



## „PARKOUR“ - Projektbeschreibung

Im Laufe der Corona Pandemie war der Vereins- und Schulsport lange ausgesetzt oder nur mit Einschränkungen zu verwirklichen. In Folge dieses Mangels an Bewegung und bewegungsorientierter Erziehung haben viele Schüler\*innen schwerwiegende koordinative Defizite in ihrer sportlichen Entwicklung. Übergewicht, mangelndes Körpergefühl und Einschränkungen in der Balance sind einige der Probleme, die sich bereits vorher durch die zunehmende Digitalisierung abzeichneten, jetzt aber noch drastischer ins Gewicht fallen.

Im JUWEL Projekt „Parkour“ soll den Kindern und Jugendlichen die Grundlagen der Sportart Schritt für Schritt beigebracht werden. Im Verlauf des Kurses werden die koordinativen Fähigkeiten durch altersgerechte Bewegungsaufgaben und -spiele entwickelt und gefördert. So lernen die Teilnehmenden balancieren, springen und sicheres Landen, bis hin zu Sprüngen über Hindernisse und Salti. Besonders die grundlegende Kompetenz im Umgang mit dem eigenen Körper und die Fallschule können einen großen Mehrwert über das Projekt hinaus für das alltägliche Leben der Kinder und Jugendlichen haben. Die Ausarbeitung und Konzeption der Unterrichtseinheiten basieren auf verschiedenen pädagogischen Konzepten. Hierbei kommen auch didaktisch aufbereitete passende Spiele zum Einsatz, wobei der pädagogische Hintergrund und Erfahrungsschatz der Trainer\*innen aus den anderen Projekten der Erlebnispädagogik mit einfließt und sich im Laufe der letzten Jahre bewährt hat.

Da die Schüler\*innen unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen, soll innerhalb der Stunden eine Differenzierung stattfinden und je nach Leistungsstand individuelle auf die Schüler\*innen zugeschnittene Zielsetzungen verfolgt werden, um eine Frustration, Über- oder Unterforderung einzelner Schüler\*innen vorzubeugen. Da Parkour eine nicht-kompetitive Freestyle Sportart ist, wird der Fokus aber auch nicht auf die Leistung der Schüler\*innen gelegt, sondern auf den Einsatz und die eigene persönliche Entwicklung. Der Grundsatz, dass alle Menschen verschieden sind und deshalb natürlicherweise unterschiedliche Stärken haben, wird durch die vielfältigen Bereiche der Sportart erkennbar und durch das Konzept des Angebotes aktiv unterstützt.

Ein weiterer Fokus wird im Projekt auf die Werte im Parkour gelegt. Im Kurs werden durch verschiedene Übungen der Umgang mit Emotionen und Herausforderungen geübt und reflektiert. Das Ziel im Parkour ist es, Hindernisse zu überwinden. Diese Hindernisse erleben wir auch außerhalb des Sports. Diese Metapher wird den Schüler\*innen beigebracht und durch die Gruppenleiter\*innen, ihre Probleme konstruktiv und kreativ anzugehen – egal in welcher Form diese auftreten. Ebenso werden durch Herausforderungen der ganzen Gruppe das Gefühl der Gemeinschaft entwickelt und gestärkt. Auch das gemeinsame Feiern von Erfolgen und Meilensteinen bildet einen wichtigen Bestandteil des Angebotes. Dies fördert im selben Zug das soziale Lernen und die soziale Entwicklung der Gruppe.

Die Gruppenleiter\*innen begleiten und motivieren die Schüler\*innen in diesem Prozess stets und erfüllen dabei eine wichtige Vorbildfunktion. Die erlernten Bewegungen ermöglichen eine neue Stufe des Ausdrucks, die in der Lage ist sprachliche, kulturelle und soziale Barrieren überwinden zu können. Sie bieten Raum für individuelle Entfaltung jedes einzelnen, genauso wie für Integration und interkulturelles Miteinander.

Da die Sportart Parkour vorrangig draußen stattfindet, werden den Schüler\*innen immer wieder Ansätze und Bezüge zum Training in der Stadt gegeben. Dies sorgt zum einen dafür, dass die Schüler\*innen selbstständig außerhalb des Angebotes trainieren können, was eine Nachhaltigkeit des Angebotes garantiert. Außerdem ermöglicht es den Schüler\*innen sich einen eigenen Freiraum in ihrer urbanen Umgebung anzueignen, in dem sie sich selbstbestimmt ausleben können.

So lernen die Schüler\*innen durch die Sportart auch ihre Umgebung neu kennen. Die eigene Umwelt bietet neue Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten. Im selben Zug lernen die Schüler\*innen ihre Trainingsplätze mit dem nötigen Respekt zu behandeln. Einmal um dort lange trainieren zu können und

auch Respekt vor sich, da für den Sport eine realistische Selbsteinschätzung unerlässlich ist.

Das Angebot kann sowohl innerhalb des regulären Unterrichts mit der eigenen Klasse stattfinden als auch außerhalb des Unterrichts als zusätzliches Angebot für interessierte Schüler\*innen. Interessierte Lehrkräfte besonders aus dem Bereich des Sports sind eingeladen, einzelne Abschnitte des Projekts zu durchlaufen, um das Potential der Sportart für den Unterricht und die Entwicklung der Schüler\*innen zu entdecken und gleichzeitig die der Sportart eigenen Aufbauten, Sicherungen und Herangehensweisen zu erlernen. Für das Angebot soll die Sporthalle verfügbar sein, um den Kindern einen einfachen Einstieg zu ermöglichen. An Tagen mit gutem Wetter besteht ebenfalls die Option, das Training nach draußen auf dem Schulgelände stattfinden zu lassen.