



Parkour nach TRUST in Münsingen (BE) | MARTINA KAMMERMANN

Die Welt als Spielplatz

Die Umgebung aus neuem Blickwinkel wahrnehmen, Vertrauen in sich selbst gewinnen, den eigenen Weg gehen: Diese und weitere BNE-Kompetenzen fördert Parkour nach dem Bildungskonzept TRUST. Die Realklasse 9C in Münsingen hat es im Workshop «Parkourzipation» ausprobiert.

Es ist ein sonniger, aber kühler Morgen. Auf dem Pausenhof des Schulzentrums Rebacker in Münsingen stehen die Schülerinnen und Schüler der Realklasse 9C in einem grossen Kreis. Einige von ihnen frieren sichtlich, doch warm wird es ihnen bald werden, denn heute bekommen sie eine Lektion Parkour. Ihr Pausenplatz wird sich dabei in einen Hindernisparcours verwandeln, denn das Ziel der Bewegungsform ist, natürliche oder architektonische Hindernisse im Aussenraum mit den eigenen körperlichen Ressourcen möglichst effizient zu überwinden, sei es laufend, schwingend, balancierend, kletternd oder springend. Viele in der Klasse kennen Parkour aus Youtube-Videos, in denen Athlet/-innen über meterhohe Mauern rennen und spektakuläre Saltos über Fussgängerunterführungen schlagen. «Keine Sorge, hier geht es nicht darum, wer am höchsten springen kann», beruhigt sie Workshopleiter Roger Widmer. «Parkour ist kein Wettkampf, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung. Der Kopf ist dabei mindestens so wichtig wie der Körper.»

Was er damit meint, zeigt sich bereits beim Einwärmen. Die Klasse joggt in zwei Reihen über das Schulgelände. Die beiden vordersten Schüler/-innen haben die Aufgabe, ihr Tempo und

ihre Route so zu wählen, dass alle hinter ihnen immer exakt 1,5 Meter Abstand halten können. Dies ist, wie sich zeigt, gar nicht so einfach. «Aufmerksam zu sein und füreinander zu denken, ist bei Parkour sehr wichtig», sagt Widmer, als sie schnaufend wieder beisammenstehen.

Parkour mit Bildungskonzept

Widmer war schweizweit einer der Ersten, der Parkour aktiv betrieb. 2008 gründete der heute 40-Jährige gemeinsam mit Freunden die Schule «ParkourONE», die heute mehrere Standorte in der Schweiz und in Deutschland hat. Neben Freizeitkursen bietet sie «Parkourzipations»-Workshops für alle Schulstufen sowie Lehrerfortbildungen an. Die flexibel langen Workshopmodule sind nach dem eigens geschaffenen, entwicklungspädagogischen Bildungskonzept TRUST (Training und Standard) konzipiert: Dieses ist auf die drei Bildungsziele Gesundheitsförderung, Werthaltung und Potenzialentfaltung ausgelegt und orientiert sich ausserdem am Lehrplan 21. «Im Zentrum steht bei uns die Freude an der Bewegung», sagt Widmer. «Wir lernen aber nicht nur physische Hindernisse, sondern auch mentale Hürden zu überwinden.» Dies ermutigt die Jugendlichen, auch im Leben kreative Wege zu gehen und Herausforderungen mit Haltung zu begegnen, sei es bei der nächsten Mathematikprüfung oder beim Vorstellungsgespräch.

Dass es bei Parkour nach TRUST nicht um coole Sprünge geht, erfahren die Schülerinnen und Schüler bereits bei den ersten

Balanceübungen auf einem tiefen Geländer. Wie gebrauche ich meine Sinne? Was traue ich mir zu? Wie reagiere ich auf Druck? Diese Fragen stehen hier im Zentrum – und nicht etwa, wer sich am längsten auf der Stange halten kann. Schon mehr Überwindung kostet die nächste Aufgabe: Nacheinander sollen die Schüler/-innen ein hüfthohes Geländer überwinden. Einige wagen direkt einen Sprung, andere klettern langsam darüber. Später wird Widmer der Klasse einfache Techniken zeigen, wie sie sicher, schnell und ohne grossen Kraftaufwand über das Geländer kommen. Doch schon jetzt zeigt sich: Egal welchen Weg die einzelnen Schüler/-innen gewählt haben – alle sind auf der anderen Seite angekommen. «Anfangs dachte ich, das schaffe ich nie», sagt die 15-jährige Selina nach der Stunde. «Doch dann merkte ich, dass es ganz viele Wege gibt und dass es mit ein bisschen Köpfchen sogar ganz einfach geht.» Ihr Klassenkamerad Keanu kam zwar «locker» über das Geländer, dafür fand er die Balanceübungen schwieriger. «Gemeinsam draussen zu turnen, ist ganz anders als drinnen», sagt er. «Ich hätte auch gar nicht gedacht, dass man mit einem Geländer so viel machen kann.»

Zahlreiche BNE-Aspekte

Sich der eigenen Stärken bewusst werden, der Welt spielerisch begegnen, Gemeinschaft erleben – dies sind nur einige Aspekte, warum Parkour nach TRUST auch hinsichtlich einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) viel Potenzial bietet. «Sehr spannend ist, wie sich bei den Einzelnen durch die Bewegungsform die Wahrnehmung des Aussenraums verändert», sagt BNE-Expertin Silvana Werren von *éducation21*. «Die Umgebung verwandelt sich in einen Spielplatz, den man frei und kreativ nutzen kann. Dadurch steigt automatisch auch ihr Wert und der respektvolle Umgang damit.» Ebenfalls als wertvoll erachtet sie die ressourcenorientierte Ausrichtung der Bewegung, welche die Schüler/-innen in ihrer Selbstwirksamkeit stärkt.

An den Münsinger Unter- wie Oberstufe wurden schon mehrere Parkour-Angebote durchgeführt. Der Klassenlehrerin Andrea Pfaller gefiel der Gedanke, ihren Schüler/-innen mit Parkour einen Bewegungsinput im urbanen Raum zu geben. «Ausserdem fand ich es spannend, sie vor eine Aufgabe zu stellen, die etwas Selbstüberwindung kostet.» Sorgen, dass sich jemand dabei verletzen könnte, hatte sie keine. Laut Workshopleiter Widmer ist das Unfallrisiko bei Parkour denn auch äusserst tief: «Zu wissen, was man kann, heisst auch, zu wissen, was man noch nicht kann», sagt er dazu. «Wer eine gesunde Beziehung zu sich selbst aufbaut, versucht nicht das Unmögliche, sondern wählt einen Weg, der passt. Genau darauf zielen wir ab.»

Individualität und Gemeinschaft

Beim Unterricht in Parkour nach TRUST stellen unterschiedliche körperliche Voraussetzungen kein Hindernis dar, sondern Vielfalt und Individualität werden aktiv aufgenommen. Darum eignet er sich gerade für Klassen sehr gut. Gemeinsam Herausforderungen zu meistern und sich dabei gegenseitig zu unterstützen, wirkt sich positiv aufs Klassenklima aus. Für die Schulen selbst wiederum ist es ein Vorteil, dass sie für «Parkourzipations»-Angebote keine Anschaffungen tätigen müssen, sondern das bereits Vorhandene nutzen können. Dies ist nicht nur im Sinne der Nachhaltigkeit, sondern auch der Parkour-Philosophie: Nutze achtsam die Ressourcen, die du hast.



ParkourONE

Die «Parkourzipation»-Workshops der ParkourONE GmbH sind als Bildungsaktivität von ausserschulischen Akteuren in unserer Datenbank zu finden.

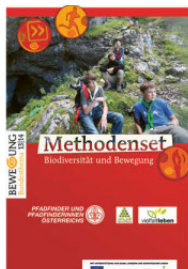
catalogue.education21.ch

schweiz@parkourone.com

[schweiz.parkourone.com](https://www.parkourone.com)

Lernmedium

Methodenset «Biodiversität und Bewegung»



Herausgeber Umweltdachverband Wien, Pfadfinder und Pfadfinderinnen Österreichs
Jahr 2013
Format PDF
Schulstufe Zyklus 1-3

Mittels Waldmaterialien ein Ökosystem darstellen, beim Kuhstallspiel über die Tierhaltung nachdenken, die Neophytenproblematik mithilfe eines Fangspiels nachvollziehen... Für Pfadfindergruppen gedacht, eignet sich diese Methodensammlung auch sehr gut für den Einsatz im Schulunterricht. Die Methoden sind in Altersstufen gegliedert, viele davon jedoch ohne grossen Aufwand für die anderen Stufen adaptierbar.

In Teil 1 der Sammlung wird der Begriff Biodiversität kurz erläutert, dann folgen in Teil 2 Methoden und Informationen zum systemischen Ansatz, anhand dessen der komplexe Begriff Biodiversität erlebbar gemacht werden soll. Es werden Methoden vorgeschlagen, die das Zusammenwirken in Ökosystemen verständlich machen. Die Bedeutung der Diversität der Lebensräume, der Arten und der Gene kann so aktivierend behandelt und in der Folge besprochen und diskutiert werden.

In Teil 3 wird ausgehend von einem Lebensraum, namentlich Kulturlandschaft, Wald, Wiese, Gewässer und Stadt/Dorf, jeweils ein Aspekt (oder mehrere) des Themenbereichs Biodiversität mit einer spielerischen Methode verbunden. Die Lebensräume dienen als Spiel- und Erforschungsplatz und wurden so gewählt, dass sie in der näheren Umgebung der meisten Schulhäuser zu finden sind.

Und im letzten Teil finden sich verschiedene Methoden zur Reflexion. Eine gut formulierte Frage oder Übung am Ende einer Methode lässt oft die tiefere Bedeutung eines einfachen Spiels erst richtig erkennen. Daher wird in diesem Kapitel zusammengefasst, wie man verbal, nonverbal, spielerisch oder kreativ ein Thema nachbearbeiten kann.

Alle Bewegungsspiele finden draussen im jeweiligen Lebensraum statt. In der Natur gemeinsam nachdenken, diskutieren, experimentieren, kreativ Visionen spinnen oder Geschichten erfinden – solche Erlebnisse bleiben haften und wirken lange nach.

Die Zahlen zur Biodiversität sind auf Österreich bezogen und entsprechende für die Schweiz müssen recherchiert werden. Für die Umsetzung spielt dies jedoch keine Rolle.

Lernmedium

ChallengeU – Impuls-Kit für Umwelt und Nachhaltigkeit



Verlag Forum Umweltbildung
Jahr 2020
Materialtyp Spielkarten, Broschüre, Plakate
Schulstufe ab Zyklus 3

Lärm lauschen, Glücksmomente finden, Müll vermeiden... ChallengeU ist eine Sammlung von 28 Herausforderungen, mit denen Jugendliche motiviert werden, ihr Umfeld aus neuen Blickwinkeln zu erleben und gemeinsam kreative Lösungen zu finden. Die Aufgaben fordern heraus und kosten manchmal etwas Überwindung.

Thematisch umfassen sie vier Bereiche: Natur & Umwelt, Gesundheit & Wohlbefinden, öffentlicher Raum & Mitgestaltung sowie Lebensstil & Konsum. Der Wohnort wird dabei als Lern- und Erfahrungsraum genutzt, der mit kreativen Methoden erkundet und gestaltet wird. Die Challenges eignen sich sehr gut als Auflockerung zwischendurch oder als Einstieg in einen Themenbereich der Nachhaltigen Entwicklung.

Lernmedium

Unsere Umwelt, unsere Gesundheit

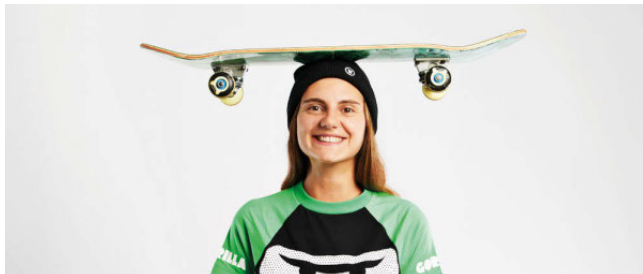


Autor schulnetz21
Jahr 2018
Materialtyp PDF
Schulstufe alle Stufen

Es gibt viele Möglichkeiten, die Themen Umwelt und Gesundheit zu verbinden, der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Alle bereits vorhandenen Erfahrungen, sei es auf dem Gebiet der Gesundheit oder der Umwelt, können dabei hilfreich sein und sind als Grundlage zur Entwicklung neuer Ideen geeignet.

Um sie umzusetzen, macht das Dossier Vorschläge, die auf der Erfahrung und den Beobachtungen aus der Unterrichtspraxis der gesundheitsfördernden und nachhaltigen Schulen basieren. Orientierung bietet der Grundgedanke, dass positive, freudvolle und kreative Erlebnisse Lernende am stärksten motivieren, sich langfristig für einen achtsamen Umgang mit ihrer Gesundheit und mit der Umwelt einzusetzen.

Bildungsaktivität ausser-schulischer Akteure
GORILLA-Workshop



Junge Freestylesportler/-innen zeigen den Jugendlichen an diesem Tag mit «GORILLA» wie Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ein nachhaltiger Lebensstil zusammenhängen. Am Morgen werden sie mit Breakdance, Skaten, Longboards, Biken, Footbag oder Capoeira aus ihrer Komfortzone gelockt. Beim Znüni und Mittagessen erfahren sie die Grundzüge einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung und haben die Möglichkeit, neue Nahrungsmittel auszuprobieren und miteinander zu kombinieren. Am Nachmittag können die Schüler/-innen an verschiedenen Vertiefungsateliers teilnehmen. Die Leiter/-innen nehmen dabei eine wichtige Vorbildfunktion wahr und fördern damit die Eigenverantwortung und Selbstinitiative der Lernenden.

Organisation Schtifti Foundation – Stiftung für soziale Jugendprojekte
Art des Angebots in der Schule | **Dauer** 1 Tag | **Schulstufe** ab Zyklus 2

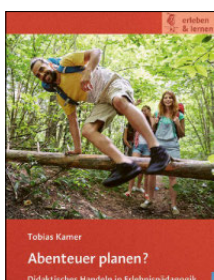
Bildungsaktivität ausser-schulischer Akteure
Time!N



Bei «Time!N» leben die Schüler/-innen drei Tage als Klassengemeinschaft auf der Tanzbodenhütte, ohne Strom und fliessend Trinkwasser, dafür mit unzähligen Möglichkeiten, gemeinsam etwas zu erleben und etwas zur Gemeinschaft beizutragen: kochen, Feuer machen, Holz hacken, backen, schnitzen, die Natur bestaunen, Musse haben, spielen. Durch bewusst initiierte erlebnispädagogische Interaktionen wird die Klassenbildung gestärkt. Thematisch steht dabei die Förderung der Naturverbundenheit und der (psychischen) Gesundheit der Kinder und Jugendlichen im Zentrum. So werden etwa konkrete Handlungskompetenzen erworben, die ein Leben in Gemeinschaft und einen schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen stärken.

Organisation time!N | **Art des Angebots** ausserhalb der Schule
Dauer 3 Tage | **Schulstufe** Zyklus 2-3

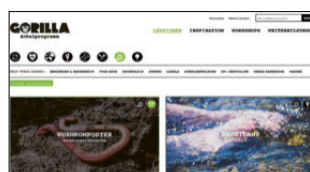
Lernmedium
Abenteuer planen?



Autor Tobias Kramer
Verlag Ernst Reinhardt | **Jahr** 2017
Materialtyp Buch
Schulstufe Tertiärstufe A

Dieses Handbuch zeigt auf, wie erlebnispädagogische Projekte und Aktionen vorbereitet, durchgeführt und evaluiert werden können. Konkrete Tipps und Anregungen für die eigene Rolle und damit verbundenen Aufgaben komplettieren das Buch.

Lernmedium
GORILLA-Schulprogramm



Autorin Schtifti Foundation
Jahr 2019
Materialtyp Website
Schulstufe Zyklus 2-3

GORILLA ist eine Lernplattform, die nachhaltigkeitsrelevante Fragen aus den Bereichen Gesundheit, Umwelt & natürliche Ressourcen sowie Wirtschaft & Konsum stellt. Die fixfertigen Lektionen laden Schüler/-innen ein, Verantwortung für sich und die Umwelt zu übernehmen.

Lernmedium
zwäg



Autor Andreas Müller
Verlag hep | **Jahr** 2017
Materialtyp Buch
Schulstufe alle Stufen

«Zwäg» für die Zukunft sein – darauf soll die Schule die Schüler/-innen vorbereiten. Wie es gelingt, mental, emotional, sozial, fachlich und körperlich fit zu werden, beschreibt das Konzept der «multiplen Fitness». Ein anregendes Buch für die ganze Schule.

Themendossier online

Mehr Lernressourcen, BNE-Praxisbeispiele und Angebote ausser-schulischer Akteure zum Thema finden Sie in unserem neuen Themendossier **Gesundheit – Bewegung – Natur**. Die Bildungsangebote sind dort nach Schulstufen geordnet und weisen Bezüge zum Lehrplan aus. Ebenfalls finden Sie dort Inputs zur Relevanz des Themas, zum Potenzial für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) und zur Umsetzung im Unterricht.

education21.ch/de/themen-dossiers