Auf spielerische Art und Weise wird der Bewegungsapparat aufgewärmt und das Herz-Kreislaufsystem wird aktiver. (vgl. Blumhagen 2016)

Mobilisation

In dieser Lektion geht es speziell um die Gelenkmobilisation. Jedes einzelne Gelenk des Bewegungsapparates soll bewegt werden, wobei die Herz-Kreislauf-Frequenz gleichbleibt. Der Mobilisationsschwerpunkt lässt sich individuell auf die geplante Parkour-Einheit anpassen sowie auf die vorhandene heterogene[11] Gruppe. (vgl. Widmer 2016: 7)

Beispiel Mobilisationszirkel

Die pädagogische Fachkraft bittet die Kinder sich nebeneinander im Abstand einer Armlänge im Kreis aufzustellen. Anschließend ermutigt sie jedes Kind eine spezielle Gelenkbewegungsübung vorzuzeigen. Hierbei gibt sie Anregungen oder Impulse für die Durchführung der einzelnen Übungen. Die pädagogische Fachkraft achtet darauf, dass jedes Gelenk von Kopf bis Fuß schwingend, kreisend oder stützend einmal angesprochen wird, um sicherzustellen, dass eine überwiegende Gelenkmobilisation stattgefunden hat.

Ziel Mobilisierung der Gelenkbeweglichkeit und Förderung des Zusammenspiels von Muskelanspannung und -entspannung. Dabei ist auf eine konstante Körperatmung zu achten. (vgl. Holzmüller 2021: 147)

Speed

Nach der Mobilisation geht es in der nächsten Lektion darum, das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Hier sind schnelle Bewegungen mit Richtungswechsel gefragt, um die Herzfrequenz zu erhöhen und die Muskulatur weiter aktiv zu erwärmen. Die drei Lektionen Warm-up, Mobilisation und Speed sind wichtige Grundelemente, um den Körper optimal auf die bevorstehende Parkour-Einheit vorzubereiten. (vgl. Widmer 2016: 7f.)

Beispiel Reaktionsfangen (Bewegungsspiel mit 4 Markierungskegeln)

Die Kinder bilden Paare und stehen sich etwa eine Armlänge entfernt auf der Mittellinie gegenüber. Dann erklärt die pädagogische Fachkraft den Kindern, dass auf der einen Seite die geraden Zahlen und auf der anderen Seite die ungeraden Zahlen stehen. Außerdem erklärt sie, welche Seite fangen oder weglaufen muss, wenn eine Zahl gerufen wird. Auf ein Kommando der

[11] Heterogen - Bedeutet eine altersgemischte Ansammlung von Menschen. (vgl. Büchin-Wilhelm u.a. 2014: 170)

pädagogischen Fachkraft (ruft eine Zahl aus dem Zahlenraum 1-10) entscheiden sich die Kinder nun blitzschnell, ob sie fangen oder weglaufen sollen. Ziel ist es, den weglaufenden Partner zu fangen, wobei der Wegläufer versuchen muss, die vorher festgelegte Ziellinie (Markierungshütchen in ausreichendem Abstand zur Wand) zu erreichen. Diese Variante (auch Zahlenkombinationen in Form von Rechenaufgaben) sollte mehrmals wiederholt werden, um eine Steigerung der Herzfrequenz zu ermöglichen.

Ziel Durch schnelle Bewegungskoordination soll das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Reaktionsfähigkeit sensibilisiert werden. Im Parkour ist es wichtig, schnell auf Situationen reagieren zu können. (vgl. Bathaee u.a. 2022)

Fokus

Die folgende Lektion bietet die Möglichkeit, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie teambildende Elemente durchzuführen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Thema der Parkour-Einheit. Dieser Inhalt verdeutlicht die Wichtigkeit des Zusammenspiels von Bewegungsfähigkeit und der eigenen Selbsteinschätzung. Auch die Konzentrationsfähigkeit und die mentalen Ressourcen müssen berücksichtigt werden. Ein guter Zusammenhalt in der Gruppe schafft Vertrauen und ist ein wichtiger Bestandteil der Parkour-Einheit. Denn eine bewusste Wahrnehmung der Umgebung und des eigenen Körpers ist von essentieller Bedeutung, um eine gezielte Fokussierung auf die Ausführung des bevorstehenden Elementes zu erlangen. (vgl. Widmer 2016: 8)

Beispiel Balance des Balles (Kombinationsübung mit 2 Langbänken, 2 Slalomstangen, 1 Softball)

Zwei Langbänke werden mit der schmalen Seite nach oben im Abstand von etwa einem Meter nebeneinander aufgestellt. Nun stellen sich zwei Kinder paarweise gegenüber auf die Langbänke. Sie halten jeweils die Stangenenden fest und rollen den Softball hin und her, während sie zum anderen Ende der Langbank balancieren. Diese Variante kann den Fähigkeiten der Kinder angepasst werden, indem ein Hindernis (z.B. Medizinball) auf die Bank gelegt wird oder die Kinder mit geschlossenen Augen auf der Langbank balancieren müssen. Dabei erhalten sie Unterstützung und Anweisungen von ihren Partnern.

Ziel Es geht um die Kombination von Balance und Koordination. Gleichzeitig spielt die Kommunikation eine wichtige Rolle. Mit dieser Übung lässt sich das Gefühl der Teamzugehörigkeit gut vermitteln. Absprachen und Vertrauen in der Gruppe setzen für jeden einzelnen Möglichkeiten frei, sich Herausforderungen sicherer zu stellen. (vgl. Lühr 2024: 19)

7.3 Hauptphase

Nachdem Körper und Geist bestmöglich vorbereitet sind, folgt die Hauptphase mit dem Hauptthema der Parkour-Einheit. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um das Erlernen neuer Grundtechniken oder das Vertiefen von Bewegungskombinationen handelt. Wichtiger ist, dass die pädagogische Fachkraft in dieser Phase die Kinder in ihren individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten fördert und begleitet, damit sie optimal an ihren definierten Zielen arbeiten können. Weiterhin sollte sie sich über Grundlagen und Techniken der einzelnen Übungen informiert haben, um gezielte und kleinschrittige Hilfestellungen geben zu können. Ihr authentisch sicheres Auftreten hilft dabei den Kindern, Vertrauen in sich und ihr selbst gestecktes Ziel, dem Erlernen oder Festigen verschiedener Bewegungsabläufe zu haben. Zu den Grundtechniken des Parkour-Sports gehören das Balancieren, der Präzisionssprung, das Abrollen und das Überwinden von Hindernissen. Diese Techniken können in einer Vielzahl von Varianten durchgeführt und umgesetzt werden.

Nachfolgend werden am Beispiel des Präzisionssprunges die Lektionsinhalte Technik, Hauptthema und Hauptinhaltsziel erläutert. Zu Beginn der Lektion bespricht die pädagogische Fachkraft mit den Kindern die Besonderheiten der Sprungtechnik, damit im weiteren Verlauf ein Verständnis für die Ausführung des Sprunges vorhanden ist (*Technik*). Anschließend erfolgt eine kleinschrittige Umsetzung der einzelnen Komponenten und deren exakte Wiederholung bis zur vollständigen Ausführung des Sprunges (*Hauptthema*). Diese gesamte Kombination wird so oft geübt, bis das gesteckte Ziel der präzisen Landung auf ein bestimmtes Ziel erreicht und gefestigt ist (*Hauptinhaltsziel*).

Hinter dem Präzisionssprung verbirgt sich eine Distanzsprungtechnik, deren Ziel es ist, auf einer vorher festgelegten Fläche mit dem Fußballen punktgenau zu landen oder kontrolliert in die nächste Bewegung überzugehen. Dabei führt der Traceur einen kraftvollen beidbeinigen Absprung und eine zielgerichtete beidbeinige Landung aus. Diese Technik lässt sich vom Boden oder einem Hindernis aus anwenden. (vgl. Holzmüller 2021: 166)

Technik

Die Wichtigkeit beim Präzisionssprung ist die präzise Landung auf dem Fußballen, um die körperliche Gesundheit zu schützen und eine muskuläre Abfederung in den Gelenken zu ermöglichen. Eine Fersenlandung hingegen verursacht eine Stauchung und somit Schädigung des Bewegungsapparates.

Hierzu eine praktische Übung.

Durchführung	Die Kinder sollen zweimal einen Strecksprung aus dem Stand durchführen, während sie sich die Ohren zuhalten. Einmal landen sie dabei mit gestreckten Beinen auf der Ferse und beim zweiten Mal nur auf dem Fußballen.

Im Anschluss lassen Sie die Kinder reflektieren, was sie gehört und wahrgenommen haben. Mit dieser Selbsterfahrung, verinnerlichen die Kinder die Wichtigkeit der richtigen Landung auf dem Fußballen bei dieser Sprungtechnik. (vgl. Holzmüller 2021: 168)

Hauptthema

Im weiteren Verlauf vermittelt die pädagogische Fachkraft eine kleinschrittige und detaillierte Umsetzung des Präzisionssprunges. Dabei geht sie auf die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder ein und zeigt eine ressourcenorientierte Haltung. Ein Mitmachen und Vorzeigen der einzelnen Schritte, motiviert die Kinder und lässt Sie als Ko-Konstrukteur agieren.

Ein passendes Anschauungsvideo der einzelnen Schritte ist im Anschluss der Beschreibung als Video in Form eines QR-Scans veranschaulicht dargestellt. Hierbei sei anzumerken, dass es bei dem Video nur um die einzelnen Schritte der Sprungtechnik geht. Denn die Erprobung und Durchführung sollte am Anfang immer auf flachem Untergrund erlernt werden. Eine gute Methode dafür ist der gezielte Liniensprung auf dem Hallenboden.

Hier eine Beispielvariante der kleinschrittigen Umsetzung des Präzisionssprunges.
(vgl. Holzmüller 2021: 166f.)

Ausgangsposition

- Ein Schulterbreiter beidbeiniger Stand.
- Die Kante der Absprungfläche befindet sich zwischen Zehen und Fußballen.
- Die Arme befinden sich in Vorhochhalte.
- Der Blick ist auf das Ziel gerichtet.

Absprung

- Die Arme befinden sich seitlich hinter dem Körper.
- Die Knie werden gebeugt, um eine muskuläre Vorspannung zu erzeugen.
- Die Arme bewegen sich schwungvoll gestreckt nach vorn oben.
- Der Körper geht in Vorlage, während sich die Knie explosionsartig strecken.

Flugphase

- Es vollzieht sich ein Wechsel von der Körpervorlage in die Körperrücklage.
- Die Beine sind nun fast gestreckt und befinden sich mit dem Fußballen nach vorn.

Landung

- Schulterbreite Vorfußlandung an der Kante des Hindernisses oder auf der Fläche.
- Knie und Hüfte sind gebeugt (Bewegungsenergie im Körper wird gezielter abgebremst).

Endposition

- Die Ferse schwebt in der Luft (zusätzliche Abfederung und Bewegung im Knöchelgelenk).
- Die Knie sind leicht gebeut.
- Die Arme befinden sich in Vorhalte.
- Der Rücken ist möglichst gerade.
- Der Tracer hat einen festen stabilen Stand.

Abb.3: (Holzmüller 2021: 167)

Hauptinhaltsziel

In dieser Lektion werden die einzelnen Schritte der Sprungtechnik weiter vertieft und die Anforderungen individuell gesteigert. Es ist wichtig dabei, dass gesteckte Ziel der Einheit im Blick zu behalten, um es im Verlauf der Lektion den Bedürfnissen der Kinder anzupassen. Sind die einzelnen Schritte verinnerlicht und die Kinder vermitteln genügend Sicherheit in der Umsetzung der Sprungtechnik auf dem Boden, können zusätzliche Anforderungen, wie Sprung auf einen Kastendeckel, eine Langbank oder einem Übungsschwebebalken, angeboten werden.

7.4 Abschließende Phase

Im abschließenden Teil der Parkour-Einheit werden die physischen und psychischen Fähigkeiten nochmal speziell gefordert. Denn die Phase beinhaltet eine Kraftlektion mit anschließender Cool-Down Übung, sowie eine Feedbackrunde, die mit einem persönlichen Ritual beendet wird.

Kraft / Durchhaltewillen

Diese Lektion fordert nicht nur den Körper, sondern auch die geistigen und psychischen Fähigkeiten der Kinder mittels einer anstrengenden Kraftübung. Dabei sollen Sie sich gegenseitig motivieren und ihre letzten Kräfte mobilisieren, um ihre körperlichen Ressourcen zu fördern. Dazu eignen sich Gruppenspiele, die mit einer hohen muskulären Beanspruchung verbunden sind und gleichzeitig die Bedeutung jedes Einzelnen für das gemeinsame Erreichen des Ziels stärken. (vgl. Widmer 2016: 8f.)

Beispiel Hundetunnel (Kraft- und Ausdauerübung mit 2 Markierungshütchen)

Die pädagogische Fachkraft legt gemeinsam mit den Kindern den Start- und Zielpunkt mit den Markierungshütchen fest. Dabei berücksichtigt sie die Entfernung entsprechend der Anzahl der Kinder und deren Fähigkeiten, sodass die Aufgabe für die Kinder körperlich umsetzbar ist und es dabei zu keiner Überforderung kommt. Die Kinder stellen sich am Startpunkt in einer Reihe nebeneinander auf und gehen alle in den „herabschauenden Hund[12]“, sodass ein Tunnel entsteht. Am Ende des Tunnels begibt sich ein Kind in einen flachen Vierfüßlergang und krabbelt hindurch. Danach stellt es sich wieder in die Ausgangsposition und das nächste Kind ist an der Reihe. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis das letzte Kind hinter dem Zielpunkt angekommen ist. Während das Kind durch den Tunnel kriecht, versuchen alle anderen in ihrer Position zu bleiben, dabei motivieren sie sich, um gemeinsam die Entfernung zu überwinden und geschlossen am festgelegten Ziel anzukommen.

Ziel Durch diese Übung werden nochmal alle Muskelgruppen sensibilisiert und gekräftigt. Gleichzeitig wird unter den Kindern das soziale Miteinander gestärkt und die Wirksamkeit der mentalen Resilienz für Alltagsherausforderungen wird verbessert. (vgl. Widmer 2016: 50)

[12] Der herabschauende Hund ist eine Yogaposition, bei der der Körper ein Dreieck bildet, indem dabei Hände und Füße ausgestreckt werden und den Boden berühren. (Lütt 2020)

Cool-Down

Nachdem die anstrengende Kraftübung bewältigt ist, geht es in der nächsten Lektion in die Entspannung für Körper und Geist. Dafür gibt es verschiedenste statische Dehnübungen, die individuell von der pädagogischen Fachkraft auf das Hauptthema und den Fähigkeiten der Kinder angepasst wird. Hierbei sollte sie für alle beanspruchten Muskelbereiche eine Anwendung mit einbauen und die Cool-Down Lektion mit einer regenerierenden Atemübung abschließen. Denn der Körper stand nochmal intensiv unter Beanspruchung und die Atemfrequenz war erhöht. Mit diesen Dehn- und Atemübungen soll eine normale Herz-Rhythmusfrequenz angestrebt, die Spannung im Körper reduziert sowie die Beweglichkeit der Muskulatur verbessert werden. (vgl. Widmer 2016: 9) Im Folgenden wird der Verfasser ein Beispiel zur Dehn- und Atemübung aufzeigen.

Die Kinder stehen im Abstand von einer Armlänge im Kreis mit Blickrichtung zur Mitte. So kann die pädagogische Fachkraft besser bei der korrekten Ausführung helfen und die Kinder können bei der Durchführung voneinander profitieren.

Beispiel 1 „Schmetterlingssitz“ (Dehnung der Oberschenkelinnenseite und der Wirbelsäule)

Ausgangsposition

- Die Kinder sitzen aufrecht auf dem Boden.
- Sie bringen die Fußsohlen zusammen und halten sie mit den Händen fest.
- Die Knie sind nach außen gerichtet.
- Die Ellenbogen ruhen dabei auf dem jeweiligen Knie.

Dehnposition

- Die Ellenbogen drücken die Oberschenkelinnenseiten sanft nach unten, um eine Dehnung der Adduktoren zu erreichen.
- Zusätzlich kann der obere Rücken nach vorn Richtung Füße gebeugt werden, um eine Dehnung der Wirbelsäule zu bewirken.

Grundsätzlich sollte eine statische Dehnung 5-10 Sekunden gehalten und 2-3-mal wiederholt werden, um anschließend eine Muskelentspannung zu verspüren. (vgl. Berger 2022)

Beispiel 2 „Das Fenster“ (Atemübung mit gleichzeitiger Dehnung der Brustmuskulatur)

Ausgangsposition

- Die Kinder sitzen aufrecht oder befinden sich in Rückenlage auf dem Boden.
- Die Beine sind leicht angewinkelt und die Füße stehen auf dem Boden.
- Die Arme werden vor dem Oberkörper verschränkt.
- Die Hände umfassen den anderen Unterarm (symbolisch entsteht ein Fenster).
- Einatmung erfolgt durch die Nase und Ausatmung durch den leicht geöffneten Mund.

Bewegungsposition

- Beim Einatmen wird das „Fenster“ vorm Körper über den Kopf leicht nach hinten geführt.
- Diese Position wird für 3-5 Sekunden gehalten.
- Durch das Anheben der Arme erfolgt gleichzeitig eine Dehnung der Brustmuskulatur.
- Während des langsamen Ausatmens wird das „Fenster“ wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.
- Diese Abfolge sollte 2-3-mal wiederholt werden, um eine ruhigere Atemfrequenz zu bewirken.

Ziel Die Kinder erweitern durch die bewusste Wiederholung der Übung ihr eigenes Körperempfinden für das Ein- und Ausatmen und erreichen gleichzeitig eine ruhigere Atemfrequenz. (vgl. Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. 2024)

Feedback

In dieser Lektion geht es vor allem um die Selbstreflexion der durchgeführten Einheit. Die Kinder beschreiben freiwillig ihre Erfahrungen und Empfindungen. Dabei gibt die pädagogische Fachkraft verschiedene Impulse in Form von Fragen oder Rückfragen, um die Reflexionsfähigkeit der Kinder zu erweitern und gleichzeitig einen Eindruck zu bekommen, wie ihnen die Parkour-Einheit gefallen hat. Dabei achtet sie auf die Einhaltung bekannter Gesprächsregeln und ermutigt jedes Kind, sein Feedback der Gruppe mitzuteilen. Die pädagogische Fachkraft gibt den Kindern auch eine Rückmeldung bezüglich ihrer Beobachtungen. Diese Methode schafft einen wertschätzenden und proaktiven Umgang mit den Kindern. Denn „*nur wer versteht WIESO, fängt an, die Dinge zu begreifen*.“ (Widmer 2016,9)

Anregende Beispielfragen zur aktiven Selbstreflektion

- Was hat Dir heute persönlich oder in der Gruppe am besten gefallen?
- Wo hattest Du Erfolgserlebnisse?
- Was hat Dich heute Überwindung gekostet?
- Wobei hättest Du Dir mehr Unterstützung gewünscht?
- Welches Spiel möchtest Du gern spielen oder wiederholen?
- Was möchtest Du das nächste Mal gern probieren und warum?

Abschließendes Ritual

In der abschließenden Lektion offeriert die pädagogische Fachkraft nochmal offene Fragen der Kinder zu beantworten und bespricht den weiteren Ausblick auf die nächste Parkour-Einheit. Danach gibt es für alle ein gemeinsames Ritual in Form einer persönlichen Verabschiedung, welche durch einen Zuspruch oder ein individuelles Handzeichen durchgeführt wird. Dieses Ritual signalisiert den Kindern das Ende der Einheit und bildet noch einmal einen gemeinschaftlichen Abschluss für die Gruppe.

8 Fazit

Werte geben jedem Einzelnen eine wichtige Orientierung in der Auseinandersetzung mit der soziokulturellen Gesellschaft. Daher ist es von großer Bedeutung, dass Werte von Kindheit an authentisch vermittelt und im gemeinsamen Miteinander erlebbar gemacht werden. Folglich sollten im pädagogischen Kontext Möglichkeiten gefunden werden, dass Kinder eine eigene Wertehaltung entwickeln können.

Mit dem Bildungsinstrument TRuST hat die Community ParkourONE eine Variante entwickelt, bei der im Rahmen einer Parkour-Einheit Werte spielerisch vermittelt werden. ParkourONE bietet in dieser Hinsicht eine Möglichkeit, Werte erfahrbar zu vermitteln, da Kinder im Alter von ca. 7-12 Jahren neben ihrer ausgeprägten Bewegungsfreude eine große emotionale und geistige Bereitschaft für ein eigenes Wertebewusstsein vorweisen. Mit dieser Grundannahme hat sich der Verfasser in einem Expertenaustausch mit dem Gründer von ParkourONE, Roger Widmer, auseinandergesetzt und konnte aufzeigen, dass die vorgestellte TRuST-Methode mit ihren vermittelten Grundwerten wie Konkurrenzfreiheit, Vorsicht, Respekt, Vertrauen, Bescheidenheit und Mut in der praktischen Anwendung ein wirksames Bildungsinstrument zur Vermittlung der oben genannten Werte bei Hortkindern darstellt.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Parkour-Sport nach TRuST einen Beitrag zur Wertevermittlung bei Hortkindern leisten kann in Abhängigkeit von der pädagogischen Vermittlung und des Settings. Die in der Einleitung aufgestellte These: „Parkour-Sport nach TRuST ein Beitrag zur Wertevermittlung bei Hortkindern“, konnte durch die fachliche Auseinandersetzung, sowohl mit der Methodik von ParkourONE, als auch mit der Wichtigkeit der Vermittlung gesellschaftlicher Grundwerte durch das Bildungsinstrument TRuST bestätigt werden. Eine genaue Beurteilung, ob eine veränderte Wertehaltung bei Hortkindern stattfindet, konnte im Rahmen der vorliegenden Facharbeit nicht eindeutig geklärt werden. Dazu bedarf es einer zeitlich umfangreicheren Studie. Dennoch kann gesagt werden, dass Hortkinder ein Verständnis für diese Grundwerte entwickeln und sie so ihr eigenes Werteverständnis erweitern.

In der weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema der Wertevermittlung im Parkour-Sport nach TRuST stellt sich der Verfasser die Frage: Sind Werte überhaupt messbar? Denn woran können Werte am Individuum oder in der Gesellschaft gemessen werden? Diesen Fragen könnte im Rahmen einer weiteren Forschungsarbeit nachgegangen werden.

9 Literaturverzeichnis

Monographien

Büchin-Wilhelm, Dipl.-Päd. Irmgard/Gutmann, Dipl. Psychol. Wolfgang/Jaszus, Dr. Rainer/Mäder-Berg, Dipl.-Päd. Martina (2014): Sozialpädagogische Lernfelder für Erzieherinnen und Erzieher. 2.Auflage. Stuttgart: Holland + Josenhans

Enderlein, Oggi (2018): Große Kinder. Die aufregenden Jahre zwischen 7 und 13 Jahren. 11. Auflage. München: Kösel Verlag GmbH

Falkenberg, Basko/ Ruby, Andreas/ Vogelsberg, Andreas/ Yilmaz, Teoman (2021): Parkour Trainerausbildung Basic. Wedel: Parkour.ORG

Grybeck, Caroline/ Kromat, Ariane/ Schubert, Claudia (2020): Erzieherinnen und Erzieher. Kompaktwissen. Berlin: Cornelson Verlag GmbH

Gudjons, Herbert/ Traub, Silke (2020): Pädagogisches Grundwissen. 13.Auflage. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt Verlag

Holzmüller, Philipp (2021): PARKOUR. Das große Theorie- und Praxisbuch. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Luksch, Markus (2009): Tracers Blackbook. Geheimnisse der Parkour Technik. Tägertschi: ParkourONE

Widmer, Roger (2016): Burner Parkour. Effizient über Stock und Stein. Bd. 6 der Reihe Burner Motion. Schorndorf: Hofmann-Verlag

Schmidt-Sinns, Jürgen/ Scholl, Saskia/ Poch, Alexander (2014): Le Parkour und Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein. 3 Auflage. Aachen: Meyer und Meyer Verlag

Schubarth, Wilfried (2017): Werte lernen und leben. Theorie und Praxis der Wertebildung in Deutschland. 2. Auflage. Gütersloh: Verlag Bertelsmann Stiftung

Standop, Jutta (2005): Werte-Erziehung. Einführung in die wichtigsten Konzepte der Werteerziehung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag

Internetressourcen

Bathaee, Paradies/Veit, Janes/Walther, Denise/Walther, Christoph (2022): Reaktionsfangen. https://wimasu.de/reaktionsfangen/ (letzter Zugriff 30.01.2024)

Berger, Ramona (2022): Dehnübungen für Kinder: Den ganzen Körper dehnen. https://deavita.com/gesundes-leben/sport-fitness/einfache-dehnubungen-kinder-kinderturnen-sport-728301.html#Dehnuebungen_fuer_Kinder_Den_ganzen_Koerper_dehnen (letzter Zugriff 30.01.2024)

Blumhagen, Lisa (2016): Tierische Aufwärmspiele zum Bewegungsfeld. Bewegen an Geräten: https://grundschule.bildung-rp.de/lernbereiche/sport/mediathek/materialien-zum-teilrahmenplan-unterrichtsanregungen/praxis-bewegen-an-geraeten/tierische-aufwaermspiele.html (letzter Zugriff 30.01.2024)

Bundesamt für Sport BASPO (2017): Mobilesport.ch. Parkour: https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2017/06/MT_06_Parkour_D.pdf (letzter Zugriff 30.01.2024)

Gessinger Anja (2017): Parkour nach TRuST als pädagogisches Instrument zur Entwicklung der Selbstwirksamkeitserwartung von Kindern im Grundschulalter: https://parkourone.com/forschung-und-entwicklung/publikationen/ (letzter Zugriff 30.01.2024)

Gfeller Simon (2015): Entwicklung des Selbstkonzepts durch ein regelmäßiges Parkourtraining nach TRuST: https://parkourone.com/forschung-und-entwicklung/publikationen/ (letzter Zugriff 30.01.2024)

Kaiser, Maurice (2019): Fernab von Leistungssprüngen?! Persönlichkeitsentwicklung durch Parkour nach TRuST im Rahmen der Schulsozialarbeit: https://parkourone.com/forschung-und-entwicklung/publikationen/ (letzter Zugriff 30.01.2024)

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (2024): Atemübungen. Das Fenster: https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Warm_up_Cool_down/PH_Fitness_-_Atemuebungen.pdf (letzter Zugriff 30.01.2024)

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (2024): Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport: https://www.vibss.de/vereinsmanagement/vereinsentwicklung/jugend/gesundheitsfoerderung-in-der-kinder-und-jugendarbeit-im-sport-2 (letzter Zugriff 30.01.2024)

Luksch, Markus/Widmer, Roger (2013): Mobile Praxis. Parkour https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/10/praxis_2010_68_parkour_d.pdf (letzter Zugriff 30.01. 2024)

Lühr, Henrik (2024): Balancieren. Stationskarten: https://www.vlamingo.de/balancieren-stationskarten/ (letzter Zugriff 30.01.2024)

Lütt, Miriam (2020): Herabschauender Hund – Anleitung und Wirkung: https://happynamaste.de/herabschauender-hund/ (letzter Zugriff 30.01.2024)

Meyer, Marcus (2023): Sport als letzte Bastion der Gesellschaft: https://integration.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/sport-als-letzte-bastion-der-gesellschaft (letzter Zugriff 30.01.2024)

pkOne (2021): ParkourONE Academy. Stark-Sinnvoll-Nachhaltig: https://parkourone.com/ (letzter Zugriff 30.01.2024)

pkOne (2021): ParkourONE Academy. Parkour nach TRuST https://parkourone.com/about/parkour-nach-trust/ (letzter Zugriff 30.01.2024)

Schubarth, Wilfried (2013): Werte und Wertebildung in Familien, Bildungsinstitutionen, Kooperationen. Beiträge aus Theorie und Praxis: https://www.bmfsfj.de/resource/blob/114088/3f1510ae813dbff3b1fb4d474095c125/werte-und-wertebildung-in-familien-bildungsinstitutionen-kooperationen-beitraege-aus-theorie-und-praxis-buch-data.pdf (letzter Zugriff 30.01.2024)

Tegeler, Julian/ Märtin, René (2017): Leitlinien für die Wertebildung von Kindern und Jugendlichen: https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/LW_Leitlinien-Wertebildung.pdf (letzter Zugriff 30.01.2024)

10 Abbildungsverzeichnis

Abb.1. Widmer, Roger (2016): Burner Parkour. Effizient über Stock und Stein. Bd. 6 der Reihe Burner Motion. Schorndorf: Hofmann-Verlag

Abb.2. Bundesamt für Sport BASPO (2017): Parkour: https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2017/06/MT_06_Parkour_D.pdf (letzter Zugriff 30.01.2024)

Abb.3. Holzmüller, Philipp (2021): PARKOUR. Das große Theorie- und Praxisbuch. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

11 Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als angegeben verwendet habe. Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als solche kenntlich gemacht habe.
Bei Nutzung elektronischer Quellen (Internet) habe ich die vollständige Zugangsadresse (mit Datumsangabe) im Literaturverzeichnis aufgelistet und die entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet. Nach Aufforderung kann ich den Ausdruck des Internettextes bzw. sämtliche sonstige verwendete Quellen vorlegen.

Mir ist bekannt, dass die Arbeit und deren Bewertung wegen einer Täuschung auch nach der Feststellung der entsprechenden Note in dem jeweiligen Fach als nicht den Bestimmungen gemäß angefertigt erklärt werden kann und demzufolge eine entsprechende Korrektur der Note zur Folge hat.

Ich bin einverstanden, dass meine Arbeit nach Beendigung der Ausbildung entsprechend den schulischen Bedingungen verwendet werden darf.

Ich erkenne an, dass die vorliegende Arbeit und alle Rechte an ihr an die Euro Akademie Rochlitz übergeben, da sie im Rahmen der Ausbildung als Bestandteil derselben angefertigt wurde.

Großsteinbach, 30.01.2024 _____

Ort, Datum Unterschrift