

# **J+S und Parkour, wie verändert sich dein Unterricht?**

*Eine Evaluation der pädagogischen Bereiche „Vermitteln“ und „Fördern“ in  
der J+S Grundausbildung im Parkour*

Abschlussarbeit zur Erlangung des  
Master of Science in Sportwissenschaften  
Option Unterricht

eingereicht von

**Julian Dutoit**

an der  
Universität Freiburg, Schweiz  
Mathematisch-Naturwissenschaftliche und Medizinische Fakultät  
Abteilung Medizin  
Department für Neuro- und Bewegungswissenschaften

in Zusammenarbeit mit der  
Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen

Referent

Prof. Dr. André Gogoll

Betreuerinnen

Dr. Sara Seiler

Jsabelle Scheurer

Luzern, September 2022

## **Dank**

Seit ungefähr 14 Jahren praktiziere ich nun die Sportart Parkour. Parkour begleitet mich seit meiner Kindheit und ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Die mentalen Herausforderungen, sowie die Vielfältigkeit der Bewegungen und unbegrenzten Möglichkeiten haben mich stets fasziniert und meinen Blick auf das Leben grundlegend verändert. Den Körper zu spüren und die Verbindung mit der Natur auf eine neue Art und Weise kennenzulernen, hat mich dazu motiviert, meine Freude an diesem Sport weiterzugeben. Seit rund 7 Jahren bin ich aktives Vereinsmitglied und Trainer vom Parkour Verein Nurf in Aarau. Durch mein Sportstudium in Magglingen und weiterführend an der Uni Fribourg hat sich meine Leidenschaft zum Sport noch weiter vertieft und ich konnte mein Wissen an Teilnehmende, Schülerinnen und Schüler, aber auch an Lehrerinnen und Lehrer, sowie Trainerinnen und Trainer weitergeben. Mein Ziel ist es möglichst vielen Personen die Freude und Freiheit der Sportart Parkour weiterzuvermitteln. Durch mein Engagement in der Schweizer Parkour Szene wurde ich anfangs 2019 in den Vorstand der SPKA (Swiss Parkour Association) gewählt und stehe seither in Kontakt mit allen Parkour Vereinen der Schweiz. Des Weiteren konnte ich mein Wissen in der Organisation der ersten Wettkämpfe und vielen Trainingsjams weiterentwickeln. Durch alle diese Tätigkeiten konnte ich eine starke Vernetzung von Kontakten in der Schweizer Parkour Szene verankern.

Durch viel Herzblut, Leidenschaft und Ehrgeiz konnte schlussendlich die SPKA einen wichtigen Schritt im Schweizer Sport machen. Durch den Antrag zur Aufnahme von Parkour ins Jugend und Sport (J+S) Programm ist es uns gelungen, die Hauptverantwortung für die Organisation und Weiterentwicklung durch J+S im Parkour zu übernehmen. Diese Chance hat sich gegen Ende meines Sportstudiums ergeben, wobei ich nicht zögerte, die Stelle als Ausbildungsverantwortlicher der Sportart Parkour bei J+S anzunehmen. Ich bedanke mich mit grösstem Respekt für den Einsatz der SPKA und allen beteiligten Personen, die das möglich gemacht und einen grossen ehrenamtlichen Zeitaufwand für die Weiterentwicklung von Parkour betrieben haben. Ausserordentlich bedanke ich mich beim Verbandspräsidenten Raphael Bicker für die enge Zusammenarbeit und den unermüdenden Einsatz, den er auch heute noch leistet. Ich bedanke mich bei Jsabelle Scheurer, die mich als meine Ansprechpartnerin und Leiterin Ausbildung (LAS) beim Bundesamt für Sport (BASPO) bei der gesamten Erstellung des Lehrmittels, weiteren Projekten und während meiner Master Arbeit unterstützt hat. An dieser Stelle bedanke ich mich auch bei André Gogoll, der bereits bei meiner Bachelor Arbeit, und jetzt auch bei meiner Masterarbeit im pädagogischen Bereich als Referent meine Arbeit begutachtet. Zum

Schluss bedanke ich mich bei Dr. Sara Seiler, die sich als Begleiterin meiner Masterarbeit erklärt hat und mich in jeder schwierigen Situation und der Vorgehensweise tatkräftig unterstützt hat.

## **Zusammenfassung**

Parkour ist eine aus Frankreich abstammende Fortbewegungsmethode, die sich im Jahre 2000 über die ganze Welt ausbreitete und über die sozialen Medien attraktiv wurde. Im Rahmen der Integration der Trendsportart Parkour in das Jugend und Sport (J+S) Fördersystem des Bundes im Jahr 2019 fand im April 2021 die erste Grundausbildung im Parkour statt. Ein wichtiger Teil dieser Ausbildung stellen die pädagogische Handlungsempfehlungen dar, die von J+S im neuen Lehrmittel definiert und vermittelt worden sind. Um die Qualität und Nachhaltigkeit dieser Ausbildung zu evaluieren, wurden die pädagogischen Anforderungen von J+S an die Leiterpersonen untersucht und in der Nachhaltigkeit, sechs Wochen nach der Ausbildung, durch eine qualitative Interviewbefragung mit sechs Leiterpersonen analysiert. Es wurde durch gezielte Fragen versucht, einen Überblick über die umgesetzten Handlungsempfehlungen und die Veränderungen im Parkourunterricht zu verschaffen.

Die Resultate haben gezeigt, dass sich der Parkourunterricht sechs Wochen nach der Grundausbildung durch acht von zehn vollständig umgesetzten Handlungsempfehlungen signifikant verändert. Bei zwei von zehn Handlungsempfehlungen konnte keine vollständige Umsetzung festgehalten werden.

Die Auswertung der Ergebnisse hat gezeigt, dass die praktische Umsetzung während der Ausbildung in Kombination mit theoretisch vermitteltem Wissen für eine nachhaltige Umsetzung zentral ist. Der praktische Bezug und das Einbeziehen von praktischen Fallbeispielen zu den Handlungsempfehlungen hat in der Untersuchung die grössten positiven Auswirkungen gezeigt.

Es muss berücksichtigt werden, dass während der Interpretation und der Schlussfolgerung dieser Arbeit auch erlebte Reflexionen des Autors miteingeflossen sind, um die Gründe für das Umgesetzte oder das Scheitern der Handlungsempfehlungen zu interpretieren. Es wurde in der Ausgangslage nur teilweise auf die detaillierte Umsetzung während der Ausbildungswoche eingegangen, denn eine detaillierte Beschreibung, wie die Handlungsempfehlungen vermittelt wurden, hätte den Rahmen dieser Masterarbeit gesprengt.

Ebenfalls muss berücksichtigt werden, dass die Interviewbefragung von sechs Personen und die entsprechenden Ergebnisse immer kritisch hinterfragt werden müssen und nicht auf die Gesamtheit aller Leiterpersonen dieser Ausbildung übertragen werden können.

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	7
1.1	Ausgangslage.....	7
1.2	Ziel und konkrete Fragestellungen.....	10
1.3	Relevanz.....	11
2	Theorie und Forschungsstand.....	13
2.1	Definition Parkour.....	13
2.2	Geschichtlicher Hintergrund und Entwicklung.....	14
2.3	Jugend und Sport.....	18
2.4	J+S-Manual Grundlagen.....	19
3	Methode.....	34
3.1	Voraussetzungen der Untersuchung.....	34
3.2	Stichprobenauswahl.....	35
3.3	Instrumente.....	37
3.4	Datenauswertung.....	38
4	Resultate.....	41
4.1	Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln.....	41
4.2	Fehler nutzen.....	43
4.3	Ziele priorisieren und transparent kommunizieren.....	44
4.4	Sicherheit gewährleisten.....	45
4.5	Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten.....	48
4.6	Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten.....	50
4.7	Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben.....	52
4.8	Selbstwahrnehmung fördern.....	53
4.9	Selbstregulation fördern.....	54
4.10	Respektvollen und fairen Umgang fördern.....	56
5	Diskussion.....	58
5.1	Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln.....	58
5.2	Fehler nutzen.....	59
5.3	Ziele priorisieren und transparent kommunizieren.....	59
5.4	Sicherheit gewährleisten.....	60
5.5	Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten.....	61
5.6	Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten.....	62

5.7	Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben.....	63
5.8	Selbstwahrnehmung fördern .....	64
5.9	Selbstregulation fördern.....	65
5.10	Respektvollen und fairen Umgang fördern.....	66
6	Schlussfolgerung.....	67
6.1	Beantwortung der Fragestellungen .....	67
6.2	Konsequenzen für die Praxis .....	68
6.3	Persönliches Fazit .....	69
	Literatur.....	70
	Anhang.....	73
1.1	Interviewfragen .....	73
1.2	Kodierleitfaden .....	75
1.3	Kategorisierte Interviews .....	80
1.4	Interviews.....	121

# 1 Einleitung

## 1.1 Ausgangslage

Parkour ist eine Trendsportart, die sich in den letzten 30 Jahren stark verbreitet und weiterentwickelt hat. Nach der Definition von Luksch (2009) versucht man „nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers von Punkt A effizient zu Punkt B zu gelangen“ (S.5). Parkour wurde somit zu einer Bewegung, die weltweit Menschen anspricht und zusammenführt (Luksch, 2009).

Die Sportart Parkour fand seinen Ursprung in Frankreich und wurde von dort aus über Europa bis in die ganze Welt verbreitet. Es entstanden auf nationaler und internationaler Ebene verschiedene Teams aber auch professionelle Firmen, die Parkour angeboten haben. Bereits im Jahr 2007 kam es zu ersten Wettkämpfen in verschiedenen Formaten, sowie auch TV Shows. Jedoch wurde die Sportart ursprünglich von Ihrer Gründer Familie Belle und weiteren Miterfindern nicht als Wettkampfsportart verstanden. Wie aber auch in anderen Sportarten mit ähnlichem Charakter war es nur eine Frage der Zeit, bis erste Wettkämpfe stattfinden würden (Witfeld et al., 2010).

In der Zwischenzeit wurden die Wettkämpfe hauptsächlich von Parkour Teams geführt und organisiert. Obwohl es oftmals zu Diskursen in der globalen Parkour Community zwischen Wettkampfbefürwortern und Gegnern gekommen ist, blieben die Wettkämpfe authentisch und haben starke Unterstützung gefunden, weil diese nach dem Motto „from the community, for the community“ organisiert wurden. Wettkämpfe waren somit ein weiterer Grund zusammenzukommen und sich zu treffen. Was immer wieder deutlich an Wettkämpfen zum Ausdruck gebracht wurde ist, dass es nicht darum geht seine Konkurrenz zu dominieren, sondern sein bestes Parkour zu präsentieren. Der Konkurrenzgedanke wurde somit sekundär.

Ursprünglich gab es keine nationalen Parkourverbände, die die Sportart Parkour organisierte. Das hat die Fédération International de Gymnastique (FIG) zu seinem Vorteil genutzt. Die FIG sieht Parkour als Turnsportart und bemerkte ebenfalls ein grosses Potenzial im Bereich Wettkämpfe im Parkour. In einer Pressemitteilung über die Aufnahme von Parkour in die Sportarten der FIG im Februar 2017 war dann der Ursprung einer neuen Ära. FIG Präsident Morinari Watanabe erklärte in dieser Mitteilung die Strategie der Entwicklung der FIG in den kommenden Jahren und teilte eine Neuaufnahme der Sportart Parkour mit (FIG Media & Communications Department, 2017). Aufgrund dieser Mitteilung hat es einen weltweiten Aufschrei in der Parkour Community gegeben. Viele nationale Verbände haben gegen das Vorhaben der FIG interveniert und Briefe an den Dachverband geschickt. Aufgrund dessen wurde die

Wichtigkeit eines nationalen Verbandes in der Schweiz festgestellt und kurz darauf die Swiss Parkour Association (SPKA) gegründet. Zum einen wurde die Kommunikation zwischen nationalen Verbänden durch das Vorhaben der FIG angekurbelt, und zum anderen hat man bemerkt, dass ein politisches Entgegenwirken unumgänglich ist. Durch die offizielle Gründung der SPKA wurden Themen zu Ausbildungsstrukturen in der Trainerausbildung zu einem zentralen Fokus.

Der Verband hat sich nach der Annahme der Motion Gmür am 5. Juni 2018 zur Aufnahme von neuen J+S Sportarten entschlossen, einen Antrag für die Aufnahme von Parkour ins Jugend und Sport (J+S) System einzureichen. Kurz danach hat auch der Schweizerische Turnverband (STV) einen Antrag eingereicht, da der STV mit dem Dachverband FIG automatisch beauftragt wurde die Sportart auf allen Ebenen in der Schweiz zu organisieren.

Durch den parlamentarischen Entscheid die Sportart Parkour in den J+S aufzunehmen, wurden die SPKA und der STV dazu aufgefordert, eine Kooperation in Bezug auf die Organisation der Sportart zu starten. Dennoch sehen die Bestimmungen vor, dass nur eine Partei die Hauptverantwortung für das entsprechende Amt übernehmen kann. Nach langanhaltenden Diskussionen wurde entschieden, dass die SPKA die Hauptverantwortung für den Aufbau der Sportart trägt. Dieser Zeitpunkt war gleichzeitig der Startschuss für die ersten Umsetzungen zur Integration von Parkour in den J+S.

Als erstes Projekt wurde die Grundausbildung im Parkour nach dem neu eingeführten pädagogischen J+S Konzept erarbeitet. Das neue Konzept wird jeweils auf die entsprechende Sportart angepasst und in einem Lehrmittel (J+S-Manual Grundlagen) festgeschrieben. Das J+S-Manual dient in der Grundausbildung als wegleitendes Lehrmittel, durch das die pädagogischen und methodischen Inhalte vermittelt werden. Vorgesehen ist, dass bis 2025 das neue Konzept in allen Sportarten umgesetzt wurde. Da die Sportart Parkour zu diesem Zeitpunkt neu bei J+S ist, ist sie mit vier anderen Sportarten eine der ersten, die die Ausbildung nach dem neuen Konzept durchgeführt hat. Deshalb ist die Evaluation und Überprüfung der pädagogischen Ziele nach dem neuen Konzept von Wichtigkeit für nachfolgende Ausbildungen und für andere Sportarten. Das J+S-Manual Grundlagen als neues Ausbildungskonzept wurde von einem J+S Projektteam erarbeitet und gliedert sich in jeder Sportart in die Kapitel „Sich als J+S-Leiterin oder Leiter engagieren“, „Sportart verstehen“, „Sportart unterrichten“ und „Good Practice“ (Hartmann et al., 2021). Die Grundausbildung setzt im J+S-Manual in jedem Kapitel Akzente und einen Fokus auf pädagogische, didaktische, sportartenübergreifende und sportartenspezifische Inhalte, die im Lehrmittel in reduzierter Form abgebildet werden. Um diese pädagogischen Inhalte zu

analysieren, werden sie in der Arbeit im Theorieteil anhand der entsprechenden Literatur untersucht. Da in dieser Arbeit der Unterricht und die pädagogischen Fähigkeiten der Leiterpersonen nach der Grundausbildung untersucht werden, wird der Fokus der Untersuchung auf die Bereiche „Vermitteln“ und „Fördern“ gelegt. Diese beiden Bereiche werden als Handlungsbe-  
reiche bezeichnet und haben in der Ausbildungswoche den grössten Stellenwert. J+S verfolgt das Hauptziel in den Grundausbildungen den Leiterinnen und Leitern, die unter anderem keinen pädagogischen Hintergrund haben, mit praxisorientierten Beispielen und konkreten Tipps pädagogische Kompetenzen zu vermitteln.

Im Handlungsbereich „Vermitteln“ gibt es vier Unterkategorien, die sogenannten „Handlungsfelder“:

- a. Lernförderliches Klima ermöglichen
- b. Lernziele priorisieren und Struktur schaffen
- c. Eine Gruppe sicher und effizient führen
- d. Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben

Im Handlungsbereich „Fördern“ gibt es zwei Handlungsfelder:

- a. Persönliche Entwicklung unterstützen
- b. Beziehungen gestalten und Team stärken

Zu den beiden Handlungsbereichen wurden ursprünglich 25 konkrete pädagogische Empfehlungen (Handlungsempfehlungen) ins J+S-Manual integriert, wobei die Verantwortlichen der Sportart Parkour während der Anpassung des J+S-Manuals auf die Sportart nicht alle 25 Empfehlungen übernommen haben. Das aus dem Grund, weil alle Empfehlungen während der Woche behandelt werden müssen und mit den zusätzlichen Handlungsbereichen „Innovieren“ und „Umfeld pflegen“, würden 34 Empfehlungen einen zu grossen Umfang darstellen. Deshalb wurden im J+S-Manual Parkour nur zehn Empfehlungen in den Bereichen „Vermitteln“ und „Fördern“ abgegeben (Dutoit et al., 2022):

- 1) Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln
- 2) Fehler nutzen
- 3) Ziele priorisieren und transparent kommunizieren
- 4) Sicherheit gewährleisten
- 5) Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten

- 6) Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten
- 7) Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben
- 8) Selbstwahrnehmung fördern
- 9) Selbstregulation fördern
- 10) Respektvollen und fairen Umgang fördern

Alle konkreten Empfehlungen werden im Theorieteil dieser Arbeit anhand einer Literaturanalyse analysiert und in Verbindung mit Parkour gebracht. Diese pädagogischen Empfehlungen bilden die Basis, die anhand von Experteninterviews mit den Parkourleiterpersonen untersucht wird.

## **1.2 Ziel und konkrete Fragestellungen**

Das Ziel der Arbeit ist es, die J+S Grundausbildung im Parkour in den Bereichen „Vermitteln“ und „Fördern“ zu untersuchen und herauszufinden, welchen Einfluss eine J+S Grundausbildung Parkour auf Leiterpersonen und ihren Unterricht hat. Somit können wertvolle und qualitative Daten erhoben werden, um die Grundausbildung in Zukunft eventuell optimieren zu können. Die konkreten Forschungsfragen wurde wie folgt formuliert:

- a) „Wie verändert sich der Parkourunterricht sechs Wochen nach der J+S Grundausbildung Parkour in Bezug auf die bei J+S definierten pädagogischen Bereiche „Vermitteln“ und „Fördern“ aus der Eigenperspektive von Parkour-Leiterpersonen?“
- b) „Auf welche pädagogische Bereiche muss in zukünftigen Ausbildungen von J+S Parkour noch mehr Fokus gelegt werden?“
- c) „Welche weiteren Bereiche der J+S Grundausbildung im Parkour haben den Unterricht von J+S Parkour-Leiterpersonen nach sechs Wochen verändert?“

Aufgrund der ersten offiziellen Leiterausbildung im Parkour mit pädagogischen Inhalten wurden somit folgende Hypothesen in den einzelnen Handlungsempfehlungen (Siehe Kapitel 2.4.4 Parkour unterrichten) aufgestellt:

- 1) Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln  
H1: Die Parkourleiterpersonen leisten einen aktiven Einsatz im Unterricht um ihre Teilnehmenden wertzuschätzen, zu respektieren und fair zu behandeln.

- 2) Fehler nutzen  
H2: Die Parkourleiterpersonen gehen auf Fehler ein und ermöglichen durch den Umgang mit Fehlern Lernchancen für die Teilnehmenden.
- 3) Ziele priorisieren und transparent kommunizieren  
H3: Die Parkourleiterpersonen wenden geeignete Zielformulierungstools an und kommunizieren kurz- und langfristige Ziele im Unterricht.
- 4) Sicherheit gewährleisten  
H4: Die Parkourleiterpersonen gewähren den Teilnehmenden physische und psychische Sicherheit und treffen entsprechende Vorkehrungen um Risiken zu vermindern.
- 5) Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten  
H5: Die Parkourleiterpersonen planen ihren Unterricht so, dass eine möglichst hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleistet wird.
- 6) Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten  
H6: Die Parkourleiterpersonen stellen herausfordernde Aufgaben und leiten diese fachlich korrekt an.
- 7) Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben  
H7: Die Parkourleiterpersonen geben zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen um die Leistungssteigerung der Teilnehmenden zu unterstützen.
- 8) Selbstwahrnehmung fördern  
H8: Die Parkourleiterpersonen wenden Methoden an, die die Selbstwahrnehmung der Teilnehmenden im Bereich der Selbsteinschätzung fördern.
- 9) Selbstregulation fördern  
H9: Die Parkourleiterpersonen lehren Methoden, wie die Teilnehmenden ihre Fähigkeit die Emotionen, Gedanken und Handlungen zu steuern verbessern können.
- 10) Respektvollen und fairen Umgang fördern  
H10: Die Parkourleiterpersonen fördern aktiv den respektvollen und fairen Umgang in ihrem Unterricht.

### **1.3 Relevanz**

Die Relevanz dieser Arbeit liegt in einem Mehrwert an Informationen für die weitere Entwicklung und Umsetzung der J+S Grundausbildung im Parkour. Zusätzlich können wertvolle Daten zum neuen J+S Konzept erhoben werden, denn es wurde bis dato noch keine Grundausbildung durchgeführt, die ausschliesslich auf dem neuen J+S Konzept basiert. Durch die gewonnenen Daten kann allenfalls der Fokus auf gewisse pädagogische Bereiche intensiviert werden. Zudem

lassen sich im Vergleich mit bereits durchgeführten Studien, wo der Unterricht vor Ort untersucht wurde, ebenfalls Erkenntnisse bestätigen. Die Erkenntnisse dieser Arbeit werden nach Vollendung dem J+S Ausbildungsverantwortlichen der Sportart Parkour und dem Bundesamt für Sport zugestellt.

## **2 Theorie und Forschungsstand**

In diesem Kapitel werden die Theorie und der Forschungsstand erläutert. Zuerst wird auf die Definition von Parkour eingegangen. Danach wird die Entstehungsgeschichte von Parkour erläutert und der Parkourunterricht der Schweiz beschrieben. Wichtig zu wissen ist, dass bisher nur wenige Studien zum Thema Unterricht im Parkour durchgeführt wurden, da diese Sportart als Trendsportart noch jung und unerforscht ist.

In einem weiteren Schritt wird das neue pädagogische J+S Konzept vorgestellt. Es werden spezifisch die Bereiche „Vermitteln“, „Fördern“, „Innovieren“ und „Umfeld pflegen“ vom neuen J+S Konzept beschrieben. Da der Fokus dieser Arbeit auf den Bereichen „Vermitteln“ und „Fördern“ liegt, wird der theoretische Hintergrund in einem weiteren Unterkapitel differenziert analysiert. Die Handlungsbereiche basieren auf evidenzbasierten Konzepten, welche anhand der entsprechenden Literatur aufgegleist werden, um eine Kategorisierung für die Experteninterviews zu erarbeiten. Die Herausforderung von J+S ist es, mit kurzen Empfehlungen die pädagogischen Kompetenzen der angehenden Leiterinnen und Leitern langfristig zu fördern.

### **2.1 Definition Parkour**

Parkour ist eine Bewegungskunst, wobei sich der Parkourathlet, Traceur (=der, der eine Linie zieht) genannt, mit seinen eigenen Fähigkeiten neue und effizientere Wege bahnt, als welche die kulturelle und architektonische Art und Weise vorgibt (Witfeld et al., 2010). Er versucht mit seinem eigenen Körper den Weg von Punkt A nach Punkt B möglichst effizient zurückzulegen (Luksch, 2009). Jegliche Hindernisse, die dem Traceur im Weg stehen, werden durch die Anwendung von selbstgewählten Bewegungstechniken überwunden. Dabei haben die Kontrolle über die Fähigkeiten und der Bewegungsausführung, sowie auch der Bewegungsfluss höchste Priorität. Parkour wird als „Kunst der effizienten Fortbewegung“ beschrieben (Witfeld et al., 2010). Das Wort „Traceur“ wird heute nicht mehr in allen Parkour Communities verwendet. In der französischen Sprache ist „Traceur“ jedoch immer noch Gang und Gebe. Um dem neuen Parkour Lehrmittel von J+S gerecht zu werden, wurde anstatt „Traceur“ das Wort „Parkourist“ und „Parkouristin“ für die Parkour Praktizierenden benutzt. Der Begriff Parkourist ist eine Kombination der Wörter Parkour und Artist, welches den Bewegungskünstler widerspiegeln soll. (Dutoit et al., 2022).

## 2.2 Geschichtlicher Hintergrund und Entwicklung

Die Geschichte von Parkour ist auf Grund von vergangenen Ereignissen nur schwer chronologisch darzustellen. Deshalb wird in dieser Beschreibung ausschliesslich auf Fakten zurückgegriffen, welche einer objektiven Darstellung der Entwicklung von Parkour möglichst nahekommen. Man muss sich dennoch bewusst sein, dass die beschriebenen geschichtlichen Aspekte nicht zwingen so reproduzierbar sind, wie sie sich in der Vergangenheit zugetragen haben. Da die Quellen nicht sehr transparent sind und stark auf persönlichen Aussagen von Beteiligten der frühen Entwicklung von Parkour basieren, gibt es bis zum heutigen Tag noch keine wissenschaftliche Forschung zur Entwicklung von Parkour. In der folgenden Beschreibung werden deshalb Quellen verwendet, die vom Gründer David Belle selber verfasst wurden.

„Parcours: l’art du déplacement: parkour and freerunning, an art, a discipline, a sport, a culture of movement? There are numerous definitions of what parkour maybe, as presented by different individuals depending on their experience, motivations and knowledge of the origins of the activity. L’art du déplacement-parkour-freerunning, is a physical training methodology and a particular approach and a way of thinking about movement and creative spatial mapping. It is a Physical and emotional activity that involves using only the body to overcome obstacles (physical and emotional) within a route” (Angel, 2011, S. 9).

Die Geschichte dieser Bewegungskultur ist stark verknüpft mit einer Gruppe von Freunden. Yann Hnautra, David Belle, Sébastien Foucan, Chau Belle, Williams Belle, Phung Belle, Charles Perrier, Malik Diouf, Guylain N’Guba-Boyeke und Laurent Piemontesi trugen alle einen relevanten Teil zu der neuen urbanen Sportart bei, die heute unter anderem als „Parkour“, „Freerunning“ und „Art du Déplacement“ bekannt ist. Die Sportart entstand in den späten 80er-Jahren in den Pariser Vororten Evry, Sarcelles und Lisses (Angel, 2016).

Die Familie Belle aus Sarcelles und die Familie Hnautra aus Lisses hatten eine der wichtigsten Rollen in der Entwicklung von Parkour. Das Stark-Sein wurde in der Familie Belle hoch gewertet, denn sie waren Immigranten aus Vietnam und hatten den Krieg erlebt. Auch die Hnautras, die aus Neukaledonien eingewandert waren, hatte das Stark-Sein einen familiären Hintergrund. Die Väter der Familien Belle und Hnautra waren beide militärisch aktiv. Physische und psychische Herausforderungen anzunehmen und zu überwältigen und zugleich keine Schwächen zu zeigen waren der Kern dieser Familien. David Belle war die Verbindung zwischen den beiden Familien (Angel, 2011).

Die drei Brüder Phung, Chau und Williams Belle lernten David Belle, der ältere Cousin von ihnen 1988 nach dem Einzug seines Vaters Raymond Belle kennen. David lebte damals noch bei seiner Mutter in Lisses und konnte deshalb seine Cousins öfter besuchen. Raymond Belle

mit seinem Hintergrund als Kindersoldat und Militärfeuerwehrmann motivierte die Jungen ihre eigenen mentalen und physischen Grenzen auszutesten und förderte sie in ihren körperlichen Aktivitäten. Die Werte aus dem Militär und der Feuerwehr waren dabei immer von zentraler Bedeutung. David übernahm das Konzept „Stark zu sein, um nützlich zu sein“ von seinem Vater und lernte anderen auf diesem Weg ebenfalls zu helfen. David stellte dieses Konzept seinen Freunden vor und diese waren sofort interessiert. Sie begannen demzufolge zwischen Lisses und Sarcelles hin und her zu reisen und rigorose Trainings zusammenzustellen, um sich selbst und ihre Grenzen auszutesten (Angel, 2016).

Angel (2016) beschreibt, dass im Jahre 1996, nach zehn Jahren Trainingserfahrung und der Entwicklung der eigenen Fähigkeiten, die Gruppe von Freunden ein Trainingsteam unter dem Namen „Yamakasi“ (Lingala für: esprit fort, corps fort, homme fort) gründeten. Für ihre Bewegungskunst wählten sie den Namen *Art du Déplacement* aus. Aber bereits 1997 zogen sich David Belle und Sébastien Foucan wieder aus der Gruppierung zurück, um ihren eigenen Weg zu gehen. Um sich von den *Yamaksi* zu unterscheiden, nannte David auf Grund eines eng befreundeten Schauspielers seine Bewegungskunst Parkour. Für die neue Gruppe von David entwickelte sich dann der Begriff „Traceur“, welcher durch das Internet schnell verbreitet wurde, sodass jeder der Parkour ausübte als *Traceur* bezeichnet wurde. David begann durch die Differenzierung seiner Sportart Parkour gegenüber *Art du Déplacement* die Werte zu verändern und stellte die effiziente Fortbewegung ins Zentrum seiner Bewegungskultur (Angel, 2016).

2003 trennten sich schlussendlich auch die Wege von Sébastien Foucan und David Belle. Foucan hatte kurz danach die Möglichkeit in England an der Produktion des TV-Formates „Jump London“ teilzunehmen, was dazu führte, dass Parkour auch in England bekannt wurde. Um dem britischen Publikum entgegenzukommen, wurde der Begriff Parkour zum Namen *Freerunning* geändert. Somit kam es zur zweiten Teilung der Bewegungskultur, welche ursprünglich als *Art du Déplacement* begann (Christie, 2003).

Seither hat sich Parkour von Frankreich über England in die ganze Welt ausgebreitet. Die Sportart hat durch die sozialen Medien ein enormes Publikum und öffentliches Interesse erhalten. Dennoch war die internationale Parkour Community nicht unter einem Dachverband organisiert. Das hat sich im Jahr 2017 geändert, wobei 6 nationale Parkour Organisationen den Dachverband „Parkour Earth“ gegründet haben. Diese haben mit diesem Fundament den Grundbaustein für eine globale Zusammenarbeit geleistet. Es war ebenfalls eine Reaktion auf die Medienmitteilung der *FIG*, welche 2017 Parkour offiziell als neue Disziplin des Turnens anerkannten. Um rechtlich gegen das Vorhaben der *FIG* vorzugehen, war eine rechtliche Grundlage notwendig. Auch die *SPKA* gehört dem Dachverband *Parkour Earth* an. Der Wandel von der

Trendsportart in den organisierten Sport war von diesem Zeitpunkt an gesetzt. Mit der Aufnahme von Parkour in das Jugend- und Sport Fördersystem wurde dieser Prozess erneut vorangetrieben.

### 2.2.1 Philosophien im Parkour

Wie bereits erwähnt, war vor allem der Wert stark zu sein eine zentrale Philosophie in den Anfangsjahren des Parkours. Zusätzlich standen auch weitere wichtige Werte der „méthode naturelle“ im Fokus, die Raymond Belle im Vietnamkrieg militärisch erlernt hatte. Mit der Zeit und der Anpassung der Bewegungskultur in verschiedenen Bereichen, haben sich auch die Trainingsphilosophien verändert. Stattdessen wurde vermehrt im urbanen Raum trainiert und der Gedanke der natürlichen Bewegung im unberechenbaren natürlichen Terrain wurde sekundär. Als Übersicht über die Werte der Bewegungskultur, hat Herrmann (2016) eine Tabelle erstellt:

#### Abbildung 1

*Parkour Wertetabelle (Herrmann, 2016, S.27)*

*Accumulation of Values and Underlying Assumptions in the Origins and Early Establishing Phase of Parkour/Freerunning*

	Examples evident in the origins ( <i>natural method, parcours du combattant</i> )	Additional emphasis in the beginnings of <i>le parcours</i>
<b>Key values</b>		
<b>Usefulness</b>	functionality, efficiency, applicability	adaptability to different environments
<b>Strength</b> - body - mind - socio-morality	- speed, endurance, control - courage, persistence, discipline, control - reliability, humility, honesty, respect	- pushing limits of physical possibilities, perfect control - high self-expectation, determination, mindfulness - trust, group cohesion, empathy, acceptance
<b>Exploration</b>	exploratory spirit	exploration and awareness of personal limits and potential, play, self-exploration and self-discovery
<b>Long-term Focus</b>	life-long agility and improvement, consistent effort	gradual progression, consideration of long-term consequences
<b>Individuality</b>	self-reliance, anti-competitiveness	enjoyment, freedom, social autonomy, creativity and self-expression
<b>Community</b>	social responsibility, altruism	positive social impact, mutual inspiration, sharing
<b>Key assumptions</b>		
<b>Positive General Focus</b>	- healthy human functioning - building strength - holistic approach	- positive youth development
<b>Complex Learning &amp; Development</b>	- interaction between body, mind, and morality - learning processes are embodied - persistent effort leads to mastery (agency)	- transfer of skills between <i>parcours</i> and other domains of life - learning requires repetition - importance and potential of social learning/support
<b>Basic Human Desires</b>	- physical /mental agility - community	- relatedness, friendship, social bonds - personal meaning and growth

In der Anfangsphase vor allem die Wertvorstellungen von „Usefulness“, „Strength“, „Exploration“, „Long-term Focus“, „Individuality“ und „Community“ wichtig (Herrmann, 2016). Nicht nur während dem Training standen diese Wertvorstellungen im Fokus, sondern waren auch

sonst die Werte die das Verhalten dieser Gruppierung ausmachten (Daniels, 2006). Die Aneignung von neuen Fähigkeiten und der langanhaltende Effort zum Erfolg, sowie das harte physische und mentale Training waren eine Analogie zum Leben. Das eigene menschliche Handeln und die Selbstwirksamkeit waren zentrale Aspekte, an welchen immer wieder gearbeitet wurde (Herrmann, 2016).

Die Wertevorstellungen haben sich im Verlaufe der Zeit stark verändert und sind heute nicht immer die gleichen. Die Kultur von Parkour beinhaltet einen Aspekt der Anpassung und ist ein Produkt von vielen verschiedenen Persönlichkeiten, welche gerade in den Anfängen in einem konstanten Zustand der Veränderung befand (Angel, 2011). Für das J+S-Manual Parkour wurden ebenfalls die in der Schweizer Parkour Community wichtigsten Wertevorstellungen niedergeschrieben. Dabei finden wir zum einen von David Belle geprägte Werte, aber auch andere Werte, die damals noch nicht im Zentrum standen. So wie wir heute Parkour und die Kultur kennen, beschreibt Angel (2011), dass diese aus der Suche nach authentischer Persönlichkeit, Inklusion, Leiden, Freiheit, Ausdruck und Innovation entstanden ist.

### ***2.2.2 Parkourunterricht in der Schweiz vor J+S***

Bevor in der Schweiz im Jahr 2018 ein nationaler Verband für Parkour und Freerunning gegründet wurde, gab es keine landesweit gültigen Standards oder Richtlinien wie Parkour unterrichtet werden soll. So gab es zum Beispiel keine maximale Anzahl an Teilnehmenden, welche von einem Parkourtrainer oder Parkourtrainerin unterrichtet werden kann. In der Schweiz musste kein Kurs besucht werden oder eine Ausbildung vorgewiesen werden, um Parkour zu unterrichten. Somit gab es keine homogene Basis, die die Standards festlegte. Die Nachfrage bei den Parkourorganisationen der Schweiz nach einer Trainerausbildung stieg deshalb immer mehr an (Widmer, 2018). Einige Schulen im Bereich freiwilligen Schulsport haben nach und nach eine J+S Leiteranerkennung im Turnen oder Schulsport verlangt, um eine didaktische Basis gewährleisten zu können. Dies konnte jedoch nicht die langfristige Lösung sein. Bis 2021 haben deshalb die Parkourorganisationen der Schweiz ihre Trainer eigenständig ausgebildet. Welche Standards und Fähigkeiten bei den Trainern und Trainerinnen bereits vorhanden ist war ebenso unklar. Aufgrund dieser Problemstellung und der steigenden Nachfrage nach Parkourtrainings wurde schlussendlich der Antrag zur Aufnahme von Parkour in das J+S System angenommen. Diese neue Möglichkeit, ein offizielles Leiterdiplom zu machen, soll den Sport in eine strukturierte Form bringen, welche die Parkourorganisationen im Bereich Unterricht un-

terstützt. Durch die Ausbildung können nun auch Schulen und andere Vereine diese neue Sportart anbieten und haben eine entsprechende Sicherheit, wenn es um die Qualität der Trainings geht.

## **2.3 Jugend und Sport**

Jugend und Sport ist ein Schweizer Sportförderprogramm des Bundes um den Sport von Kinder und Jugendlichen in der Schweiz zu fördern. Der Bund unterstützt mit diesem Zweck die Organisatoren von Sportkursen und Lagern mit finanziellen Beiträgen, sofern diese die rechtlichen Voraussetzungen von J+S erfüllen. Durch die Aus- und Weiterbildung von Leiterpersonen gelingt es J+S die Entwicklung und Entfaltung junger Menschen unter pädagogisch, sozialen und gesundheitlichen Gesichtspunkten zu unterstützen. Das J+S System umfasst die Zusammenarbeit zwischen Bund, Kantonen und Sportverbänden.

Der Bund unterstützt Vereine, nationale Sportverbände und Kantone bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und entsprechend auch in der Aus- und Weiterbildung von Leiterinnen und Leiter. Der Bund offeriert neben der direkten finanziellen Unterstützung auch Aus- und Weiterbildungsangebote und stellt Lehrunterlagen und Leihmaterial den Verbänden zur Verfügung. Die Kantone haben mit ihren kantonalen Fachstellen für Sport eine enge Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO). Die gesamte Administration läuft über die Fachstellen aber auch Aus- und Weiterbildungsangebote werden von ihnen organisiert. Die Fachpersonen der nationalen Sportverbände sind zuständig für die Unterstützung der Entwicklung und Realisation der Angebote in ihrer Sportart. Die Sportvereine stellen die Exekutive dar und sorgen für altersgerechte und nachhaltige Sportangebote und setzen die Subventionen von J+S zielgerichtet für den Kinder- und Jugendsport ein. Weitere Möglichkeiten werden von Schulen und Gemeinden geboten, welche das Sporttreiben von Kindern und Jugendlichen im Sinne von J+S fördern. Die Schulen organisieren zum Beispiel freiwillige Schulsportkurse und -lager. Gemeinden stellen den Sportvereinen und weiteren Nutzern die Infrastrukturen in Form von Hallen und Sportplätzen zur Verfügung und führen regelmässige Kurse und Lager durch. Somit schaffen die lokalen Bewegungs- und Sportnetze Synergien und erleichtern die Koordination von allen beteiligten lokalen Akteuren des Sportes.

### **2.3.1 *Parkour bei J+S***

Wie bereits in der Einleitung beschrieben, wird die Sportart Parkour bei J+S von der SPKA und dem STV in einer Kooperationsarbeit organisiert. Nach der Festlegung der Hauptverantwortung mit dem BASPO und dem STV konnte die Entwicklung von Parkour bei J+S starten. Im August

2021 wurde ein Projektteam der SPKA gestellt, das 30 Autoren zur Erarbeitung des neuen J+S Lehrmittels (J+S-Manual Grundlagen Parkour) zählte. In der Hauptverantwortung für dieses Projekt war der Verfasser dieser Arbeit Julian Dutoit zuständig. In einem ersten Schritt wurde die Organisation des Projektteams festgelegt, welches hauptsächlich über Microsoft Teams arbeitete. Somit bestand die Möglichkeit unabhängig von jedem Standort der Schweiz mit dem Team zu interagieren. Um das J+S-Manual Grundlagen auf die Sportart Parkour anzupassen, wurden in einem ersten Schritt die Erscheinungsformen definiert. Die Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Sie wurden formuliert, um einen idealtypischen Lösungsweg einer parkourspezifischen Aufgabe zu definieren. Somit beschreiben die Erscheinungsformen einen angestrebten Sollzustand (Dutoit et al., 2022).

Durch diesen Grundbaustein des Lehrmittels konnten dann die entsprechenden Erscheinungsformen zur Ausdifferenzierung an Autoren übergeben werden. Dazu gehörten die Entwicklung und Sammlung von geeigneten, passenden Trainings- und Spielformen für die Praxis. Dieser Teil des Lehrmittels bildet das Kapitel „Good Practice“. Die restlichen Kapitel „sich als Parkourtrainerin oder –trainer engagieren“, „Parkour verstehen“ und „Parkour unterrichten“ wurden hauptsächlich vom verantwortlichen Projekt Leader Julian Dutoit verfasst.

## **2.4 J+S-Manual Grundlagen**

Das J+S-Manual Grundlagen gliedert sich in jeder Sportart in die Kapitel „Sich als J+S-Leiterin oder Leiter engagieren“, „Sportart verstehen“, „Sportart unterrichten“ und „Good Practice“ (Hartmann et al., 2021). Die Grundausbildung setzt im J+S-Manual in jedem Kapitel Akzente und einen Fokus auf pädagogische, didaktische, sportartenübergreifende und sportartenspezifische Inhalte, die im Lehrmittel in reduzierter Form abgebildet werden. Um diese pädagogischen Inhalte zu analysieren, werden sie in dieser Masterarbeit im Theorieteil anhand entsprechender Literatur untersucht. Da in dieser Arbeit der Unterricht und die pädagogischen Fähigkeiten der Leiterpersonen nach der Grundausbildung untersucht werden, wird der Fokus der Untersuchung auf die Bereiche „Vermitteln“ und „Fördern“ des Kapitels „Parkour unterrichten“ gelegt. Diese beiden Handlungsbereiche haben in der Grundausbildungswoche eines Leiterkurses Parkour den grössten Stellenwert. Folgend werden die vier Kapitel des J+S-Manuals Grundlagen Parkour beschrieben.

### **2.4.1 *Sich als Parkourtrainerin- oder trainer engagieren***

Die Leiterinnen und Leiter erhalten zu Beginn in der Grundausbildungswoche das J+S-Manual Grundlagen Parkour, welches sie durch die ganze Woche begleitet und als Orientierung dient. Im ersten Kapitel „sich als Parkourtrainerin- oder trainer engagieren“ wird das J+S Ausbildungsverständnis, also das gesamte Ausbildungskonzept und die Ziele von J+S, erklärt. Dazu gehören unter anderem die Ethik-Charta des Schweizer Sportes und die Werthaltungen im Parkour. Die Pflichten und Rechte als J+S Leiterin und Leiter werden ebenfalls diesem Kapitel zugeordnet. Da sich die zukünftige Arbeit der angehenden Leiterpersonen auf Kinder und Jugendliche fokussiert, werden in einem Unterkapitel die Zielgruppen des Unterrichts definiert und beschrieben. Somit haben die Leiterpersonen einen Überblick über die Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen in den verschiedenen Altersklassen. J+S definiert in seinem System die Aktivitäten, die sie gerne unterstützen möchten und nennen diese J+S Aktivitäten. Es werden Ansprüche an diese Aktivitäten gesetzt, welche die Leiterpersonen nach der Grundausbildung kennen müssen. Auch grundsätzliche organisatorische Inputs in Bezug auf die Lagerthematik wird erklärt. Jedoch werden noch keine pädagogischen Konzepte erklärt (Dutoit et al., 2022)

### **2.4.2 *Parkour verstehen***

Wie der Titel bereits beschreibt, dient dieses Kapitel für das Sportartenverständnis. Die Sportart Parkour wird beschrieben. Unter anderem findet man einen kurzen Einblick in den geschichtlichen Hintergrund und die verschiedenen Definitionen von Parkour, die sich über die Jahre etabliert haben. Zusätzlich wird das Leistungssportmodell „FTEM“ von *Swiss Olympic* präsentiert und eine Anpassung auf die Sportart Parkour gemacht. Während dem Erarbeiten dieser Arbeit besteht noch kein offizielles FTEM Modell für die Sportart Parkour, da diese noch nicht bei *Swiss Olympic* registriert ist. In einem weiteren Schritt werden die J+S relevanten Erscheinungsformen für Parkour beschrieben und erklärt. Zudem gehört auch die Definition von sportartenspezifischen und sportartenübergreifenden Trainingsformen dazu, die einen Überblick geben, wie die sportpraktischen Bereiche bei J+S benannt werden (Dutoit et al., 2022).

### **2.4.3 *Parkour unterrichten***

Das Kapitel „Parkour unterrichten“ stellt pädagogische Voraussetzungen für angehende Leiterpersonen. In vier Unterkapiteln, die sogenannten Handlungsbereiche, werden diese pädagogischen Kompetenzen beschrieben. Während der Ausbildungswoche werden diese Kompetenzen direkt in den Lektionen praktisch angewendet und in Kombinationen mit kurzen Theorie Inputs

ergänzt. Von den vier Handlungsbereichen „Vermitteln“, „Fördern“, „Umfeld pflegen“ und „Innovieren“ wird im J+S Jahr 2022 der Fokus auf die Bereiche „Vermitteln“ und „Fördern“ gelegt. Diese Fokus-Vorgabe von J+S ermöglicht es, spezifisch auf diese beiden Bereiche einzugehen und diese zu untersuchen. Grundsätzlich werden die wichtigsten pädagogischen Kompetenzen den Bereichen „Vermitteln“ und „Fördern“ zugeordnet. Der Handlungsbereich „Umfeld pflegen“ gibt Auskunft darüber, in welchem Umfeld sich Leiterpersonen aufhalten, und wie sie das Umfeld in Ihrer Sportart richtig pflegen. Dazu gehört der Umgang mit den Eltern, das aktive Einbringen des Leiters im Verein, sowie das Einbeziehen von Schlüsselpersonen und Schlüsselorganisationen. Dieses Handlungsfeld wird aber im J+S-Manual Parkour schlicht und kurzgehalten, da es auch in der Ausbildungswoche keine grosse Gewichtung hat. Der Handlungsbereich „Innovieren“ bezieht sich auf die stetige Weiterentwicklung und Wissenserweiterung, die die Leiterpersonen machen müssen, um auf dem aktuellsten Stand der Sportart zu bleiben. Ebenso steht auch die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit im Zentrum, in dem Reflexionsprozesse und Weiterbildungen aufgezeigt werden, die nach der Grundausbildung zur Verfügung stehen.

Um diese Arbeit in einem realisierbaren Rahmen zu halten, wurde der Untersuchungsbereich auf die zwei Handlungsbereiche „Vermitteln“ und „Fördern“ gelegt. Im Handlungsbereich „Vermitteln“ gibt es vier weitere Unterkategorien, die sogenannten „Handlungsfelder“. Die Handlungsfelder im „Vermitteln“ werden folgendermassen definiert:

- a. Lernförderliches Klima ermöglichen
- b. Lernziele priorisieren und Struktur schaffen
- c. Eine Gruppe sicher und effizient führen
- d. Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben

Im Handlungsbereich „Fördern“ gibt es zwei Handlungsfelder:

- e. Persönliche Entwicklung unterstützen
- f. Beziehungen gestalten und Team stärken

Zu den beiden Handlungsbereichen wurden ursprünglich 25 konkrete pädagogische Empfehlungen (Handlungsempfehlungen) ins J+S-Manual integriert, wobei die Verantwortlichen der Sportart Parkour während der Anpassung des J+S-Manuals auf die Sportart nicht alle 25 Empfehlungen übernommen haben. Das aus dem Grund, weil alle Empfehlungen während der Aus-

bildungswoche behandelt werden müssen und mit den zusätzlichen Handlungsbereichen „Innovieren“ und „Umfeld pflegen“ würden insgesamt 34 Empfehlungen einen zu grossen Umfang für die Ausbildung darstellen. Deshalb wurden im J+S-Manual Parkour nur zehn Empfehlungen in den Bereichen „Vermitteln“ und „Fördern“ abgegeben. Die folgenden pädagogisch-didaktischen Empfehlungen bilden die Grundlage für das Unterrichten von J+S Aktivitäten. Um die Verknüpfung zur Sportart Parkour zu gewährleisten, wird am Schluss der jeweiligen Analyse der Transfer zur Sportart Parkour gemacht und veranschaulicht, wie die Handlungsempfehlung konkret im Parkour angewendet wurde.

Um die Handlungsempfehlungen den Bereichen zuzuordnen, wird folgend der jeweilige Buchstabe (gem. Zuteilung Kapitel 2.4.4) nach dem Titel der Handlungsempfehlung in Klammern vermerkt.

### **1. Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln (a.)**

Wenn das lernförderliche Klima beschrieben wird, stehen der gegenseitige Respekt, verlässlich einzuhaltende Regeln, Verantwortungsübernahme, Gerechtigkeit und Fürsorge im Zentrum. Teilnehmende sollten auf einer emotionalen Ebene abgeholt und wertgeschätzt werden. Somit steht die Zufriedenheit der Teilnehmenden als Voraussetzung für erfolgreiches und wirksames Unterrichten und ist abhängig von verschiedenen Dimensionen, unter anderem von gegenseitigem Respekt, Wertschätzung und Gerechtigkeit (Helmke, 2010). In der Unterrichtspsychologie haben sich Pädagogen und Forschende mit dem Classroom Management auseinandergesetzt und grundlegende Prinzipien dargestellt, die den Unterricht verbessern können. Dazu gehört eine konstruktive Teilnehmenden-Leiterbeziehung. Guter Unterricht kann nur stattfinden, wenn sich Leiter und Teilnehmende in einem respektvollen Verhältnis gegenüberstehen (Kunter & Trautwein, 2013).

**Transfer Parkour:** Teilnehmende die sich wertgeschätzt und respektiert fühlen, lernen leichter und besser. Die Wertehaltungen im Parkour helfen als Guideline in der Wertschätzung der Teilnehmenden. Die gegenseitige Unterstützung hilft den Leitenden ein Klima zu erschaffen, damit sich die leistungsschwächeren Teilnehmende nicht vernachlässigt fühlen. Der Respekt gegenüber der Umwelt, den wir stets achten, soll auch für das Umfeld gelten. Ganz abgesehen davon, ob es sich um Trainingskollegen oder Teilnehmende handelt. Ein weiteres Ziel ist es, Teilnehmende so schnell als möglich in eine Parkour Community einzuschliessen, wo diese Werte weiterverfolgt werden. Deshalb gilt diese Gleichgültigkeit auch im Training mit Kinder und

Jugendlichen. Als Parkourtrainer ist man keine Lehrperson, sondern agiert in einer Vorbildfunktion. Um die Teilnehmenden wertzuschätzen und zu respektieren ist auch der Wert der Freundschaft wichtig. Je früher man eine freundschaftliche aber respektvolle Basis erstellt, desto mehr fühlen sich die Kinder und Jugendlichen wertgeschätzt, respektiert und gerecht behandelt. Durch die Werthaltung „Dankbarkeit“ lernen die Teilnehmenden dankbar zu sein, für alles was sie bisher erreicht haben. Somit wird auch die Dankbarkeit gegenüber der Leiterperson sichergestellt (Dutoit et al., 2022).

## **2. Fehler nutzen (a.)**

Der Umgang mit Fehlern ist ein wichtiger Aspekt, um lernförderliches Klima herzustellen. Fehler stellen oftmals gravierende Lernbarrieren dar, deshalb ist es wichtig als Lehrperson die Fehler als Lernchancen zu ermöglichen. Um die Lernmotivation nicht zu senken, sondern zu unterstützen, ist es wichtig, dass Fehler in Lernsituationen nicht zu Beschämung mit negativen Konsequenzen verbunden werden, sondern als selbstverständlicher Teil des Lernprozesses angesehen werden. Zentral für einen konstruktiven Umgang mit Fehlern ist, dass auf Fehler eingegangen wird und den Teilnehmenden klargemacht wird, was falsch war und wie man den Fehler lösen kann. Auch Leiterpersonen machen im Unterricht Fehler, deshalb gehört zu einer positiven Fehlerkultur auch, dass Leiterfehler kein Tabu sind (Helmke, 2010).

**Transfer Parkour:** Gerade im Parkour ist es wichtig, dass Fehler akzeptiert werden. Da im Parkour die Kreativität gefördert werden soll, ist es wichtig für die Teilnehmenden zu verstehen, dass ausprobieren von neuen Bewegungen immer mit dem Feststellen von Fehlern und der Analyse der eigenen Fehler zu tun hat. Das eigenständige Ausprobieren von neuen, nicht vorgegebenen Bewegungen braucht viel Mut, wobei die Werthaltung „Mutig sein“ aus dem J+S-Manual Parkour einen wichtigen Aspekt darstellt. Man soll seine Teilnehmenden stets darin bestärken, mutig aufzutreten und neue Sachen auszuprobieren. Wenn man in einer öffentlichen Umgebung trainiert und auch Zuschauer das Training mitverfolgen, ist der Druck noch grösser keine Fehler zu machen. Die Leiterperson soll in solchen Situationen als Vorbild vorangehen und aufzeigen, dass Fehler akzeptiert werden und das Ausprobieren an sich gelobt wird. Die Leiterperson soll aktiv auf Aussagen wie „das kann ich nicht“ eingehen und die Teilnehmenden zur Selbstreflexion führen. Man soll die Teilnehmenden stets für ihre Bemühungen loben und ihnen Mut zusprechen. Dies führt langfristig zu einer Leistungsverbesserung und ist mit direkten Erfolgserlebnissen verbunden, was wiederum zu mehr Motivation führt. Diese ans Parkour

angepasste Handlungsempfehlung wurde während der Leitergrundausbildung vertieft thematisiert (Dutoit et al., 2022).

### **3. Ziele priorisieren und transparent kommunizieren (b.)**

Ziele im Unterricht festzulegen ist die Basis für die Strukturierung effektiven Unterrichts. Nur so können auch angemessene Anforderungen an die Teilnehmenden gestellt werden (Wild & Möller, 2009). Diese Anforderungen müssen gerade im Sport stark unterschieden werden: Kinder und Jugendliche sind nicht „kleine Erwachsene“ und Kinder unterscheiden sich ebenfalls von Jugendlichen. Dieser Fakt muss in der Zielvorbereitung berücksichtigt werden (Hegner, 2015). In der Schule werden sechs fundamentale Bildungsziele propagiert: Erwerb intelligenten Wissens, anwendungsbezogenen Wissens, Erwerb von Schlüsselqualifikationen, Lernkompetenzen, sozialen Kompetenzen und Werteorientierung. Dabei liegt der Fokus auf der Entwicklung von fachlichen Kompetenzen. Jedoch wird auch dabei betont, dass es sich nicht lediglich um Faktenwissen handelt, sondern um intelligentes Wissen (Helmke, 2010). Sobald man weiss, welche fachlichen Kompetenzen, Wertevorstellungen, soziale Kompetenzen und Lernkompetenzen eine Gruppe aufweist, kann man sich mit den Zielen beschäftigen. Es werden kurzfristige oder langfristige Ziele gesetzt und eventuell auch individuelle oder Gruppenziele. Wichtig ist, dass die Ziele in der Gruppe abgesprochen werden, denn sie funktionieren nur, wenn sich alle damit identifizieren können. Eine Gedankenstütze zur Zielformulierung stellt die Buchstabenfolge „SMART“ dar. „SMART“ steht für „spezifisch“, „messbar“, „attraktiv“, „realistisch“ und „terminiert“. Wenn die Ziele „SMART“ formuliert werden, muss auch gleichzeitig mit der Gruppe besprochen werden, was zur Zielerreichung dazu gehört (oder auch genau nicht) und welche Konsequenzen das für jeden Einzelnen hat (Kurath et al., 2016).

**Transfer Parkour:** Im Parkourunterricht gibt es oftmals starke Leistungsunterschiede, wobei die Ziele meistens individuell gesetzt werden müssen. Jedoch kann ein Grobziel eine Richtung vorgeben, in welchem die Teilnehmenden ihre individuellen Ziele setzen. Dazu können die sechs Bildungsziele eine Orientierung geben, in welchen Bereichen die Ziele der Teilnehmenden definiert werden sollen. Zum einen müssen die Fachkompetenzen, also die Bewegungsabläufe und Techniken, als Ziel verfolgt werden. Jedoch darf das intelligente Wissen, also die selbständige Anwendung und Entwicklung dieser Bewegungen, nicht aus dem Auge verloren werden. Dazu sollen im Unterricht mit Jugendlichen vor allem Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie die Teilnehmenden ihre Ziele definieren können. Ein schriftliches Festhalten nach „SMART“ der gesetzten Ziele hilft das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und nach dem

Training eine Auswertung zu machen. Die Messbarkeit muss daher bei der Zielsetzung im Fokus stehen. Langfristige Ziele können jede Woche erneut aufgezeigt werden, so wird die langfristige Entwicklung dokumentiert, was schlussendlich zu mehr Motivation führt (Dutoit et al., 2022).

#### **4. Sicherheit gewährleisten (c.)**

Als Leiterperson trägt man die Verantwortung über die Gesundheit und das Wohlergehen der Gruppe. Dazu gehört die körperliche, aber auch die seelische Gesundheit. Durch sicherheitsrelevante Leitfragen können während der Unterrichtsplanung bereits wichtige Abklärungen gemacht werden, um die Verletzungsprävention zu fördern (Hartmann et al., 2021). Kinder und Jugendliche haben ein Bedürfnis für sie riskante Situationen zu suchen, um diese zu bewältigen. Es wird als eines von zwölf „Primärbedürfnissen“ bezeichnet (Henke et al., 2006). Diese Problematik kommt vor allem in der Sportart Parkour zum Ausdruck. Der Konkurrenzgedanke führt schnell zu übermütigen Aktionen und Wagnissituationen, die gefährlich werden können. Deshalb muss als Leiterperson eine Risikokompetenz aufgebaut werden, um Risiken im Unterricht frühzeitig wahrnehmen zu können. Insgesamt werden die Sicherheitsfragen im Kindersport als ambivalent bezeichnet, dennoch zeigen Statistiken, dass die Risiken im Kindersport erhöht sind. Grundsätzlich unterscheiden wir zwei verschiedene Ursachen von Unfällen: die Gefahrensituationen und das Verhalten der Kinder, welches vom jeweiligen Entwicklungsstand abhängig ist (Adler & Andrä, 2021). Durch den sicherheitsrelevanten Leitfragen Katalog im J+S-Manual Grundlagen können bei der Planung, vor Ort und während der Aktivität stets Gefahrensituationen erfragt werden. Die Fragen dienen zur Erarbeitung der eigenen Risikokompetenz (Hartmann et al., 2021).

**Transfer Parkour:** Um Risikosituationen einzudämmen, müssen klare Regeln aufgestellt werden. Parkour setzt mit dem Fokus „Kontrolle über die eigenen Bewegungen“ voraus, dass sich die Kinder und Jugendlichen in ihrem Lernprozess mit ihren eigenen physischen und psychischen Fähigkeiten auseinandersetzen. Grenzen sollen ausgetestet werden, unter der Berücksichtigung, dass alles mit minimalen Konsequenzen durchgeführt wird. Dazu muss den Kindern und Jugendlichen klargemacht werden, dass mit den erlernten Bewegungen auch mit einer gewissen Bescheidenheit umgegangen werden muss. Konkurrenzsituationen sollen, wenn möglich, vermieden werden. Durch diesen Aspekt kann die Sicherheit bereits auf ein Minimum eingeschränkt werden. Diese Gefahrensituationen entstehen durch das Verhalten der Teilnehmenden, die mit gezielten Regeln eingedämmt werden können. In Bezug auf den Umgang mit

weiteren Sicherheitsmassnahmen wurde während des Leiterkurses spezifisch auf die Sicherung von Objekten und Fallhöhen eingegangen. Die Fallhöhen und Absprunghöhen sind Richtlinien der BFU, die wenn möglich eingehalten werden sollen. In speziellen Lernsituationen mit zusätzlicher Aufsicht können diese aber auch angepasst werden. Eine der wichtigsten Punkte bei der Planung des Unterrichts stellen aber die Organisationsformen der Übungen dar. Diese müssen jeweils so geplant werden, dass die Leiterperson stets den Überblick hat. Vor allem auf öffentlichem Gelände muss die Leiterperson immer die Möglichkeit haben, zu interagieren. Da insbesondere beim Training draussen auf Fallhöhen geachtet werden muss, da es keine Matten zur Sicherung hat, muss die Leiterperson die Kinder und Jugendlichen mit klaren Instruktionen und Sicherheitsregeln führen. Das Abschätzen von Risikosituationen und frühzeitige Intervenieren stellt eine der anspruchsvollsten Aufgaben der Parkourleiterpersonen dar (Dutoit et al., 2022).

### **5. Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten (c.)**

Viele Studien haben gezeigt, dass die „time on task“, also die Zeit, die Schülerinnen und Schüler (SuS) mit dem eigentlichen Lernstoff verbringen, einer der wichtigsten Faktoren für Lernerfolg ist (Kunter & Trautwein, 2013). Jedoch ist diese „time on task“ im Sportunterricht oftmals stark reduziert. Durch Raumwechsel, Umziehen, Materialbeschaffung, themenspezifische Erläuterungen und weitere „Zeitfresser“ stehen schlussendlich nur noch ca. 47 Min. der 90 Min. Sollzeit der Lektion zur Verfügung. Davon bewegen sich Kinder und Jugendliche im Schnitt nur 19 Min. aktiv. Sportstarke Kinder sind dabei jedoch wesentlich aktiver als sportschwache Kinder. Wichtig zu wissen ist ebenfalls, dass Sportlehrpersonen sich selber im Durchschnitt um ca. 10% überschätzen, was die eigene aktive Bewegungszeit ihres Unterrichts angeht. Somit besteht in diesem Bereich ein grosses Potential zu Optimierung (Kühnis et al., 2017).

**Transfer Parkour:** Sportlektionen sind je nach Sportart organisatorisch unterschiedlich aufwändig. Im Parkour stellt der Auf- und Abbau von Geräten, sowie auch die Neuorganisation der Posten während der Lektion die grössten „Zeitfresser“ dar. Während der Ausbildungswoche wurde der Fokus auf die Planung der Organisationsformen gelegt, wobei die Auswahl von geschickten Übergängen während der Lektion praktisch in Übungslektionen umgesetzt wurde. Die Teilnehmenden wurden in Ihrer Lektion auf diese Handlungsempfehlung untersucht. Dazu wurde die „time on task“ aufgezeichnet. Durch die genaue Planung von Posten im Voraus können grosse Zeitfenster generiert werden, indem zum Beispiel das gleiche Material für mehrere Aufgaben benutzt werden kann. Auch der Aufbau der Posten vor dem Parkourtraining wurde

als sehr zeitsparend empfunden. Die meisten Teilnehmenden haben sich in ihrem Unterricht überschätzt und eine höhere aktive Bewegungszeit vorhergesagt. Ähnlich gilt es beim Training draussen zu überlegen, wie oft Geländewechsel gemacht werden sollen, um Zeit zu sparen. Mehr Variationen in einer Übung können unnötige Spotwechsel verhindern (Dutoit et al., 2022).

#### **6. Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten (d.)**

Im Unterricht herausfordernde Aufgaben zu stellen, fördert zum einen die kognitive, aber auch die motorische und psychische Aktivierung der Teilnehmenden. Herausfordernde Aufgaben bestehen zum Beispiel aus mehreren Komponenten und können nicht einfach durch abrufbares Wissen beantwortet, oder im Sport durch bereits beherrschende Fähigkeiten ausgeführt werden. Bereits bekannte Sachverhalte in einer neuen Aufgabe miteinander zu verknüpfen, machen die Aufgaben für Teilnehmende fassbar und motivieren zu einer grösseren Leistungsbereitschaft. Herausfordernde Aufgaben haben somit viele verschiedene Eigenschaften und setzen eine fachlich korrekte Anleitung voraus, um die Leistungsbereitschaft zu maximieren. Die so genannte Aufgabenimplementation durch die Leiterpersonen soll einen Diskurs innerhalb der Lernenden oder zwischen den Lernenden und der Leiterperson auslösen. Das gelingt vor allem dann, wenn motivationale Ressourcen der Teilnehmenden angeregt werden, also dann wenn ein Interesse geweckt wird und die Teilnehmenden sich als kompetent erleben (Kunter & Trautwein, 2013).

**Transfer Parkour:** Im Parkour stellt man herausfordernde Aufgaben mit der Anwendung von Variationsformen. Der Sport bietet sich optimal an, um leistungsschwächere, aber auch leistungstärkere Teilnehmende mit individuell angepassten Variationsformen herauszufordern. Durch die Anpassung der Bewegungsgeschwindigkeit, durch das Abändern von Bewegungselementen oder durch eine Anpassung der Hindernisse stehen der Leiterperson verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, die Kinder und Jugendlichen zu fordern. Um eine Bewegungs- oder Spielform fachlich korrekt anzuleiten, muss die Leiterperson planen, welche Übungen mit der ganzen Gruppe besprochen werden, und welche Übungen individuell angepasst werden. Als Praxistipp wird im J+S-Manual beschrieben, dass die Leiterperson die Übung mit dem Rücken zu den Teilnehmenden vorzeigen soll, damit sich die Perspektive von Ihnen mit der eigenen deckt. Die Motivation ist im Parkourtraining dann am höchsten, wenn das Ausmass an Herausforderung gross ist, aber nicht zu gross, sodass kein Erfolgserlebnis stattfinden kann. Die verschiedenen Leistungsniveaus abzuholen und individuell zu fordern ist schwierig. Deshalb sollen die Teilnehmenden möglichst schnell lernen, mit welchen Möglichkeiten sie sich

selber herausfordern können. Sobald die Kinder und Jugendlichen beginnen sich selbständig herauszufordern, wurde das Ziel erreicht. Dann steht die Leiterperson nur noch mit zusätzlichen Variationsformen zur Verfügung (Dutoit et al., 2022).

### **7. Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben (d.)**

Eine Grundvoraussetzung für erfolgreiche Feedbackprozesse ist der gegenseitige Respekt und der Wille dazuzulernen. Feedbackprozesse sind sehr variabel und situationsabhängig. Zum einen können Rückmeldungen einen Vergleich zwischen einem Selbst- und Fremdbild ermöglichen, oder eine Chance bieten, die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Durch Rückmeldungen können aber auch Missverständnisse zwischen Personen geklärt und Konfliktlösungen unterstützt werden, oder die Selbstsicherheit kann gestärkt werden.

Um das Feedback optimal zu nutzen, können Regeln gelernt werden, wann und wie Rückmeldungen gegeben werden sollen. Vor dem Geben einer Rückmeldung sollte immer die Bereitschaft geklärt werden, ob der Empfänger überhaupt willens ist, in der Situation ein Feedback zu erhalten. Danach sollte Feedback, wenn möglich immer beschreibend und nicht wertend geschehen. Ein gutes Feedback gibt keine Spielräume für Interpretationen. Das Feedback muss konkret, klar und deutlich dargelegt sein und wenn möglich nachprüfbar und messbar sein. Das Feedback beginnt immer mit Ich-Botschaften, denn es wird von persönlichen Beobachtungen gesprochen. Um das Gegenüber abzuholen, findet konstruktives Feedback immer positiv statt. Man kann dazu verschiedene Modelle nutzen. Eine bewährte Methode fängt immer zuerst mit einer positiven Rückmeldung an, um den Teilnehmenden empfänglich für Anmerkungen zu machen. Danach werden ein bis zwei Sachverhalte angesprochen, die der Leiterperson am wichtigsten erscheinen. Mit zu vielen Details besteht die Gefahr, dass die Informationen nicht verarbeitet werden können. Es kann auch der Anschein entstehen, dass die Leiterperson den Empfänger grundsätzlich verändern möchte. Danach schliesst man die Rückmeldung mit einem motivierenden Satz ab. Zeitnahe Rückmeldungen unmittelbar nach dem Erlebten haben sich als besten Zeitpunkt bewährt (Hans Ulrich & Wüthrich, 2012).

Dennoch unterscheidet man ebenfalls zwischen einfachen Formen des Feedbacks, also ob eine Aufgabe richtig oder falsch gelöst wurde, und dem elaborierten Feedback, bei dem zusätzliche Hilfestellungen gegeben werden. Dies wird zum Beispiel in Form von Lösungsstrategien gemacht. Die Forschung zeigt, dass das elaborierte Feedback sehr oft dem einfachen überlegen ist. Ausserdem konnte aus mehr als hundert Studien aufgezeigt werden, dass Feedback vor allem dann hilfreich ist, wenn es drei zentrale Aspekte beantwortet, nämlich erstens die Frage

nach den Zielen einer Lernsituation, zweitens die Frage nach dem aktuellen Zustand und möglichen Diskrepanzen zur Zielvorstellung und drittens Hilfestellungen zum Erreichen des Lernziels. Die Fragen „Wo gehe ich hin?“, „Wo stehe ich jetzt?“ und „Wie komme ich dahin?“ müssen durch ein konstruktives Feedback beantwortet werden können (Kunter & Trautwein, 2013).

**Transfer Parkour:** Während der Ausbildungswoche wurde das Thema Rückmeldungen geben stark thematisiert. Zu den beschriebenen Eigenschaften und Formen von guten Rückmeldungen, wurde ebenfalls der interne und externe Aufmerksamkeitsfokus als weiteren Unterschied des Feedbacks vermittelt. Der interne Aufmerksamkeitsfokus beschreibt einen körperbezogenen Fokus und der externe Aufmerksamkeitsfokus ist umweltbezogen. Vor allem bei Rückmeldungen an Kinder ist es wichtig zu verstehen, dass körperbezogenes Feedback nur schwierig zu verstehen ist. Kinder können beim motorischen Lernen mehr Fortschritte machen, wenn sie Aufgaben erhalten, wobei der Fokus auf die Umwelt gelegt wird (Dittmar et al., 2019). Im Parkour wurde dieser Aspekt zusätzlich thematisiert, sodass die Teilnehmenden lernen, dass die Rückmeldungen auch auf das Alter und die Formulierung angepasst werden müssen. Rückmeldungen geben ist im Parkour, mit vielen komplexen Bewegungsformen, das wichtigste Tool, um bei den Teilnehmenden einen Fortschritt zu erreichen. Deshalb soll jede Leiterperson während des Trainings genügend Zeit einplanen, um jedem Teilnehmenden mindestens ein persönliches konstruktives Feedback während der Lektion zu geben (Dutoit et al., 2022).

## **8. Selbstwahrnehmung fördern (e.)**

Im Bereich Fördern ist ein zentraler Punkt im Sportunterricht die persönliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu fördern. Dazu gehört die Selbstwahrnehmung, die bei Kindern oft noch stark ausbaufähig ist. Jugend und Sport möchte, dass die Kinder und Jugendlichen eine positive Selbstwahrnehmung entwickeln. Zu einem gesunden Körperbild gehört zum einen die positive Einstellung zu seinem Körper, unabhängig von der eigentlichen physischen Verfassung. Der Körper wird demzufolge respektiert, indem auf körperliche Bedürfnisse eingegangen wird. Ein wichtiger Faktor ist ein gesundes Mass an Bewegung und das Beachten von Erholungsbedürfnissen. Für die optimale geistige und körperliche Entwicklung ist ein möglichst vielfältiges und abwechslungsreiches Bewegungsverhalten die Voraussetzung (Güttinger et al., 2020).

Manchmal kommt es auch vor, dass wir uns in einem Gespräch über Reaktionen unseres Gesprächspartners wundern. Das ist so, weil wir uns selber anders wahrnehmen. Im Sport gilt das

gleiche Prinzip. Um die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen zu können, um ein realistisches Bild über seinen Körper zu erhalten, ist ein Schlüsselpunkt, dass man lernt, mit den eigenen Gefühlen richtig umzugehen und diese wahrzunehmen. Dieser Prozess kann nur entstehen, wenn es viele Gelegenheiten und Momente gibt (Rytz & Grandjean, 2014).

Der Prozess des „Laufenlernens“ zeigt auf, wie wichtig Misserfolge für die Entwicklung und die Selbstwahrnehmung von Kindern sind. Beim ersten Versuch zu laufen stürzen die Kinder und registrieren in ihren motorischen Programmen Fehlbewegungen. Nur durch das Fallen können Kinder ihr Körperbewusstsein weiterentwickeln und das Gehen erlernen. Kinder die beispielsweise mit Lernwägen das Laufen gelernt haben, können zwar laufen, haben jedoch Probleme richtig zu fallen. Die Selbstwahrnehmung kann also nur über die Bewältigung von unbekanntem Situationen verbessert werden. Das Problem bei solchen Entwicklungsschritten sind oftmals die Eltern, die den Kindern jegliche Eigenverantwortung abnehmen. Die Kinder lernen so nicht, selbstständig mit Problemen umzugehen. Um die Selbstwahrnehmung deshalb richtig zu fördern, ist ein gutes Mittelmaß der richtige Weg. Ohne Wagnisse können die Kinder ihre eigenen Fähigkeiten jedoch nicht austesten. Wenn beispielsweise die Sicherheitsvorkehrungen eines Geräts dem Kind bekannt sind, besteht die Gefahr der Überschätzung, da das Kind auf die Sicherheit des Gerätes vertraut. Das Fazit ist, dass ein gewisses Risiko bestehen muss, damit sich Kinder weiterentwickeln können, es sollte aber wahrnehm- und einschätzbar sein (Eichinger, 2018).

**Transfer Parkour:** Während früher der Normenkatalog für Spielplätze noch wenige Seiten hatte, findet man heute ein 80 seitiges Buch. Die Sicherheit und Risikominimierung steht immer mehr im Zentrum, wobei Wagnis ein wichtiger Lernweg darstellen kann. Nur durch Scheitern erfassen Kinder ihre eigene Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten. Wenn alles immer sicherer wird, wird die realistische Selbsteinschätzung mangelhaft entwickelt und stört zu gleich die Selbstwahrnehmung. Im Parkour ist die realistische Selbsteinschätzung eine der wichtigsten Fähigkeiten, die die Teilnehmenden erlernen müssen. Deshalb kann die Selbstwahrnehmung in diesem Sport optimal gefördert werden. Im Parkour versuchen wir unsere Fähigkeiten richtig einzuschätzen. Dazu müssen wir auch lernen, die eigenen Gefühle richtig wahrzunehmen und einzuschätzen. Bei einem Sprung beispielsweise, wo keine Sicherheitsmatten ausgelegt wurden, müssen die Kinder und Jugendlichen ihre eigenen physischen Fähigkeiten kennen, um den Sprung ohne Risiko ausführen zu können. Auch mental können solche Sprünge herausfordernd sein. Dabei ist es wichtig die eigenen Emotionen richtig einzuschätzen, um den Sprung mit voller Konzentration durchführen zu können. Im J+S-Manual Parkour wurde sogar eine eigene

Erscheinungsform „Sich selber realistisch einschätzen“ definiert und mit praktischen Übungsformen ausdifferenziert (Dutoit et al., 2022).

### **9. Selbstregulation fördern (e.)**

Die Selbstregulation beschreibt die Fähigkeit, die eigenen Emotionen, Gedanken und Handlungen zu steuern und zielgerichtet zu kontrollieren. Im Schulalltag und vor allem im Sportunterricht sind diese Kontrollprozesse unerlässlich. Im schulischen Setting spricht man deshalb vom selbstreguliertem Lernen. Eigenverantwortung zu vermitteln gehört deshalb zu den Hauptaufgaben von Leiterpersonen. Zu einem selbstregulierten Verhalten gehören vor allem eingeübte Handlungsabläufe. Diese optimieren schlussendlich das Lernverhalten (Wild & Möller, 2009). Im J+S-Manual Grundlagen wird als Beispiel der Handlungsprozess von einer Wenn-Dann-Strategie aufgezeigt (Hartmann et al., 2021). Mit dieser gelingt es, seine auftretenden Emotionen in bestimmten Situationen durch einfache Regeln besser zu kontrollieren. Das geschieht über die Grundstruktur des menschlichen Verhaltens. Wenn-Dann-Formeln sind wie ein Frühwarn-System im eigenen Kopf. Dazu werden grundsätzlich immer Gefahren für die zu erreichenden Ziele formuliert und einen entsprechenden Notfallplan zurechtgelegt. Damit erspart man sich Zeit, indem man in der Situation nicht mehr überlegen muss, was man tun soll. Die Neuronen werden also darauf trainiert zu identifizieren und danach zu reagieren („Sanfte Selbstregulation mit der ‚Wenn-Dann-Formel‘“, o. J.).

Um im Sport die Selbstregulation zu fördern, muss den Teilnehmenden erklärt werden, wozu die Selbstregulation dient. Um Erfolg im Sport zu haben, müssen als Voraussetzung die kognitiven und sozial-emotionalen Entwicklungsprozesse gefördert werden. Die Kinder und Jugendlichen müssen lernen mit Stress und Ärger umzugehen, denn mit dieser zusätzlichen Belastung werden die Entscheidungsprozesse gestört. Die richtigen Entscheidungen im richtigen Moment zu treffen ist von zentraler Bedeutung im Sport und muss deshalb erlernt werden (Schreiner, 2021).

**Transfer Parkour:** Im J+S-Manual Parkour wird beschrieben, dass die Teilnehmenden sich auf ihre Emotionen, Gedanken und Handlungen, sowie auch auf das eigene Körpergefühl achten. Dadurch wird den Teilnehmenden bewusstgemacht, dass der Körper Signale sendet. Durch gezielte Übungsformen kann die Selbstregulation thematisiert werden. Beispielsweise suchen sich die Teilnehmenden eine Herausforderung und bereiten sich auf den Sprung oder die Bewegung vor. Bevor sie die Bewegung ausführen, müssen sie auf einem Papier ihre Emotionen beschreiben. Im Plenum werden dann Strategien wie das Visualisieren, Atemtechniken oder

Abstand nehmen, aufgezeigt, um eine Regulation der Gefühlslage durchzuführen. Somit lernen die Teilnehmenden zu verstehen, weshalb die Selbstregulation wichtig ist (Dutoit et al., 2022).

### **10. Respektvollen und fairen Umgang fördern (f.)**

Es ist per se normativ wünschenswert, dass in einer Gruppe positive Beziehungen zwischen den Lernenden herrschen. Diese Beziehungen sollen geprägt sein von gegenseitigem Respekt, Wertschätzung und Hilfsbereitschaft. Diese sozialen und emotionalen Beziehungen zwischen den Teilnehmenden können durchaus durch das Verhalten des Leiters beeinflusst werden. Durch bestimmte Unterrichtsmethoden können die Beziehungen der Teilnehmenden ganz gezielt verbessert werden. Schlussendlich ist das Ziel von konstruktiver Unterstützung nicht nur der Lernerfolg der Teilnehmenden zu fördern, sondern auch positive Effekte auf die Beziehungen der Teilnehmenden untereinander zu erzielen (Kunter & Trautwein, 2013).

Gegenseitiger Respekt ist eine Form der persönlichen Grundhaltung und nicht nur eine punktuell auftretende Verhaltensweise. Das wird im Sportunterricht stark mit dem Einhalten von Regeln, Übernahme von Verantwortung und Einordnung in eine Gruppe gemacht. Eine solche Geisteshaltung muss aber eingeübt und in der Praxis immer wieder erneuert werden. Der Sport lebt schlussendlich davon, dass sich Menschen begegnen und ihre Würde wechselseitig anerkennen (Zielinski, 2018).

**Transfer Parkour:** Zur Grundausbildung im Parkour werden, wie weiter oben im Text beschrieben, die Wertehaltungen im Parkour beschrieben. Der gegenseitige Respekt ist einer von zehn zentralen Wertehaltungen, welche eine Parkourleiterperson kennen muss. Der Respekt gegenüber sich selbst, sowie auch der Respekt gegenüber den Mitmenschen muss stets höchste Priorität haben. Ohne die Umwelt kann ein Parkourist oder eine Parkouristin nicht trainieren. Das gemeinsame Training in einem Parkourteam setzt voraus, dass man sich gegenseitig respektiert. Das zeigt sich vor allem in der gegenseitigen Wertschätzung, wenn ein Teilnehmender eine Herausforderung meistert. Die gegenseitige Unterstützung durch Lob zeichnet das Parkour aus. Da es sich im Parkour um eine Einzelsportart handelt, ist es umso wichtiger, den Zusammenhalt zu fördern um gemeinsam stärker zu werden (Dutoit et al., 2022). Um den Respekt sich gegenüber zu gewährleisten, setzt voraus, dass man mit seinem Körper nachhaltig umgeht. Dazu gehört beispielsweise ein parkourspezifisches Warm-up. Wer sich selbst respektiert, ist fähig, empathisch zu denken und zu handeln (Gessinger, 2019).

Die Werte Respekt, Dankbarkeit und Bescheidenheit sollen vor allem in einer Vorbildfunktion vermittelt und gefördert werden. Die Leiterperson muss demzufolge die Grenzen und Meinungen der Teilnehmenden respektieren und umgekehrt. Die Leiterpersonen sollen die Werte vorleben und die Teilnehmenden dazu bringen, das gleiche zu tun (Dutoit et al., 2022).

#### **2.4.4 Good Practice**

„Good Practice“ ist das Herzstück des Lehrmittels und umfasst mit seiner Orientierung an den Erscheinungsformen die spannenden praxisorientierten Übungsformen für den Parkourunterricht. Die Übungsformen werden in verschiedene Leistungsniveaus unterteilt. Dabei wird wieder auf das „FTEM-Modell“ eingegangen. J+S setzt den Fokus in der Grundausbildung auf die Stufen F2 und F3, was den Grundfähigkeiten im Parkour entspricht. Dementsprechend werden auch die Trainingsformen mit Variationsmöglichkeiten für diese beiden Stufen angepasst. In QR-Codes haben die angehenden Leiterpersonen Zugriff auf weitere Trainingsformen, die während der Woche nicht behandelt werden. Die Absicht von guten parkourspezifischen Übungen ist es, den Parkourleiterpersonen den Unterricht zu vereinfachen und bietet mit elf Erscheinungsformen eine grosse abwechslungsreiche Sammlung.

### **3 Methode**

Als Methode zur Erfassung von qualitativen Daten wurde im Rahmen dieser Masterarbeit das leitfadengestützte Experteninterview gewählt. In einem leitfadengestützten Interview werden Schlüsselfragen definiert, die von allen Experten beantwortet werden müssen. Grundsätzlich galt die Devise beim Interviewen „vom Allgemeinen zum Spezifischen“. Zuerst wurde eine einführende offene Frage gestellt, um das Gespräch zu starten. Danach kamen die weiteren Fragen, die sich im optimalen Fall thematisch angliedern liessen, um das Gespräch so natürlich als möglich halten zu können. Die Schlussfrage wurde dann zur allgemeinen Einschätzung und Erfahrung während der Ausbildungswoche gestellt (Kleemann et al., 2013).

Das Ziel der Masterarbeit ist es herauszufinden, inwiefern sich der Parkourunterricht in Bezug auf die beschriebenen pädagogischen Handlungsbereiche „Vermitteln“ und „Fördern“ verändert. Deshalb werden die zehn beschriebenen Handlungsfelder je einer Schlüsselfrage zugeordnet. In immanenten Fragen, also nachfolgenden Fragen, können die Schlüsselfragen eventuell ergänzt werden. Zusätzlich sollte es bei einer qualitativen Forschung ebenfalls Raum haben für spannende abweichende Fragen im Nachfrageteil (Helfferrich, 2019).

Da eine quantitative Erhebung auf Grund von zu wenig ausgebildeten Leiterpersonen noch nicht möglich ist, basiert diese Masterarbeit auf einem qualitativen Forschungsdesign. In diesem Kapitel wird in einem ersten Schritt zuerst der Kontext erläutert, unter welchem die Untersuchung gemacht wurde. Danach wird die Stichprobenauswahl dokumentiert. Zudem wird ebenfalls beschrieben, mit welchen Instrumenten vorgegangen wurde. Abschliessend wird ein Einblick in die Untersuchungsdurchführung gegeben.

#### **3.1 Voraussetzungen der Untersuchung**

Bis dato wurde erst eine Grundausbildungswoche durchgeführt. Der Verfasser dieser Arbeit hatte die Hauptverantwortung dieser Ausbildung und war während jeder Lektion anwesend. Insgesamt waren während der Ausbildungswoche 20 Personen aktiv an der Ausbildungswoche beteiligt. 14 Personen haben sich als Teilnehmende für den Kurs angemeldet. Die Teilnehmenden bestanden aus 13 Männern und einer Frau. Parallel wurden zu diesen angehenden Leiterpersonen noch vier Expertenkandidaten im Parkour ausgebildet. Eine zusätzliche Expertenkandidatenverantwortung war für diese Gruppe verantwortlich. Die Aufgabe der Grundkursleitung ist es, die Lektionen während der Woche zu unterrichten. Durch die Integration der Expertenkandidaten in die Ausbildungswoche, welche ebenfalls Praxislektionen durchführen mussten,

haben diese ebenfalls Lektionen während der Woche unterrichtet. Dazu erhielten Sie entsprechende Vorgaben für die Lektionen, welche die Bereiche „Vermitteln“ und „Fördern“ in den Lektionen sicherstellte. Die zehn Handlungsempfehlungen wurden als übergeordnete Themen auf jeweils einen Morgen oder Nachmittag festgesetzt. Somit konnte während der fünf täglichen Ausbildung jede Handlungsempfehlung während der Praxislektionen thematisiert werden. Am Ende der Woche hat jeder Teilnehmende den Kurs bestanden und seine Jugend und Sport Leiteranerkennung erhalten.

Um anschliessend die gesamte Woche auf die pädagogischen Bereiche zu untersuchen und deren Auswirkung auf den Unterricht der Leiterpersonen in den Vereinen zu überprüfen, hat sich der Verfasser dieser Arbeit in Absprache mit seiner Referentin Sara Seiler auf 6 Wochen nach der Ausbildung geeinigt. Während sechs Wochen hatten die Leiterpersonen Zeit, das neue Wissen der Ausbildung setzen zu lassen und bereits erste Anwendungen in ihren eigenen Trainingsangeboten zu machen. Eine zeitlich zu rasche Untersuchung wäre durch den zu geringen Abstand zur Ausbildungswoche nicht sehr wahrheitsgetreu und für die Leiterpersonen auch nicht umsetzbar. Das Ziel der Leiterpersonen soll es sein, möglichst viele Aspekte der pädagogischen Tipps der Ausbildung in ihrem Unterricht anzuwenden. Mit sechs Wochen Abstand zur Ausbildungswoche wurden die Experteninterviews durchgeführt. Die befragten Personen wussten vor dem Interview jedoch nicht, um welche Themen es sich handeln wird.

### **3.2 Stichprobenauswahl**

Die Stichprobenauswahl der zu untersuchenden Personen setzte sich aus Teilnehmenden des ersten J+S Leiterkurses im Parkour zusammen. Insgesamt gab es 14 Kursteilnehmende. Da 14 Experteninterviews im Rahmen dieser Arbeit zu zeitaufwändig wären, hatte sich der Verfasser der Arbeit für sechs Leiterpersonen entschieden. Kriterien zur Auswahl dieser Personen waren, dass die Leitenden bereits vor und auch nach dem Kurs aktiv wöchentliche Trainings leiten, um die erlernten Inhalte der Ausbildung umsetzen zu können. Ein weiteres Kriterium war die Unterrichtserfahrung. Es wurden drei Experten mit langjähriger Unterrichtserfahrung von mindestens fünf Jahren und drei Experten mit Unterrichtserfahrung von nicht mehr als zwei Jahren ausgewählt. Die Auswahl wurde durch die Vorgabe dieser Kriterien bewusst eingeschränkt. Die Grundgesamtheit der Untersuchung waren also alle die Personen, die diese Kriterien erfüllt haben. sechs freiwillige Personen haben sich am Ende des Leiterkurses auf Anfrage durch die Kursleitung gemeldet. Durch die Kriterien der Unterrichtserfahrung konnte am Ende der Auswertungen eine Aussage gemacht werden, ob stark eingeprägte Unterrichtsstile gleich stark be-

einflusst werden, wie der Unterricht von weniger erfahrenen Leiterpersonen. Wie bereits erwähnt, wurden, um wahrheitsgetreue Aussagen zu machen, die ausgewählten Personen sechs Wochen nach ihrer J+S Grundausbildung interviewt. Die Eigenperspektive der Experten in Bezug auf die umgesetzten Handlungsempfehlungen stand dabei im Fokus. Eine objektive Beurteilung des Unterrichts aus einer aussen Sicht wurde nicht gemacht. Somit beschreiben die Experten ihre selbst wahrgenommenen Veränderungen ihres Parkourunterrichts in den ersten sechs Wochen nach der Grundausbildung.

### **3.2.1 Interviewexperten**

Bei einer qualitativen Untersuchung werden die Interviewexperten zusätzlich genauer beschrieben, um die Aussagen noch detaillierter zuordnen zu können (Mayring, 2010). Dennoch wurden die Aussagen bei den Resultaten anonym zusammengefasst, um den Rahmen dieser Masterarbeit nicht zu sprengen.

#### **Sandro Scheibler (24 Jahre alt)**

Sandro Scheibler unterrichtet seit zwei Jahren Parkour und Ninja Warrior Trainings in Zofingen beim Verein Freez. Er hat eine grosse Fachkompetenz in der Sportart Parkour und beherrscht eine Vielzahl an Parkourtechniken. Sandro hat in seiner Karriere als Parkourist und Parkour Trainer schweizweite Trainings, Workshops und Shows durchgeführt. Zurzeit leitet Sandro ein wöchentliches Parkourtraining und ein wöchentliches Ninja Warrior Training (auch parkourspezifische Trainingsformen integriert). Sein Parkourtraining zählt 14 aktive Teilnehmende im Alter von 14 und 42 Jahren.

#### **Jan Schweizer (18 Jahre alt)**

Jan Schweizer unterrichtet seit einem Jahr zwei Parkourtrainings pro Woche in Zürich mit ca. 10 Teilnehmenden pro Trainingseinheit. Durch die J+S Grundausbildung im Parkour konnte er vor allem in den pädagogischen Bereichen profitieren und sein Wissen erweitern. Er ist Trainer beim Verein Freerun Zürich in Bülach und praktiziert Parkour seit sechs Jahren.

#### **Cyril Tanner (21 Jahre alt)**

Cyril Tanner unterrichtet seit zwei Jahren jeweils ein Parkourtraining pro Woche beim Turnverein Stäfa in Stäfa (ZH). Seine Parkourgruppe zählt ungefähr 20 Teilnehmende im Alter von 12-18 Jahren. Cyril praktiziert Parkour seit ca. vier Jahren.

### **Mikail Tasdelen (22 Jahre alt)**

Mikail Tasdelen unterrichtet seit sieben Jahren Parkourtrainings in Aarau beim Verein Nurf. Mit einer Trainingserfahrung von zehn Jahren hat Mikail ein grosses Fachwissen und zählt zu den Schweizer Top Athleten. Mikail hat unzählige Workshops geleitet und bereits mehrere Shows in der ganzen Schweiz gemacht. Momentan leitet er zwei wöchentliche Parkourtrainings für Kinder und Jugendliche. Seine Trainings zählen 22 Teilnehmende, wobei er von zwei weiteren Hilfsleiterpersonen unterstützt wird.

### **Gioele Gerosa (27 Jahre alt)**

Gioele Gerosa unterrichtet seit zehn Jahren Parkour. Momentan leitet er drei bis vier Trainings pro Woche mit einer Gruppengrösse von ca. 20 Teilnehmenden. Gioele ist Parkourtrainer beim Verein Chaotic Family in Lugano beim Schweizerischen Turnverband. Mit 14 Jahren Trainingserfahrung hat er seine Fachkompetenz stets erweitert und sich im Bereich Salti und Akrobatik vertieft.

### **Anita Fischer (53 Jahre alt)**

Anita Fischer ist Parkourtrainerin bei der Firma und Parkourschule Target Freerunning in Uster (ZH). Sie praktiziert Parkour seit ungefähr sieben Jahren und unterrichtet 13 Parkourlektionen pro Woche, wobei sie neben ihrem Unterricht auch die Geschäftsverwaltung der Firma macht. Grösstenteils unterrichtet Anita Fischer Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren, wobei die Teilnehmeranzahl ihrer Trainings bei ca. 15 Teilnehmenden liegt.

## **3.3 Instrumente**

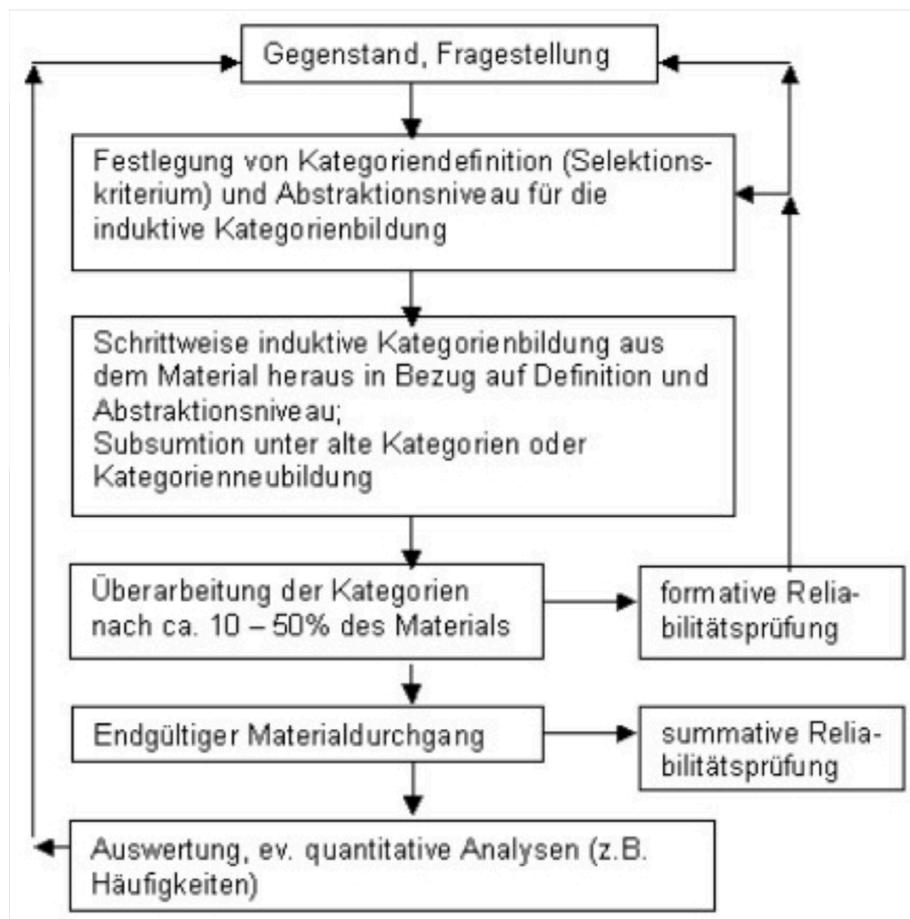
Alle Interviews wurden in einem persönlichen Gespräch durchgeführt um die Vergleichbarkeit der Daten gewährleisten zu können. Dazu wurden bei allen Experten die gleichen Fragen gestellt. Es wurden sechs individuelle Termine bereits zwei Wochen vor den Interviews festgelegt. Die Interviews wurden mit Hilfe von einem I Phone (Modell: Apple I Phone 13 Pro Max) aufgezeichnet. Dazu wurde die Applikation „Sprachmemos“ verwendet. Nach den Aufzeichnungen wurden die Interviews in das EDV-Programm „MAXQDA“ importiert und transkribiert. Nach der Transkription wurden die Interview Transkripte im Anhang dieser Masterarbeit integriert (vgl. Anhang 1.4).

### 3.4 Datenauswertung

Im Rahmen einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring wurden in einer deduktiven Kategorienanwendung die Interviews analysiert. Durch eine Kodierung und Festlegung von Kategoriendefinitionen (vgl. Abb. 2) können schlussendlich alle Interviews mit Bezug zu den Definitionen miteinander verglichen werden (Gaum, 2017).

#### Abbildung 2

*Ablaufmodell deduktiver Kategorienanwendung (Mayring, 2000, S.67)*



Durch die Kategorienbildung anhand der jeweiligen pädagogischen Bereiche der Grundausbildung, wurden in der Datenauswertung die Interviews kodiert. Somit stand der Kodierleitfaden mit den Codes bereits vor der Auswertung fest. Durch die Kodierung standen Daten zur Verfügung, die danach ausgewertet wurden. Dazu wurde gezählt, wie viele Zitate wie oft in jeder Kategorie vorkamen, um nachher eine Aussage im Ergebnisteil machen zu können. Anhand dieser Methode wurden die Daten ausgewertet und im Diskussionsteil interpretiert. Die Kategorisierung entstand aufgrund der Operationalisierung von theoretischen Dimensionen

(Mayring, 2010). Somit basieren die Kategorien auf den entsprechenden theoretischen Grundlagen, in diesem Falle auf den pädagogischen Bereichen (Handlungsempfehlungen) der J+S Grundausbildung. Um den Analyseprozess verständlich zu beschreiben, wird untenstehend ein Ankerbeispiel mit prototypischen Zitaten und deren Zuteilungen zu den Kategorien aufgezeigt. Der gesamte prototypische Leitfaden bildet den Kodierleitfaden für diese qualitative Forschungsmethode (Kodierleitfaden im Anhang 2.). Im Ergebnisteil wurden die Resultate anhand von zitierten Ankerbeispielen und dem Paraphrasieren der Interviewantworten zusammengefasst beschrieben.

### 3.4.1 Kodierleitfaden

Im Folgenden wird ein Teil des Kodierleitfadens für die Auswertung der Interviews aufgezeigt. Das Kernstück bei einem Kodierleitfaden ist die genaue Definition der vorgegebenen Kategorien und die Festlegung von inhaltsanalytischen Regeln, wann ein Zitat als Textstelle zugeordnet werden darf (Mayring, 2000).

**Tabelle 1**

*Kodierleitfaden*

Kategorie	Definition	Ankerbeispiele	Kodierregeln
<b>K1: Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln</b>	Hohe Gewissheit über das Lernklima, in Bezug auf Respekt, Wertschätzung und Gerechtigkeit d.h. -Respekt führt zu weniger Problemen in Bezug auf das Lernen -Klarheit über empathisches Verhalten -Aussprechen von Lob	„Beim Thema Respekt haben wir den Kindern gezeigt, wie wichtig es ist, dass sich jeder während der Lektion respektiert. Das Beginnt zum Beispiel mit der Gleichbehandlung von jedem Kind, egal auf welchem Niveau man ist. Um uns	Alle Aspekte müssen in Richtung Lernklima weisen und in Bezug auf die zwischenmenschlichen Beziehungen deuten. Die Aussagen müssen auf Respekt, Wertschätzung oder Gerechtigkeit als Hauptaussage hinweisen und zugeordnet werden können.

	<p>-Anwendung von gerechten Organisationsformen und individueller Förderung</p> <p>-Geben von Aufmerksamkeit</p> <p>-Anmerkungen zu einer positiven Leiter-Teilnehmenden Beziehung</p>	<p>zu pushen versuchen wir uns immer füreinander zu freuen, wenn jemand etwas Neues schafft.“</p> <p>(22,33)</p>	
--	--	--	--

## 4 Resultate

Unter diesem Abschnitt werden alle Resultate und Auswertungen der Interviews aufgeführt. Damit die bereits bestehende Reihenfolge der Handlungsempfehlungen respektiert wird, wurde auch in diesem Teil die gleiche Struktur und Abfolge verwendet. Zu jeder Handlungsempfehlung wurden die Aussagen der Interviewexperten zugeordnet und kategorisiert. Entsprechend wurde auch zu jeder Hypothese am Ende der Resultate der Handlungsempfehlungen eine Aussage gemacht. Unterstützend werden Aussagen der Experten aus der Kategorisierung extrahiert und beispielhaft aufgeführt. Somit kann die Auswertung der Aussagen nachvollzogen werden. Um weitere detaillierte Informationen zu einzelnen Bereichen einzusehen, wurde die gesamte Kategorisierung im Anhang aufgeführt (vgl. Anhang 4).

### 4.1 Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln

Alle Befragten haben bestätigt, dass diese Handlungsempfehlung auch vor der Grundausbildung in ihrem Unterricht bereits umgesetzt wurde. 2 von 6 Experten haben geäußert, dass sie die Namen der Teilnehmenden noch besser kennen wollen und sie daran arbeiten, die Teilnehmenden beim Namen zu nennen, um den Respekt zu gewährleisten.

**Tabelle 2**

*Expertenaussagen 1 zu Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln*

<b>K1: Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln</b>	„Mir ist im letzten Training aufgefallen, dass ich bei etwas neueren TN bei einigen die Namen nicht kenne. Ich habe mir nun vorgenommen für das nächste Training allen TN Hallo zu sagen...“ „Vor allem die Namen der Teilnehmenden noch besser zu kennen, es zeigt den Respekt gegenüber den Teilnehmenden und ist für mich sehr wichtig.“
--	--

Alle Befragten haben ein grosses Bewusstsein über diese Handlungsempfehlung und bestätigen, dass der respektvolle Umgang mit den Kindern im Zentrum steht. Um die Wertschätzung der Kinder zu gewährleisten, konnte ebenfalls festgehalten werden, dass die Befragten ihre Teilnehmenden regelmässig in Entscheidungsprozesse miteinbeziehen, um das Mitbestimmen

mungsrecht zu fördern. Des Weiteren wurden Aussagen zur gerechten Behandlung der Teilnehmenden gemacht. Die Befragten haben bestätigt, dass sie versuchen, alle gleichermassen zu ermutigen und zu loben. Ebenfalls achten sie darauf, dass sie mit allen Teilnehmenden regelmäßig viel Zeit verbringen um Feedback zu geben.

**Tabelle 3**

*Expertenaussagen 2 zu Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln*

<p><b>K1: Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln</b></p>	<p>„Ich schaue aber darauf, dass ich mit allen gleich viel Zeit bringe.“</p> <p>„Ich versuche alle gleichermassen zu ermutigen oder zu loben, also nicht nur der, der bereits alles kann. Sondern auch der, der nur einmal etwas kann.“</p>
---	---

Ebenfalls wurden verschiedene Methoden zu dieser Handlungsempfehlung genannt, die die Befragten in ihrem Unterricht umgesetzt haben.

**Tabelle 4**

*Expertenaussagen 3 zu Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln*

<p><b>K1: Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln</b></p>	<p>„...wenn kein Training stattfindet, dann sende ich eine kleine Nachricht an alle meine Teilnehmenden, mit 2-3 Möglichkeiten zum Training, also Vorschläge, und mit Emojis können die Teilnehmenden dann entscheiden, was ich planen soll.“</p> <p>„Oder kleine Challenges, auch im Aufwärmen können das kleine Spiele sein, wo jemand gewinnen kann, damit der Moment da ist, wo Sie gut sein können.“</p> <p>„...ich stelle mir immer vor, wie möchte ich behandelt werden, und das ist meine Grundlage.“</p>
---	---

Die Annahme H1: „Die Parkourleiterpersonen leisten einen aktiven Einsatz im Unterricht um ihre Teilnehmenden wertzuschätzen, zu respektieren und fair zu behandeln“, konnte anhand der Resultate als bestätigt betrachtet werden. Die Parkourleiterpersonen haben bereits vor der Ausbildung ihre Teilnehmenden wertgeschätzt, respektiert und gerecht behandelt, dennoch konnte das Bewusstsein über diese Handlungsempfehlung für ihren Unterricht gesteigert werden. Dementsprechend wird die Handlungsempfehlung nun bewusster umgesetzt.

## 4.2 Fehler nutzen

Alle Befragten haben erwähnt, dass sie Fehler in ihrem Unterricht akzeptieren und eine tolerante Fehlerkultur führen. Die Fehler werden akzeptiert und es wird aktiv kommuniziert, dass Fehler zum Lernfortschritt dazugehören.

**Tabelle 5**

*Expertenaussagen 1 zu Fehler nutzen*

<b>K2: Fehler nutzen</b>	<p>„...zeige ich, dass es absolut normal ist, wenn mal etwas nicht funktioniert. Deshalb lernen wir auch...“</p> <p>„...dann können wir immer zusammen darüber lachen und es ist für alle okay, Fehler zu machen. Das sind sich auch alle bewusst, dass Fehler machen völlig normal ist.“</p> <p>„Auch die Fehler grundsätzlich akzeptieren, es ist nichts schlimmes, wenn Fehler passieren. Fehler sind da um daraus zu lernen.“</p> <p>„Ich versuche ein Mindset zu etablieren, wo Fehler und Scheitern akzeptiert sind.“</p> <p>„Am Anfang sage ich ganz klar, jeder macht Fehler und diese Fehler können wir super nutzen.“</p>
--------------------------	---

Die Befragten gehen auf Fehler und auf Scheitern ein und passen ihre Trainingsformen entsprechend an, wobei die Teilnehmenden wieder motiviert werden.

**Tabelle 6**

*Expertenaussagen 2 zu Fehler nutzen*

<b>K2: Fehler nutzen</b>	<p>„...Wir gehen dann meistens einen Schritt zurück, vor allem bei Leistungsschwächeren TN oder neuen TN...“</p> <p>„...Wenn wir merken, dass jemand ein Problem mit seinen Fehlern hat, dann gehen wir auf ihn zu und sprechen ihn an...“</p> <p>„...nicht sagen, das was du machst ist falsch, sondern sagen, okay, das ist eine Möglichkeit, und von dieser Möglichkeit gehen wir nun weiter...“</p>
--------------------------	---

Die Annahme H2: „Die Parkourleiterpersonen gehen auf Fehler ein und ermöglichen durch den Umgang mit Fehlern Lernchancen für die Teilnehmenden“, wurde ebenfalls bestätigt und die Befragten setzen die Handlungsempfehlung in ihrem Unterricht um. Auf Fehler wird eingegangen und es wird bewusst und aktiv eine fehlertolerante Lernumgebung gestaltet.

### 4.3 Ziele priorisieren und transparent kommunizieren

In Bezug auf die Handlungsempfehlung, Ziele zu priorisieren und diese transparent zu kommunizieren, haben vier von sechs der Befragten angegeben, die Ziele jeweils zu Beginn der Lektion und während dem Unterricht zu kommunizieren. Dabei ist ihnen wichtig, dass die Teilnehmenden wissen, welche Ziele sie im Training verfolgen. Alle der befragten Personen definieren kurzfristige Ziele in ihrem Unterricht, jedoch gaben nur zwei Personen an, langfristige Ziele in ihrem Training zu verfolgen.

**Tabelle 7**

*Expertenaussagen 1 zu Ziele priorisieren und transparent kommunizieren*

<p><b>K3: Ziele priorisieren und transparent kommunizieren</b></p>	<p>„Auf was ich mich nun speziell achte ist, dass ich zu Beginn des Trainings nun sage, auf was wir uns fokussieren und was die Ziele des Trainings sind.“</p> <p>„Ich kommuniziere die Ziele nun bewusster zu Beginn des Trainings, aber auch im Trainings selber. Ich muss zugeben, vor der Ausbildung habe ich das nicht gemacht.“</p>
--	---

Eine befragte Person gab an, die Ziele in leistungsstärkeren Trainingsgruppen immer zu kommunizieren. Mit Kindern und Anfängern sei es jedoch für ihn nicht immer wichtig und obligatorisch, dass man die Ziele kommuniziert. Dennoch würde jedes Training durch Ziele strukturiert werden.

Ein Interview Kandidat teilte mit, dass die Ziele nicht sehr klar definiert werden und die Kinder und Jugendlichen ihre Ziele selber setzen können. Danach wird vor allem individuell mit den Teilnehmenden vorgegangen, um ihre Ziele zu erreichen. Es wurde keine Auskunft gegeben, ob den Teilnehmenden gezeigt wird, wie man Ziele setzt.

Drei von sechs Personen bestätigten, die Ziele während oder am Ende der Lektionen auszuwerten, um zu schauen, ob die Ziele erreicht werden.

**Tabelle 8**

*Expertenaussagen 2 zu Ziele priorisieren und transparent kommunizieren*

<b>K3: Ziele priorisieren und transparent kommunizieren</b>	...dass auch die Kids am Ende des Trainings wissen, ob das Ziel erreicht wurde, was sie noch verbessern können und wie es das nächste Mal weitergeht. Das machen wir meistens durch eine gemeinsame Feedbackrunde...  „Und wir reflektieren dann nach einer gewissen Zeit auch wieder, wo stehen wir jetzt, wo waren wir vorher, was ist der Fortschritt...“  „...und dann, dass ich die Ziele während der Halbzeit oder drei Viertel des Trainings nochmals anspreche, schaue ob sie die Ziele erreicht haben, und schaue auch was die Kinder noch brauchen.“
---	--

Vier von sechs der befragten Experten haben zudem Aussagen gemacht, dass sie durch die Zielsetzungen in ihrem Unterricht nun grundsätzlich mehr Struktur haben als vor der Ausbildung. Vor der Ausbildung stand das freie Training und offene Trainingsformen ohne genaue Endziele im Vordergrund.

Die Annahme H3: „Die Parkourleiterpersonen wenden geeignete Zielformulierungstools an und kommunizieren kurz- und langfristige Ziele im Unterricht“, muss abgelehnt werden, denn fünf von sechs Personen definieren und kommunizieren nur kurzfristige Ziele in ihrem Trainingsunterricht. Es werden von fünf Personen keine Aussagen zu langfristigen Zielsetzungen gemacht und es werden ebenfalls keine Aussagen zu Zielformulierungstools wie z.B. SMART gemacht.

#### **4.4 Sicherheit gewährleisten**

Alle Befragten haben bestätigt, dass sie auch vor der Ausbildung bereits einen grossen Fokus auf die Sicherheit gelegt haben. Grundsätzlich wurden sich die Befragten, in Bezug auf diese Handlungsempfehlung, bewusster. Die Sicherung durch Matten und Hilfestellungen war und ist bei den Interviewpartnern Tagesordnung.

Von einer befragten Person wurden Anpassungen vor allem in der Methodik gemacht, in dem zuerst weniger mit Elementen gearbeitet wird, und mehr vorbereitende Übungsformen auf dem Boden impliziert werden. Dadurch lernen die Teilnehmenden die Übung von Grund auf, ohne bereits ein erhöhtes Risiko bei der Erstausführung zu haben. Ebenfalls haben 4 befragte Perso-

nen bestätigt, weniger mit Matten zu arbeiten, und dafür mehr Wert auf die zusätzliche Sicherheit zu legen. Dadurch lernen die Teilnehmenden sich richtig einzuschätzen und im Bereich der Selbstwahrnehmung ihren Körper sicher zu nutzen. Der Grund dafür sei eine zu sichere Umgebung in der Halle, wobei die Kinder auf noch mehr Risiko eingehen, und somit auf das ungesicherte Training draussen nicht vorbereitet sind.

**Tabelle 9**

*Expertenaussagen 1 zu Sicherheit gewährleisten*

<p><b>K4: Sicherheit gewährleisten</b></p>	<p>„...dort haben wir schon fast zu stark auf die Sicherung mit Matten geachtet und immer alles gesichert.“</p> <p>„...Diese haben wir dann weggenommen, denn es ist ja immer noch der Hallenboden, vor allem wenn die Kinder dann nach draussen gehen, müssen sie mental stark sein, um die Übungen dann auch auf dem Asphalt durchzuführen.“</p> <p>„...Aber, weil unser Ziel ist, auch ohne Matten zu arbeiten, müssen wir an der Kontrolle und Konzentration arbeiten, um Risiken einzudämmen.“</p> <p>„Was ich gemerkt habe ist, dass man die Sicherheit erhöhen kann, in dem man die Selbstwahrnehmung mit den Kindern thematisiert. Weil das habe ich vorher gar nicht gemacht. Ich habe das Gefühl das Sichern mit Matten war immer selbstverständlich...“</p> <p>„Was ich aber verändert habe, ich lasse nun bewusst Matten weg, damit sie lernen sicherer zu werden in ihren Bewegungen und dass sie lernen, das Risiko richtig einzuschätzen. Weil sonst können sie draussen nichts machen, weil sie zu fest Angst haben.“</p>
--	---

In Bezug auf die Förderung der Risikokompetenz haben 3 der Befragten eine Aussage gemacht, die aufzeigt, dass sie sich aktiv mit Risikosituationen und der direkte Umgang in solchen Situationen auseinandersetzen. Auch bei Unfallsituationen wurden die nachfolgenden Handlungen beschrieben, wobei alle der Befragten Personen direkte Interventionen und ein reflektiertes Handeln aufgezeigt haben. Eine befragte Person hat geschildert, dass sie nun auch die anderen Leiterpersonen aktiv auf die Sicherheitsvorkehrungen aufmerksam macht und dafür sorgt, dass ein möglichst kleines Risiko für Unfälle besteht und die Leiterpersonen im Team entsprechend mit einem erste Hilfe Set ausgerüstet sind.

**Tabelle 10**

*Expertenaussagen 2 zu Sicherheit gewährleisten*

<b>K4: Sicherheit gewährleisten</b>	<p>„...gerade bei gefährlicheren Sprüngen, dann sage ich auch aktiv, dass das nun nicht mehr einfach ein Sprung ist, wo man einfach springen kann, sondern dass man sich wirklich konzentrieren muss...“</p> <p>„...Dieses Risiko abschätzen oder Gefahrensituationen erkennen, das habe ich auch schon vor der Ausbildung immer gemacht, weil ich durch meine Eigenerfahrung bereits wusste, was alles passieren kann.“</p> <p>„Bei allen potenziellen Gefahren, zum Beispiel, dass Bänke kippen oder wegrutschen, das haben wir alles bereits erlebt, und diese werden nun immer entsprechend gesichert. So baut man halt diese Risikokompetenz auf.“</p> <p>„Ich mach es dann immer so, dass ich diese Beispiele nutze, um ganz klare Aufmerksamkeit auf das Thema Risiko zu richten. Gleichzeitig erkläre ich dann aber auch, wie man es sonst noch machen kann.“</p> <p>„Und habe ihn danach ausgerüstet mit diesem Set. Das hat mich wieder daran erinnert, dass ich wirklich auch darauf achte, dass die Assistenten ein erste Hilfe-set dabei haben...“</p>
-------------------------------------	---

Die Annahme H4: „Die Parkourleiterpersonen gewähren den Teilnehmenden physische und psychische Sicherheit und treffen entsprechende Vorkehrungen um Risiken zu vermindern“, kann nur teilweise bestätigt werden. Die physische Sicherheit der Teilnehmenden wird von den Parkourleiterpersonen gewährleistet und von allen Befragten wurde bestätigt, dass eine grosse Risikokompetenz und ein sicheres Umfeld gewährleistet wird. Dennoch wurden keine Aussagen zur psychischen Sicherheit gemacht, wobei nicht genau nachvollzogen werden kann, ob bei psychisch riskanten Situationen fachgerecht gehandelt wird. Es wurden vereinzelte Aussagen zu Mobbingsituationen gemacht, woraus geschlossen werden kann, dass in solchen Situationen ebenfalls Interventionen hervorgegangen sind. Jedoch kann aus einer Aussage keine generelle Bestätigung dieses Handlungsfeldes gemacht werden.

#### 4.5 Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten

Alle befragten Interviewpartner haben durch eine gezielte Planung von passenden Organisationsformen auf eine hohe Lern- und Bewegungszeit geachtet. Alle befragten Personen (Auch die erfahrenen) bestätigen, dass Sie bewusster mit der Lern- und Bewegungszeit umgehen und entsprechende Interventionen im Bereich der Lektionsplanung und in der Auswahl der Organisationsformen, die im Kurs besprochen wurden, umsetzen. Alle 6 Personen konnten sich entsprechen organisieren, um die Wartezeiten während der Lektionen zu verringern.

**Tabelle 11**

*Expertenaussagen 1 zu Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten*

<b>K5: Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten</b>	„...dass ich die Gruppen entsprechend aufteile, weil als ich das nicht machte, waren es zu viele Personen an einem Spot und einige mussten warten.“ „...dass wir die Gruppengröße anpassen und 3 Gruppen machen anstatt 2, somit müssen sie weniger anstehen und haben kleinere Wartezeiten.“ „...sicherlich einfach die Kinder so gut es geht beschäftigen und auch auf Wartezeiten entsprechend reagieren und neue Aufgaben verteilen.“ „Ich achte mich darauf, dass wir keine langen Wartezeiten haben, dass ich Zusatzaufgaben gebe, dass zum Beispiel ein Rückweg immer gestaltet ist.“ „Und dann kommt auch noch die Gruppenorganisation dazu, dass wir uns so organisieren, dass möglichst wenig gewartet werden muss und alle immer in Bewegung sind.“ „...das ist immer ein grosses Ziel für mich, dass alle sehr viel machen können. Durch Planung konnte ich schon sehr vieles verbessern.“
---	---

Bei den Aussagen der Planung haben 2 von 6 Personen noch zusätzlich erwähnt, dass sie nun genaue Zeiträume für Rückmeldungen einplanen. Dadurch können wiederholte Einzelfeeds direkt an die ganze Gruppe gerichtet werden, wodurch erneut Zeit gespart werden kann, wo sich die Kinder aktiv bewegen können. Auch auf die Länge der Feedbackdauer wurde von

diesen Befragten angesprochen. Sie versuchten ihre Feedbacks nach der Ausbildung kürzer zu halten.

In Bezug auf das Materialmanagement haben 5 von 6 Personen erwähnt, dass sie den Auf- und Abbau der Stationen nun koordinierter oder bereits im Vorfeld machen. 2 von 6 Personen sind sich dem Materialmanagement bewusst, haben aber bereits fix aufgebaute Elemente, die keine grossen „Zeitfresser“ darstellen. Eine der sehr erfahrenen Befragten Personen hat auch selber bereits Zeitmessungen der Bewegungszeit in ihrem Unterricht durchgeführt.

**Tabelle 12**

*Expertenaussagen 2 zu Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten*

<p><b>K5: Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten</b></p>	<p>„Was auch cool ist bei uns, wir müssen nie aufräumen, denn am Ende des Trainings trainieren wir als Leiterteam noch zusammen. So können wir bis 5 Min, vor Schluss trainieren.“</p> <p>„Ich bin auch meistens vor dem Training schon in der Halle und baue komplexe Posten bereits auf, damit ich die Zeit sparen kann.“</p> <p>„...vor allem am Anfang und am Ende des Trainings, wo viel Zeit verloren gegangen ist, beim Auf und Abbau der Posten. Dort integriere ich die Kinder nun auch, sodass sie dort bereits aktiv werden und wir schneller starten können.“</p> <p>„Ich schaue darauf, dass wenn wir mehrere Trainer sind, dass nur jemand das Warm-Up macht und sage den anderen, dass die Posten bereits aufgestellt werden könne, so können wir Zeit sparen.“</p> <p>„Bei uns im Park steht zum Glück schon einiges, aber manchmal ändere ich im Voraus entsprechende Sachen oder bereite diese vor, dass wir direkt ins Training und die Bewegung starten können.“</p> <p>„Dazu bin ich bereits etwas länger sensibilisiert aus dem eigenen Training, wir haben selber früher bereits Messungen gemacht, was ist denn die effektive Trainingszeit...“</p>
--	---

Durch die Angaben und Aussagen der befragten Personen in Bezug auf die Planung der Organisationsformen, um die Bewegungs- und Lernzeit zu erhöhen, lässt sich Annahme H5: „Die Parkourleiterpersonen planen ihren Unterricht so, dass eine möglichst hohe Lern- und Bewe-

gungszeit gewährleistet wird“, bestätigen. Alle der befragten Leiterpersonen sind sich der Lernzeitoptimierung bewusst und setzen entsprechende Interventionen in der Planung, in den Organisationsformen und Übergängen, sowie auch im Materialmanagement um.

#### 4.6 Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten

Alle der befragten Interviewpartner nutzten nach der Leiterausbildung verschiedene Variationsformen, um die Teilnehmenden herauszufordern. Dabei gingen alle individuell vor und passten die Trainingsformen so an, dass die Teilnehmenden herausgefordert wurden. Die Trainingsformen wurden gemäss Aussagen offen gestellt, damit die Teilnehmenden auf ihrem Level arbeiten konnten. Die Befragten haben beschrieben, dass sie Übungsformen durch Variieren der Distanz, Geschwindigkeit und Ausführungsform individuell anpassten. Dabei knüpften sie vor allem bei Erfolgserlebnissen an und haben versucht, falls möglich, immer wieder auf unterforderte und überforderte Teilnehmende einzugehen.

**Tabelle 13**

*Expertenaussagen 1 zu Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten*

<p><b>K6: Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten</b></p>	<p>„...dann probiere ich ebenfalls etwas Kleineres zu finden, oder die Aufgabe zu vereinfachen. Ich arbeite meistens mit Variationen.“</p> <p>„...je nach dem variere ich die Distanz und zeige Möglichkeiten auf, wie sie sich selber herausfordern können...“</p> <p>„Dort arbeiten wir auch mit Variationen um die Übungen schwieriger und einfach zu machen, dass alle ermutigt sind, etwas auszuprobieren.“</p> <p>Wenn sie versuchen etwas zu machen, aber sie trauen es sich noch nicht zu, dann schaue ich verschiedene einfachere Variationen mit den Kids an.“</p>
--	--

Um die Übung korrekt anzuleiten haben 5 von 6 Personen gesagt, dass sie die Übung in Teilsequenzen zerlegten, um auf die Fokuspunkte aufmerksam zu machen. Eine Person hat geschildert, dass sie auch darauf achtete, aus welcher Perspektive man die Übung vorzeigen sollte, damit die Teilnehmenden eine optimale Sicht auf die Übungsausführung haben. Eine von 6 Personen hat gesagt, dass Sie die Übung vorzeigt oder vorzeigen lässt, damit die Teilnehmenden

den direkt miteingebunden sind. Zusätzlich wurde von einer Person erwähnt, dass sie beim Anleiten auf die Sprache achtet und mit jüngeren Teilnehmenden mit angepassten Ausdrücken arbeitet.

Alle Interviewpartner haben zudem berichtet, dass Sie mit spielerischen Formen und Kooperationsspielen die Teilnehmenden herausfordern.

**Tabelle 14**

*Expertenaussagen 2 zu Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten*

<p><b>K6: Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten</b></p>	<p>„Ich versuche es immer für alle Lerntypen zu erklären, also ich versuche es zuerst zu verbalisieren und erklären was sie machen sollen. Dann zeige ich es sehr langsam vor, damit sie es deutlich erkennen können. Möglichst übertrieben, damit sie sehen, wie jeder Schritt geht. Ich überlege mir dann auch, wo stelle ich meine Teilnehmer hin, damit sie es gut sehen und nachvollziehen können. Ob von links oder rechts, oder von hinten oder vorne, damit sie die wichtigsten Bewegungen sehen. Damit sie nicht nur meinen Rücken sehen, sondern auch die Einzelheiten. Und am Schluss zeige ich es dann nochmals schnell vor, damit sie sehen, wie es aussehen sollte schlussendlich.“</p> <p>„Ich unterteile die Bewegungsformen meistens in einzelne Parts, zuerst zeige ich die Endform vor, und danach nehme ich die Bewegung auseinander. Anfangsteil, Mittelteil und Schlussteil zeige ich dann einzeln langsam vor und erkläre, auf was sie in jedem Bereich achten müssen.“</p> <p>„Ich versuche es zuerst verbal zu erklären, ich versuche es vorzeigen zu lassen, oder je nach dem zeige ich es selber vor, wenn ich weiss, der Schüler hat noch keine Idee, wie es geht, und ich kann es selber auch nicht vorzeigen, dann schauen wir zusammen ein Video an.“</p>
--	--

Durch die Interviews ist aus allen Gesprächen hervorgegangen, dass herausfordernde Aufgaben im Parkourunterricht gestellt wurden. Um die Teilnehmenden herauszufordern wurden verschiedene Variations- und Organisationsformen gewählt. Durch die Aussagen der Befragten

konnte ebenfalls bestätigt werden, dass die Aufgaben entsprechend fachlich und korrekt angeleitet wurden, so wie es in der Leiteraus- bildung vermittelt wurde. Dazu wurden die Trainings- formen in Teilschritte zerlegt und Schritt für Schritt angeleitet. Das Bewusstsein über eine kor- rekte Instruktion, sowie die Nachkontrolle der Übungsformen nach dem Anleiten sind entspre- chend gewährleistet.

Die Annahme H6: „Die Parkourleiterpersonen stellen herausfordernde Aufgaben und leiten diese fachlich korrekt an“, hat sich durch die Interviews bestätigt und kann als anerkannt be- trachtet werden.

#### 4.7 Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben

Alle der Befragten haben zum Thema Rückmeldungen Handlungsempfehlungen umgesetzt. 4 von 6 Personen haben erwähnt, dass sie nun auf die Länge der Feedbacks geachtet haben und mehr kurze, detaillierte und prägnante Rückmeldungen gegeben haben. Ebenfalls 4 von 6 Per- sonen haben bei ihren Rückmeldungen auf eine positive Verstärkung und Formulierung geach- tet. Alle der Befragten nutzen einen Mix aus individuellem und globalen Feedback und achten darauf, wann ein globales Feedback Sinn macht und wann individuelle Feedbacks eingesetzt werden sollten. Zum Zeitpunkt wann die Rückmeldungen eingesetzt werden, haben 5 Personen zu ihrem Einsatz der Rückmeldung Aussagen gemacht und aufgezeigt, dass die Rückmeldung direkt nach einer Bewegung gegeben werden sollte, damit die Informationen effizient bei den Teilnehmenden ankommen. Eine Person hat gesagt, dass sie den Teilnehmenden selber über- lässt, wann sie Feedback einholen möchten.

**Tabelle 15**

*Expertenaussagen zu Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben*

<p><b>K7: Zeitnahe, zielori- entierte und kon- struktive Rückmel- dungen geben</b></p>	<p>„Was mir schon immer bewusst war ist, dass man positiv verstärken soll, also nicht sagen, was ist der Fehler, sondern was kann man besser machen.“</p> <p>„Ich sage es anders und auch eventuell dann zu einem anderen Zeit- punkt, wenn das Kind wieder aufnahmefähig ist.“</p> <p>„Was ich mitgenommen habe ist, dass ich die Rückmeldung direkt nach dem Sprung oder nach der Übung gebe.“</p> <p>„Ich versuche das Feedback auch kurz und prägnant zu halten und keine lange Geschichte zu erzählen.“</p>
--	--

Die Parkourleiterpersonen haben alle zentralen und vermittelten Punkte in Bezug auf die zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldung bestätigt. Alle der befragten Interviewpartner machen sich Gedanken zum Zeitpunkt, an dem die Rückmeldung gegeben werden sollte. Aus den Aussagen geht hervor, dass immer von einer Zielbewegung ausgegangen wird und das Feedback sich an einem Ziel orientiert. Das konstruktive Feedback wurde in der Methodik mit positiven Formulierungen und Individualität, sowie auch wenn nötig global (an die ganze Gruppe gerichtet) gegeben, was diesen Punkt ebenfalls erfüllt.

Somit lässt sich die Annahme H7: „Die Parkourleiterpersonen geben zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen um die Leistungssteigerung der Teilnehmenden zu unterstützen“, bestätigen und ist mit den Aussagen der Befragten erfüllt.

#### 4.8 Selbstwahrnehmung fördern

Insgesamt 4 von 6 Personen erläuterten, dass sie auch bei der Selbstwahrnehmung mit verschiedenen Varianten der Trainingsformen vorgehen. In dem sie die Aufgaben vereinfachten oder veränderten, lernten die Teilnehmenden, zu was sie fähig waren, und wie sie sich selber richtig einschätzen konnten. 2 von 6 Personen haben durch Weglassen von Matten die Teilnehmenden mit ihren Fähigkeiten konfrontiert, um eine realistische Einschätzung ihrer Fähigkeiten hervorzurufen. 3 von 6 Personen haben geäußert, keine konkreten Übungen zur Selbstwahrnehmung umgesetzt zu haben. 2 Personen beschrieben ein individuelles Vorgehen durch persönliche Gespräche, um den Teilnehmenden Tipps zu geben. Somit konnte die Selbstwahrnehmung bei den Teilnehmenden individuell gefördert werden. Diese individuelle Förderung war ebenfalls auf die Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten bezogen.

#### Tabelle 16

##### *Expertenaussagen 1 zu Selbstwahrnehmung fördern*

<p><b>K8: Selbstwahrnehmung fördern</b></p>	<p>„Das habe ich nicht extrem oder bewusst gross verändert, falls sie etwas nicht können, oder sich falsch einschätzen, arbeite ich wieder mit Variationen...“</p> <p>„...wenn sie etwas machen, das nicht so gut aussieht und sie nicht zufrieden sind, dann fragen wir auch, was hast du das Gefühl, was war nun gut, oder was hast du falsch gemacht, dass das Resultat so rausgekommen ist. Wenn sie es dann nicht wissen, können wir dann immer noch unsere Meinung dazugeben. Aber manchmal haben sie</p>
---	---

	<p>dann bereits die Selbstwahrnehmung, und sie merken, ich habe zum Beispiel gar kein Päckli gemacht, oder mein Absprung war bereits komisch.“</p> <p>„Aktiv eingebaut mit Übungen nur für das nicht. Aber gerade in Situationen, wo ich sehe, dass sich die TN übernehmen und falsch einschätzen, dass ich dann mit den TN direkt das anschau und es anspreche...“</p>
--	---

Eine Person berichtet, dass aktive Übungen und Trainingsformen zur Selbstwahrnehmung umgesetzt wurden.

### **Tabelle 17**

#### *Expertenaussagen 2 zu Selbstwahrnehmung fördern*

<b>K8: Selbstwahrnehmung fördern</b>	<p>„Zum Aufwärmen mache ich manchmal auch Sachen, in dem Sie die Umgebung zuerst richtig wahrnehmen, und sie sich danach auf sich konzentrieren, die eigenen Bewegungen, Eindrücke, Gefühle und Gedanken spüren. Die anderen Menschen wahrnehmen. Damit man sich darüber bewusst wird, wer man ist und wie seine eigene Verfassung im Moment ist. Das mache ich meistens beim Warm-Up.“</p>
--------------------------------------	---

Da von allen befragten Interviewpartnern die Methode der Variationsformen angewendet wird, wobei die Selbstwahrnehmung gefördert wird, ist diese Annahme als erfüllt zu erachten. Ebenfalls haben alle Befragten Aussagen zur realistischen Selbsteinschätzung gemacht, was darauf schliessen lässt, dass diese Methoden umgesetzt wurden.

Die Annahme H8: „Die Parkourleiterpersonen wenden Methoden an, die die Selbstwahrnehmung der Teilnehmenden im Bereich der Selbsteinschätzung fördern“, konnte deshalb bestätigt und akzeptiert werden.

### **4.9 Selbstregulation fördern**

Bei 2 von 6 Personen wurde diese Handlungsempfehlung im Unterricht nicht umgesetzt. Bei der ersten Person war der Grund, dass ihm zu diesem Thema nichts aus der Ausbildung geblieben ist. Die Zweite Person hat auf Grund des jungen Alters der Teilnehmenden dieses Thema noch nicht in den Unterricht eingebunden.

**Tabelle 18***Expertenaussagen 1 zu Selbstregulation fördern*

<b>K9: Selbstregulation fördern</b>	<p>„Nein, dieses Thema habe ich komplett vernachlässigt. Mir ist leider nichts spontan aus der Ausbildung bekannt zu diesem Thema.“</p> <p>„Nein dazu habe ich momentan noch nichts gemacht, es sind auch kleine Kinder und da hat das noch keine grosse Priorität.“</p>
-------------------------------------	--

Durch Visualisierungstechniken haben 2 von 6 Personen Methoden angewendet, um die Emotionen der Teilnehmenden zu regulieren. 1 von 6 Personen wendet zusätzlich auch aktive Atemtechniken in den Unterricht mit ein. 1 Person schilderte, dass sie durch kurzes Abstand nehmen der Übung versuchte, die Selbstregulierung der Teilnehmenden zu fördern. Eine weitere Aussage wurde gemacht, dass die Leiterperson auf die Emotionen der Teilnehmenden einging und diese respektierte. Dadurch versuchte Sie die Teilnehmenden auf die eigenen Emotionen zu sensibilisieren. Zudem berichtete eine Person, dass sie vor allem in unkonzentrierten Situationen das Thema Selbstregulation thematisierte und die Situation zu ihren Gunsten nutzte, um auf die Wichtigkeit der Konzentration aufmerksam zu machen.

**Tabelle 19***Expertenaussagen 2 zu Selbstregulation fördern*

<b>K9: Selbstregulation fördern</b>	<p>„Vorher hin stehen, dann tief durchatmen, seine Gedanken fassen und einschätzen, und erst dann springen.“</p> <p>„Zum Beispiel Visualisieren, ich erkläre ihnen, dass sie sich die Übungen genau anschauen und sie sich vorstellen, wie sie die Übung machen.“</p> <p>„Oder wenn es mental ist, dann den Sprung nochmals im Kopf durchgehen und es sich genau vorstellen.“</p> <p>„Ich baue aber auch zum Beispiel Atemtechniken ins Training ein, um den Stress zu minimieren.“</p> <p>„Den Teilnehmenden zeigen, dass die Emotionen okay sind, und dass jeder solche Situationen erfährt. Ich zeige den TN auch, dass es wichtig ist auf solche Emotionen zu reagieren und zu handeln.“</p> <p>„Durch das Abstandnehmen können sie sich dann etwas regulieren und mit den Emotionen umgehen.“</p>
-------------------------------------	--

Atemtechniken, Visualisieren und weitere Methoden wurden von 4 Personen aktiv in den Unterricht integriert. Da aber nur 4 von 6 der befragten Parkourleiterpersonen gezielte Methoden vermitteln, muss die Hypothese H8: „Die Parkourleiterpersonen lehren Methoden, wie die Teilnehmenden ihre Fähigkeit die Emotionen, Gedanken und Handlungen zu steuern verbessern können“, abgelehnt werden.

#### 4.10 Respektvollen und fairen Umgang fördern

Alle 6 befragten Personen haben nach der Leiterausstellung gezielt auf einen respektvollen und fairen Umgang im Team geachtet. 4 von 6 Personen haben auf das Kennen der Namen im Unterricht Wert gelegt und so den Respekt untereinander thematisiert. 4 von 6 Personen berichteten über eine Integration von Kooperationsspielen im Unterricht um die Teamfähigkeit zu fördern.

**Tabelle 20**

*Expertenaussagen 1 zu Respektvollen und fairen Umgang fördern*

<p><b>K10: Respektvollen und fairen Umgang fördern</b></p>	<p>„Ich habe aber gemerkt, dass ich an diesem Punkt noch mehr daran arbeiten muss, gerade mit den Namen, dass ich noch mehr darauf eingehen muss.“</p> <p>„Es ist also gut, wenn die Kinder sich untereinander kennen und auch in Gruppe zusammenarbeiten, dass sie neue Leute kennenlernen.“</p> <p>„Für mich ist es sehr wichtig, dass sich die TN kennen im Training. Dass sie gegenseitig mit allen in Kontakt sind. Nicht nur immer mit dem besten Freund.“</p> <p>„Mit Kooperationsformen und Teamgeist Spielen habe ich versucht den Teamgeist und das Miteinander zu fördern.“</p> <p>„...mache ich oftmals auch Teamformen oder Kooperationsspiele, wodurch sie motiviert sind, etwas als Team zu schaffen.“</p>
--	---

Eine befragte Person hat gezielte Rituale beim Unterrichtsbeginn und Ende eingebaut, um die gemeinsame Stimmung zu verbessern. Eine andere Person hat Wert daraufgelegt, dass alle Variationsformen, also auch die einfacheren, von allen Teilnehmenden respektiert wurden, so dass sich niemand vernachlässigt fühlte. Auch auf das aktive Lob aussprechen und gegenseitige Unterstützen wurde von 2 Personen erwähnt.

## Tabelle 21

### Expertenaussagen 2 zu Respektvollen und fairen Umgang fördern

<b>K10: Respektvollen und fairen Umgang fördern</b>	„Es wurde nun bei uns wie ein Ritual. So kleine Sachen wie allen Hallo sagen, die dann Standard werden. Auch Tschüss sagen, es sind die kleinen Sachen die wichtig sind...“ „Das verändert das Klima gewaltig. Die Wertschätzung ist einfach direkt auf einem anderen Level.“ „Und aber auch Lob aussprechen, wenn man noch nicht dort ist wo man hinmöchte, dass man motiviert bleibt. Wenn man Fortschritte sieht, Also auch kleine Fortschritte wertschätzen.“
---	---

In Bezug auf den Umgang mit kritischen Vorfällen wurde von allen Personen bestätigt, dass diese individuell gelöst und besprochen werden. Auch in diesem Zusammenhang wird der Respekt im Unterricht mit den Teilnehmenden thematisiert und darauf geachtet, dass sich alle gegenseitig respektieren und fair behandeln. Eine Person liess mit Krafttrainingsübungen die Kinder bestrafen, wenn der Respekt nicht gewährleistet wurde. Danach wurde eine individuelle Reflexion mit den Störenden vollzogen, wobei die Teilnehmenden erneut auf den respektvollen Umgang im Team hingewiesen wurden. Alle Teilnehmenden bestätigten aber, dass es in ihren Lektionen nur selten zu kritischen Situationen kam. Die Lektionen finden fast immer mit einem angenehmen Lernklima statt.

Die Annahme H10: „Die Parkourleiterpersonen fördern aktiv den respektvollen und fairen Umgang in ihrem Unterricht“, wird als bestätigt betrachtet. Alle der befragten Personen haben bestätigt, gezielte Interventionen in ihrem Unterricht durchzuführen, um den respektvollen und fairen Umgang in ihrem Unterricht zu fördern.

## **5 Diskussion**

Im folgenden Diskussionsteil werden die oben aufgeführten Resultate zu jeder Handlungsempfehlung interpretiert und kritisch hinterfragt. Dazu werden die belegten und widerlegten Hypothesen als Ausgangspunkt miteinbezogen, um in einem weiteren Schritt die Fragestellungen dieser Masterarbeit zu beantworten.

Um auch im Diskussionsteil den Überblick über die Resultate beizubehalten, wurde ebenfalls mit derselben Struktur gearbeitet, wobei jede Handlungsempfehlung einzeln interpretiert und kritisch hinterfragt wurde. Gleichzeitig wird zusammenfassend erklärt, was die Auswertungen und Interpretationen für die Praxis in weiteren J+S Grundausbildungen im Parkour, aber auch allgemein bei J+S bedeuten.

### **5.1 Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln**

In Bezug zur Fragestellung lässt sich nur schwer erkennen, wie viele neue Aspekte auf Grund der Leiterausbildung nun in diesem Bereich neu umgesetzt wurde. Auf Grund der Aussagen, dass die Befragten bereits vor der Ausbildung ihre Teilnehmenden wertgeschätzt, respektiert und fair behandelt haben, kann nun nicht mehr genau definiert werden, in welchen konkreten Situationen, das neue Wissen eingesetzt wurde. Dementsprechend hätten die Fragen im Interview noch konkreter auf die umgesetzten Handlungen 6 Wochen nach der Ausbildung gestellt werden müssen. In diesem Bereich konnte ebenfalls kein Unterschied zwischen erfahrenen und unerfahrenen Leiterpersonen festgestellt werden. Auch die sehr erfahrenen Leiterpersonen haben neue Aspekte in ihren Unterricht eingebaut oder sind sich über die Wichtigkeit der Handlungsempfehlung bewusster geworden.

Im Allgemeinen hat es sich als schwierig herausgestellt eine so umfangreiche Handlungsempfehlung zu evaluieren, oder zu entscheiden, ab wann die Teilnehmenden wertgeschätzt, respektiert und gerecht behandelt werden. Da diese Werthaltungen und Empfehlungen grundsätzlich nicht messbar sind oder keine quantifizierbaren Daten erhoben werden konnten, muss in diesem Bereich subjektiv entschieden werden, ob die Handlungsempfehlung vollumfänglich ausgeführt wurde. Es wäre hilfreich gewesen eine Beobachtung im Unterricht durchzuführen, wobei der Umgang mit den Teilnehmenden analysiert worden wäre. Diese Beobachtungen würden eine vollumfänglichere Aussage zu dieser Hypothese zulassen. Ein weiterer kritischer Punkt hat sich bei der Auswertung herausgestellt, und zwar hätten die drei Anforderungen (respektvolles Behandeln, wertschätzen und gerecht behandeln) separat erfragt werden müssen, um die Antworten gezielt auf die Handlungsempfehlung auszuwerten. Dennoch kann im Rahmen von

Jugend und Sport gesagt werden, dass grösstenteils die Erwartungen an diese Handlungsempfehlung erfüllt werden. Dieser Hintergedanke stand bei allen Hypothesen im Vordergrund.

## **5.2 Fehler nutzen**

Durch eine fehlertolerante Lernumgebung sind die Teilnehmenden motiviert, neue Sachen auszuprobieren. Ähnliche Probleme zur Überprüfung der Fortschritte finden sich auch in dieser Handlungsempfehlung wieder. Es kann auf Grund der Aussagen nicht eindeutig gesagt werden, ob diese Handlungsempfehlung auf Grund der Ausbildung nun umgesetzt wurde, oder ob auch bereits vor der Ausbildung eine fehlertolerante Umgebung gepflegt wurde. Die Fragen im Interview wurden in diesem Bereich so gestellt, dass die befragte Person die Freiheit hatte, sich auch auf den Unterricht vor den 6 Wochen zu äussern. Somit wurden die Aussagen vermischt und konnten in den Auswertungen nicht genau auf den Zeitpunkt der Umsetzung zugeordnet werden. Dies sollte in einer nächsten Evaluation präziser durchgeführt werden. Dennoch kann auch in diesem Bereich die Hypothese angenommen werden, sodass alle Parkourleiterpersonen die Fehler positiv nutzen und die Teilnehmenden durch das Scheitern einer Aufgabe ermutigen, die Fehler in den Lernprozess zu integrieren, was gemäss Helmke (2010) zentral für einen konstruktiven Umgang mit Fehlern gehört. Es bedeutet ebenfalls, dass in der Leiterausbildung genug präzise auf die Handlungsempfehlung eingegangen ist und diese nun vollumfänglich in den Lektionen der befragten Leiterpersonen umgesetzt wird. Die Verknüpfung mit weiteren Handlungsempfehlungen, zum Beispiel mit dem Einsetzen von Variationsformen und der Anpassung der Übung im Schwierigkeitsgrad konnte ebenfalls auf Grund der Aussagen bestätigt werden, dass sich die Leiterpersonen auch weiterführende Gedanken in diesem Bereich gemacht haben.

## **5.3 Ziele priorisieren und transparent kommunizieren**

Die Auswertungen haben ergeben, dass vor allem kurzfristige Ziele im Zentrum stehen. Durch den Austausch während dem Interview konnte festgestellt werden, dass die meisten Leiterpersonen vor der Ausbildung meistens offene Trainings ohne genaue Zielverfolgung durchführten. Deshalb kann daraus geschlossen werden, dass die Integration und Planung von langfristigen Zielen in der kurzen Dauer von 6 Wochen noch nicht umgesetzt werden konnte. Dennoch haben die meisten keine Aussage in Bezug auf langfristige Zielsetzungen gemacht, oder eine Planung von langfristigen Zielen erwähnt. Da während der Ausbildungswoche der Fokus vor allem auf den kurzfristigen Zielsetzungen stand, kam die langfristige Planung zu kurz und sollte entsprechend in weiteren Kursen noch stärker berücksichtigt werden.

In diesem Bereich konnte aber im Vergleich zu den ersten zwei Handlungsempfehlungen klar nachgewiesen werden, dass die Leiterpersonen auf Grund der Ausbildung die Ziele nun bewusster im Unterricht einsetzen. Im Parkourunterricht in der Schweiz stand mehrheitlich schon immer das freie Training im Zentrum, wobei die Teilnehmenden das machen konnten, was sie wollten, denn die Sportart zeichnet sich durch diese Freiheit aus. Dieser Aspekt hat auf Grund der Aussagen der Befragten dazu geführt, dass keine Ziele im Sinne von einem Leistungsdenken eingesetzt wurden. Durch die Ausbildung konnte aber bewirkt werden, dass Ziele nicht immer zwingend mit einer Eingrenzung der Möglichkeiten oder Leistungserbringung zu tun hat, sondern viel mehr die Teilnehmenden dazu bringt, schnellere Fortschritte zu erreichen, was wiederum zu mehr Freiheit und Eigenständigkeit im Training führt. Oder wie auch von Dutoit et al. (2022) beschrieben, kann mit der Einführung der Ziele auch der Umgang mit den selbstständigen Zielsetzungen gefördert werden.

Da keine Aussagen zu Zielformulierungstools gemacht wurden, sollte die Planung und Zielformulierung vertiefter im Leiterkurs thematisiert werden. Das Tool „SMART“ wurde im Leiterkurs vermittelt, jedoch wäre eine praktische Anwendung in einer langfristigen, sowie auch in einer kurzfristigen Planung von Vorteil, um den Leiterpersonen ein Beispiel für den eigenen Unterricht zu geben. Um den Erwartungen von Jugend und Sport gerecht zu werden, kann abschliessend festgehalten werden, dass noch umfangreichere Inhalte zum Thema Zielsetzungen in der Leiterwoche umgesetzt werden müssen.

#### **5.4 Sicherheit gewährleisten**

Da Parkour, auf Grund der verbreiteten Videos in den sozialen Medien mit waghalsigen Sprüngen und Stunts, in der Gesellschaft oftmals als Risikosportart interpretiert wird, stand die Sicherheit und Unfallprävention schon immer im Fokus der Parkourtrainings. Vielmehr geht es aber im Nukleus des Unterrichts darum, die Kontrolle der eigenen Bewegungen zu optimieren, wie Julian et al. (2022) beschreibt. Dieser Punkt scheint sich auch während der Leiterwoche als zentralen Punkt herauszukristallisieren. Gemäss den Resultaten wurde durch das Arbeiten mit weniger Matten oder weniger schwierigen Elementen mehr Fokus auf die Bewegungsqualität gelegt, um den Teilnehmenden bewusst zu machen, dass durch das Entstehen der direkten Konsequenzen mehr Fokus auf die realistische Selbsteinschätzung gelegt werden muss. Dieses Vorgehen wurde vor allem für die Vorbereitung auf das Training draussen konzipiert, wo keine Matten zur Verfügung stehen. Dieser Aspekt kann als Hauptveränderung im Bereich der Sicherheit genannt werden.

Die übliche Sicherung mit Matten bei riskanten Sprüngen war auch vor der Leiterausbildung bereits gewährleistet. Ein zusätzlich wichtiger Aspekt während der Leiterausbildung war das Erkennen von Risikosituationen, wobei die Leiterpersonen direkt handeln müssen. Auch in diesem Bereich haben 3 Personen eine Aussage gemacht, dass sie nun sensibler und bewusster mit Risikosituationen umgehen. Die Resultate haben gezeigt, dass langerfahrene Leiterpersonen auf Grund der Erfahrung eine grössere Risikokompetenz aufweisen, als Leiterpersonen, die noch keine grosse Trainingserfahrung mitbringen. Dies kann darauf zurückgeführt werden, dass mit jedem Unfall oder mit jeder Risikosituation auch das Bewusstsein grösser wird. Deshalb ist es umso wichtiger, dass sich die Leiterpersonen sehr früh in ihrer Leiterkarriere bewusst werden über ihre Risikokompetenz, um noch effizienter dazu zu lernen.

Was auf Grund der Resultate scheinbar untergegangen ist, ist die psychische Gesundheit. Es ist unklar, ob die Leiterpersonen die psychische Sicherheit als separaten Punkt sahen, oder einer anderen Handlungsempfehlung zugeordnet haben, oder ob die Interviewfragen auch in diesem Bereich zu wenig präzise gestellt wurden. Im Nachhinein kann gesagt werden, dass zwei separate Fragen zur physischen und psychischen Sicherheit mehr Ergebnisse geliefert hätten. Aufgrund dessen, musste schlussendlich die Hypothese abgelehnt werden. Da im Parkour die physische Sicherheit einen grossen Umfang einnimmt und von grosser Bedeutung ist, sollte dennoch in Zukunft auch die psychische Sicherheit stärker mit der physischen Verknüpft werden. Beispielsweise könnten Mobbingsituationen oder grosse Angstzustände in einer praktischen Simulationsübung behandelt werden, um die psychische Sicherheit zu thematisieren. Sodass die Leiterpersonen in Bezug zur Sicherheit sich in beiden Richtungen vertiefen können.

### **5.5 Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten**

Da die Lern- und Bewegungszeit Optimierung bereits in wissenschaftlichen Datenerhebungen bei Jugend und Sport untersucht worden ist, wurde im Kurs ausdrücklich auf diesen Punkt hingewiesen. Deshalb entsprechen die Resultate den Erwartungen, die wir an die Leiterpersonen gestellt haben. Bis auf eine sehr erfahrene Leiterperson, die auch bereits eigene Zeitmessungen im eigenen Unterricht durchgeführt hat, haben alle befragten Personen durch die gezielte Planung Organisationsformen die Lernzeit in ihrem Unterricht optimiert. Während der Ausbildungswoche hatten die angehenden J+S Parkourleiter die Möglichkeit, eine eigene Lernsequenz zu halten, wobei bei vielen Rückmeldungen durch die Experten auf diesen Punkt hingewiesen wurde. Durch diesen stark gewichteten Fokus auf die Erhöhung der Bewegungszeit, wurden somit die Empfehlungen umgesetzt. Der Parkourunterricht unterscheidet sich in Bezug auf das Materialmanagement je nachdem, wo trainiert wird. Durch die Resultate der Interviews wurde

klar, dass in einem Parkourpark, wo die ganzen Posten bereits fix installiert sind, keine Zeit für das Materialmanagement aufgebracht werden muss. Ebenfalls beim Training draussen muss nichts aufgebaut oder koordiniert werden. Dennoch wurde das Bewusstsein über das Materialmanagement gestärkt und die Leiterpersonen achten darauf, falls sie Posten aufbauen müssen. Hauptsächlich wurden aber Aussagen zu Organisationsformen oder zur Zeitdauer der Kommunikation im Unterricht gemacht. Was scheinbar ebenfalls klar vermittelt wurde ist, dass die Feedbacks globaler gegeben werden, falls eine Rückmeldung an die ganze Gruppe gerichtet werden muss. Auch dieser Punkt wurde deutlich in den Praxislektionen der Teilnehmenden thematisiert und anhand dieser Beispiele aufgezeigt. Es scheint für den Lernprozess also wichtig zu sein, dass die pädagogischen Empfehlungen besser umgesetzt werden, wenn die Leiterpersonen diese in der Praxis selber erfahren und durchführen müssen. Es wird angenommen, dass auf Grund der erschreckend tiefen aktiven Lernzeiten von Kühnis et al. (2017), die auch in der Leiterwoche aufgezeigt wurden, die Aufmerksamkeit in dieser Handlungsempfehlung vergrössert haben.

Auch die sehr erfahrenen Leiterpersonen konnten in diesem Bereich profitieren. Denn es wurde auch aktiv darauf eingegangen, dass erfahrene Leiterpersonen ihren Unterrichtsstil und die Methoden regelmässig reflektieren sollten.

Abschliessend kann also der Weg der Implementation dieser Handlungsempfehlung in die Ausbildung als nachhaltig eingestuft werden. In der Praxis sollten weiterhin in den Praxislektionen der Teilnehmenden explizit auf die Handlungsempfehlungen im Allgemeinen eingegangen werden, um diese nachhaltig zu fördern.

## **5.6 Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten**

Die Resultate dieser Handlungsempfehlung wurden am meisten genannt und wurden ebenfalls bei Fragen zu anderen Handlungsempfehlungen, wie „Sicherheit gewährleisten“, „Selbstwahrnehmung fördern“ oder „Respektvollen und fairen Umgang fördern“ genannt. Da das Herausfordern im Parkour zentral ist, und in der Historie von Parkour der wichtigste Bestandteil im eigenständigen Training darstellt, wurde diese Handlungsempfehlung in Kombination mit den Variationsformen aus den parkourspezifischen Erscheinungsformen täglich in der Ausbildung thematisiert. Durch die grosse Vielfalt an Variationsformen, konnten die Teilnehmenden dieses Tool optimal nutzen. Die Resultate zeigen, dass bereits vor der Ausbildung herausfordernde Aufgaben gestellt wurden, nun aber die Möglichkeiten durch die neuen Variationsformen zugenommen haben. Auch die sehr erfahrenen Leiterpersonen sind begeistert von der Vielfalt an Möglichkeiten, wie man eine Übung oder Trainingsform gestalten kann. Die Resultate haben

ebenfalls das Bewusstsein über die Wichtigkeit von herausfordernden Aufgaben gezeigt, dass die Teilnehmenden dadurch motiviert werden können. Durch die Unterstützung der Erscheinungsformen und die direkte Umsetzung dieser Handlungsempfehlung in den Praxislektionen, kann die Erwartung von Jugend und Sport erfüllt werden.

Das korrekte Anleiten und die pädagogischen Kompetenzen konnten durch die Resultate ebenfalls sichergestellt werden. Im J+S-Manual wird beschrieben, dass vor allem die Knotenpunkte beim Anleiten im Fokus stehen sollten, und dass diese auch aus verschiedenen Perspektiven gezeigt werden sollen (Dutoit et al., 2022). Diese Resultate zeigen ganz klar, dass sich die Leiterpersonen bewusst sind über den schrittweisen Aufbau beim Anleiten, um auf die Schwerpunkte einzugehen. In der Kombination mit der Handlungsempfehlung der Ziel Priorisierung, sind die Leiter optimal vorbereitet, denn sie orientieren sich an der Zielerreichung, wobei eine korrekte Anleitung durch Teilschritte und individuelle Anpassungen von grosser Wichtigkeit ist.

### **5.7 Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben**

Die Resultate haben aufgezeigt, dass im Bereich des Feedbacks ebenfalls einiges noch verbessert werden konnte. Da diese Handlungsempfehlung und allgemein das Thema Rückmeldungen geben ein sehr umfangreiches Gebiet ist, und auch während der Woche sehr im Detail angeschaut wurde, war es schwierig im Interview alle Bereiche (zeitnahe, zielorientiert und konstruktiv) zu erfassen. Würden die Fragen zu jedem Bereich gestellt, dann hätte man noch mehr herausfinden können, ob die Leiter diese Bereiche nun kennen und anwenden. Der Vorteil einer offenen Fragestellung war aber, dass man mit grosser Sicherheit davon ausgehen kann, dass die genannten Punkte auch wirklich durchgeführt werden. Durch ein „Abfragen“ könnte der Anschein geweckt werden, dass es ein Evaluationsgespräch der Kompetenzen ist, wobei die Befragten einfach ihr ganzes Wissen zum Thema Rückmeldungen beschrieben hätten, und nicht das eigentlich Wissen, das auch umgesetzt wurde. Ein sehr wichtiger Aspekt in der Leiteraus- bildung von J+S ist es, das Bewusstsein über gewisse Bereiche zu vergrössern, damit die Leiterpersonen die Bereiche erkennen und beginnen sich zu reflektieren. Dieser Punkt wurde in dieser Handlungsempfehlung definitiv erreicht. Alle der Befragten haben Äusserungen gemacht, dass sie nun in verschiedenen Bereichen beim Feedback geben Anpassungen oder neue Gedankengänge gemacht haben. Trotzdem wurden auch Aussagen gemacht, dass schon viele Aspekte vor der Ausbildung umgesetzt wurden, woraus sich schliessen lässt, dass jeder die für sich nötigen Informationen für seine Anpassungen mitgenommen hat. Deshalb kann schluss- endlich auch nicht genau gesagt werden, dass gewisse Bereiche die nicht genannten wurden,

auch nicht umgesetzt werden. Denn gewisse Aspekte beim Rückmeldungen geben, sind für die Leiterpersonen selbstverständlich, und wurden daher auf Grund dessen nicht explizit genannt. Schliesslich bezogen sich die Fragen vor allem auf die neuen Anpassungen im Unterricht.

Die wichtigsten Rückmeldungspunkte wurden jedoch von allen bestätigt. Alle der Teilnehmenden machen sich Gedanken dazu, wann, wie lange und wie sie Feedback geben. Auch diese Handlungsempfehlung war bei den Praxislektionen in der Ausbildung ein Hauptfokuspunkt. Die Experten haben gezielt auf das Rückmeldungen geben geachtet, was dazu geführt hat, dass die Leiter auch in einer realistischen Situation, wahrheitsgetreu auf ihre Umsetzung der Handlungsempfehlung beobachtet wurden. Durch diese Ergebnisse musste entsprechend auch die Hypothese angenommen werden.

### **5.8 Selbstwahrnehmung fördern**

Die Selbstwahrnehmung ist in vielen Sportarten ein nebensächlicher Aspekt, der vor allem mit Kindern noch nicht explizit thematisiert wird. Auch durch die Aussagen der Teilnehmenden stellte sich heraus, dass die Selbstwahrnehmung bisher noch kein konkretes Thema in ihrem Unterricht war. Obwohl die Befragten bereits einige Aspekte im Unterricht umgesetzt haben, war es ihnen noch nicht bewusst. Während der Woche wurde das Thema Selbstwahrnehmung und realistische Selbsteinschätzung mit einem Praxisbeispiel verknüpft. Das Arbeiten mit der Sicherung durch Matten im Training wurde deshalb kritisch hinterfragt. Da Matten im Training dazu führen, dass sich Kinder überschätzen und Bewegungen machen, die sie ohne Matten nicht könnten, führt das zu einer verfälschten Wahrnehmung, was beim Training draussen ohne Matten zu Problemen führen kann. Dieses von Eichinger (2018) genannte Phänomen wurde den Leiterpersonen geschildert, damit auch das Training ohne Matten in Betracht gezogen wird. Gemäss den Resultaten konnten 2 von 6 Personen diesen Aspekt im Training umsetzen. Damit sich in zukünftigen Leiterkursen noch mehr Leiterpersonen mit diesem Phänomen auseinandersetzen, sollte dieser Aspekt in jeder Praxislektion seinen Platz einnehmen, auch wenn nur kurz darauf eingegangen wird. Eine der Hauptmethoden war das Arbeiten mit Variationsformen, in dem die Übung so angepasst wird, dass die Teilnehmenden selber realisieren, auf welchem Niveau sie sind. Dies hat damit zu tun, dass die Variationsformen während der Leiterausbildung in jeder Praxislektion der Erscheinungsformen vermittelt wurden. Deshalb wurden auch bei anderen Handlungsempfehlungen (Sicherheit, Fehler nutzen etc.) immer wieder Aussagen in Kombination mit den Variationsformen gemacht.

Um die eigenen Fähigkeiten abzuschätzen gibt es im Parkour eine sehr gängige und bewährte Methode, die die meisten Teilnehmenden im alltäglichen Training umsetzen, und zwar das Abmessen der Distanz durch Abzählen der Füße. Damit dieses bereits bekannte Tool in Bezug auf die Selbstwahrnehmung noch mehr umgesetzt werden kann, muss es ebenfalls während der Leiterwoche noch konkreter in der Praxis beim Thema Selbstwahrnehmung eingebaut werden. Denn Methoden die bereits angewendet werden und vertraut sind, können deshalb umso besser und konkreter im Unterricht eingebaut werden.

Nur eine Person hat aktive konkrete und auch nicht sportartenspezifische Übungen und Trainingsformen zur Selbstwahrnehmung eingebaut. Es wurde auch bestätigt, dass diese Formen bereits vor der Ausbildung durchgeführt wurden, und keinen konkreten Zusammenhang mit der Leiterausbildung besteht. Um solche sportartenübergreifenden Formen und Trainingsmethoden für die Leiterpersonen zur Verfügung zu stellen, sollte in zukünftigen Ausbildungen im Bereich der Selbstwahrnehmung noch mehr Möglichkeiten vermittelt werden und auch der Wert der Selbstwahrnehmung noch mehr thematisiert werden. Das Thema wurde im Vergleich zu den anderen Handlungsempfehlungen nur in einer Praxislektion als Nebenthema eingebaut.

Dennoch konnten von allen Teilnehmenden Methoden umgesetzt werden, wobei das Ziel von J+S erreicht wurde.

## **5.9 Selbstregulation fördern**

Die Hypothese zur Selbstregulation fördern musste abgelehnt werden, da 2 Personen keine Themen zur Selbstregulation eingebaut haben. Eine Person wusste nicht mehr, was dieses Thema bedeutet und hatte deshalb auch keine Möglichkeit, Anpassungen im Unterricht durchzuführen. Der Verfasser dieser Arbeit schätzt die Situation so ein, dass während der Woche das Thema der Selbstregulation nur in einem Cool-down kurz thematisiert wurde. Zudem wurde ein Beispiel gewählt, um nach der Lektion durch eine angeleitete kurze Meditationseinheit die Teilnehmenden in Bezug auf das Erlebte zu reflektieren. Die weiteren Methoden wurden nur in der Theorie behandelt und beispielhaft aufgeführt. Um Atemtechniken, Visualisieren, oder ähnliche Methoden noch konkreter zu lernen, ist eine vertiefte Auseinandersetzung und vor allem praktische Anwendung sehr wichtig. In den nächsten Kursen sollten diese Methoden aktiv angewendet und durchgeführt werden, um das gesamte Potenzial aus dieser Handlungsempfehlung zu schöpfen. Die Wenn-Dann Strategie als Praxistipp aus dem J+S-Manual Parkour von Julian et. al. (2021) wurde gar nicht thematisiert, wobei die angewendeten Methoden 6 Wochen nach der Ausbildung gemäss den Resultaten im Vergleich zur bescheidenen Thematisierung sehr gut ausgefallen sind.

Atemtechniken, aber auch das Visualisieren sind zentrale Methoden, die im Parkour ab einem gewissen Leistungsniveau unumgänglich sind. Deshalb müssen diese Methoden konkret angewendet und vermittelt werden. Da diese bereits früh erlernt werden sollten, da sie mit der Übung immer besser angewendet werden können, müssen sie deshalb auch bereits bei Kindern zum Thema werden. Die Aussage einer Person, dass sie keine Selbstregulation mit Kindern durchführt, weil es da noch keine Rolle spielt, muss deshalb ebenfalls thematisiert werden.

### **5.10 Respektvollen und fairen Umgang fördern**

Der Respektvolle und faire Umgang der Kinder untereinander wurde ganz klar gefördert. Die Resultate zeigen auf, dass die Handlungsempfehlung gut mit den praktischen Methoden verknüpft wurde. Da eine Erscheinungsform, also eine parkourspezifische Kategorie zum Respekt besteht, konnte die Handlungsempfehlung optimal integriert und vermittelt werden. Die umgesetzten Methoden und Veränderungen nach der Ausbildung sind entsprechend den Erwartungen der Hypothese. Nur eine sehr erfahrene Person hat geäußert, dass sie all diese Aspekte bereits im Unterricht umsetzt und es zu ihren Grundlagen gehört, dass die Teilnehmenden sich fair und respektvoll verhalten. Diese persönliche Grundhaltung für den Unterricht beschreibt auch Zielinski (2018) als essenziell, in dem vor allem durch das Einhalten von Regeln, durch die Übernahme von Verantwortung und Einordnung in eine Gruppe vorgegangen werden sollte.

Vor allem durch Kooperationsformen, die ebenfalls wieder praktisch angewendet wurden, konnte der respektvolle Umgang, auch in Bezug auf die Übernahme von Verantwortung, gefördert werden. Dies zeigt erneut auf, dass eine praktische Umsetzung in der Ausbildung mit gezielten Trainingsformen die grösste Auswirkung auf die Leiterpersonen hat.

## 6 Schlussfolgerung

Im ersten Teil werden die Forschungsfragen zusammenfassend beantwortet. In einem nächsten Schritt wird ein Fazit über die verfasste Masterarbeit gegeben und die Konsequenzen der Resultate für weitere Leiterausbildungen beschrieben.

### 6.1 Beantwortung der Fragestellungen

- a) „Wie verändert sich der Parkourunterricht 6 Wochen nach der J+S Grundausbildung Parkour in Bezug auf die bei J+S definierten pädagogischen Bereiche „Vermitteln“ und „Fördern“ aus der Eigenperspektive von Parkour-Leiterpersonen?“

Im Handlungsbereich „Vermitteln“ hat sich der Parkourunterricht in den pädagogischen Bereichen durch die Umsetzung der Handlungsempfehlungen „Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln“, „Fehler nutzen“, „Hohe Lern- und Bewegungszeit gewährleisten“, „Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten“ und „Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben“ positiv in der Praxis verändert. All diese Bereiche wurden teilweise vor und werden nun vollumfänglich nach den 6 Wochen im Unterricht der Leiterpersonen umgesetzt. Die Handlungsempfehlungen „Sicherheit gewährleisten“ wurde im physischen Bereich ebenfalls verbessert und ist gewährleistet. Im psychischen Bereich konnten keine belegbaren Daten erhoben werden.

Im Handlungsbereich „Fördern“ hat sich der Parkourunterricht in den pädagogischen Bereichen durch die Umsetzung der Handlungsempfehlungen „Selbstwahrnehmung fördern“ und „Respektvollen und fairen Umgang fördern“ positiv in der Praxis verändert. Beide Handlungsempfehlungen wurden im Unterricht nach den 6 Wochen umgesetzt und integriert. Die Handlungsempfehlung „Selbstregulation fördern“ wurde nicht von allen Befragten Interviewpartnern umgesetzt.

Der Parkourunterricht hat sich also auf der pädagogischen Ebene, durch die Umsetzung der Handlungsempfehlungen im Bereich Vermitteln und Fördern, nachweislich positiv verändert.

- b) „Auf welche pädagogische Bereiche muss in zukünftigen Ausbildungen von J+S Parkour noch mehr Fokus gelegt werden?“

Im Bereich der psychischen Sicherheitsgewährleistung sollte noch vertiefter eingegangen werden, sodass die psychische Gesundheit neben der physischen Gesundheit nicht untergeht. Ebenfalls muss das Fördern der Selbstregulation noch stärker und konkreter thematisiert werden. Die Integration von Praxisbeispielen und in der Praxis umsetzbaren Trainingsmethoden, wie

Atemtechniken, Visualisierungstechniken und weitere Strategien sollte stattfinden, um diesen Bereich noch nachhaltiger zu fördern.

- c) „Welche weiteren Bereiche der J+S Grundausbildung im Parkour haben den Unterricht von J+S Parkour-Leiterpersonen nach 6 Wochen verändert?“

Es kann auf Grund der Interviews festgehalten werden, dass die allgemeinen praktisch anwendbaren parkourspezifischen Trainingsformen, sowie Bewegungs- und Spielgrundformen im Parkourunterricht angewendet wurden. Diese grosse Sammlung an Möglichkeiten für den Unterricht wurden ebenfalls von vielen Interviewpartnern gelobt. Zusätzlich haben die Befragten Rückmeldungen gegeben, dass es sehr wertvoll war, die verschiedenen Unterrichtsmethoden der verschiedenen Experten zu sehen. Dadurch konnten die Befragten gezielte Handlungen in Bezug auf die Unterrichtsführung übernehmen.

## **6.2 Konsequenzen für die Praxis**

Grundsätzlich haben die Ergebnisse aufgezeigt, dass die praktische Anwendung anhand von Beispielen zu mehr Erfolg führt, als eine theoretische, nicht sehr praxisnahe oder vertiefte Behandlung. Deshalb muss bei zukünftigen Leiterausbildungen auf eine ausgeglichene Gewichtung der Handlungsempfehlung geachtet werden. Im optimalen Fall integrieren die Teilnehmenden in ihrem praktischen Kompetenznachweis (eigene Lektion) eine Handlungsempfehlung, die sie umsetzen müssen. Dies gibt Anlass dazu, während der Feedbackrunde gezielt auf Aspekte einzugehen. Durch diese praktische Erfahrung können die Leiterpersonen sich einen klareren Überblick verschaffen und ein Verständnis für die Handlungsempfehlung in ihrem eigenen Unterricht aufbauen.

Da der Verfasser dieser Arbeit ebenfalls als Experte und Ausbildungsverantwortlicher handelt, werden die problematischen Bereiche reflektiert und in der nächsten Leiterausbildung angepasst. Mit dem Wissen aus dieser Arbeit lassen sich Inhalte in der Tiefe und Breite anpassen, wobei die „selbstverständlichen“ Handlungsempfehlungen in ihrer Gewichtung abnehmen müssen, sodass weniger stark ausgeprägte Bereiche (z.B. Selbstregulation fördern) in der Ausbildung vertiefter angeschaut werden können. Alle Ergebnisse werden auf die zukünftigen Ausbildungen einen Einfluss haben und durch einen Fragebogen im Rahmen von Jugend und Sport wieder evaluiert werden. Somit kann die Qualität dieser noch „neuen“ Ausbildung stetig optimiert werden.

### **6.3 Persönliches Fazit**

Die Erarbeitung dieser Masterarbeit erschloss sich aus eigenem Interesse an der Materie. Ganz besonders, weil der Verfasser dieser Arbeit als Ausbildungsverantwortlicher bereits seit der ersten Sekunde, beim Einpflanzen des Samens, also bei der Einreichung des Antrages zur Aufnahme von Parkour ins Jugend und Sportprogramm mit dabei war. Die Entstehung dieses Projektes mit zu verfolgen, bis hin zur ersten Grundausbildung im Parkour, war hoch interessant und weil das Interesse so gross war, stand die Entscheidung, um in diesem Bereich eine Auswertung zu machen, bereits lange vor der Ausbildung fest. Ursprünglich war es angedacht, das Lehrmittel J+S-Manual Parkour, als forschungsgestützte Entwicklungsarbeit als Masterarbeitsthema zu wählen. Da das Pensum für dieses Projekt jedoch so bereits ausgeschöpft war, lag es zeitlich nicht im Budget drin, nebenbei noch eine Masterarbeit zu schreiben. Diese alternative Lösung, also die Ausbildung, zu untersuchen war deshalb klar. Nach der gesamten Ausarbeitung des Konzepts für diese Arbeit wurde der Mehrwert für die zukünftigen Ausbildungen immer klarer. Aufgrund der erhobenen Daten und der Interpretation und Analyse der Ergebnisse, können nun gezielte Anpassungen vorgenommen werden, um die Problemzonen zu beheben. Ein wichtiger Punkt kristallisierte sich aber bei der Interpretation der Resultate heraus, und zwar konnten einige Hintergrundinformationen, die der Verfasser selber erlebt hat, in die Auswertung miteinfließen. Durch das persönliche Erleben und Leiten des Kurses, wusste der Verfasser genau Bescheid, wie und in welchem Umfang die Handlungsempfehlung vermittelt wurden. Was für die Interpretation und Schlussfolgerung von zentraler Bedeutung war.

Da die Qualität der Ausbildung auf Grund dieser Masterarbeit auch in der Praxis verbessert wird, wurde auch die persönliche Motivation gesteigert. In einem nächsten Schritt wird entsprechend die Integration der Handlungsempfehlungen in die Praxissequenzen und die Gewichtung der verschiedenen Themen überarbeitet. 6 Wochen nach der nächsten Ausbildung werden aus persönlichem Interesse erneut Daten erhoben, um die anvisierten Bereiche nochmals zu analysieren. Die Qualität einer Ausbildung zu verbessern gehört als Ausbildungsverantwortlicher einer Sportart ins Zentrum seines Tätigkeitsfeldes. Mit der Erarbeitung dieser Arbeit und der Erhebung von qualitativen Daten soll ebenfalls eine einfache Variante aufgezeigt werden, wie andere Sportarten vorgehen können, um ihre Ausbildungen im Bereich der Qualität zu evaluieren. Im besten Fall wird mit einem standardisierten Fragebogen gearbeitet, der übergreifend auf verschiedene Leiterkurse angewendet werden kann.

Zum Schluss dieser Arbeit kann ich sagen, dass die Erhebung der Daten und die Auswertung sehr viel Spass bereitet haben und ich bin motiviert, auch in Zukunft weiter in diesem Bereich Evaluationen der Kurse durchzuführen.

## Literatur

- Adler, K., & Andrä, C. (2021). *Bewegung, Spiel und Sport im Krippen- und Kindergartenalter—Forschungs aus der Praxis für die Praxis*. Universitätsverlag Chemnitz.
- Angel, J. (2011). *Ciné Parkour: A cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of Parkour*. CreateSpace.
- Angel, J. (2016). *Breaking the jump: The secret story of Parkour's high-flying rebellion*. Aurum Press.
- Christie, M. (Regisseur). (2003). *Jump London* [Dokumentarfilm]. Channel 4. <https://www.youtube.com/watch?v=l8fSXGP9wvQ&t=545s>
- Daniels, M. (Regisseur). (2006). *Génération Yamakasi—Art du Déplacement*. <https://www.youtube.com/watch?v=fOYpHLHg6io>
- Dittmar, K., Bökenkamp, M., & Oppel, A.-K. (2019). *Lernen Kinder Bewegungen durch einen externalen Aufmerksamkeitsfokus besser?* Universität Paderborn. [https://sug.uni-paderborn.de/fileadmin/sug/sportwissenschaft/sportpsychologie/Bilder\\_und\\_Grafiken\\_und\\_Videos/Poster\\_sessions\\_Bewegungen\\_Vermitteln\\_pictures\\_and\\_posters/2019-Platz\\_1\\_\\_Aufmerksamkeitsfokus\\_Kinder.pdf](https://sug.uni-paderborn.de/fileadmin/sug/sportwissenschaft/sportpsychologie/Bilder_und_Grafiken_und_Videos/Poster_sessions_Bewegungen_Vermitteln_pictures_and_posters/2019-Platz_1__Aufmerksamkeitsfokus_Kinder.pdf)
- Dutoit, J., Widmer, S., Trümpi, V., & Sumi, P. (2022). *Manual Parkour—Kinder und Jugendliche*. Bundesamt für Sport BASPO.
- Eichinger, T. (2018). *Nur Mut zum Risiko—Die Selbstwahrnehmung bei Kindern fördern!* <https://blog.eibe.de/selbstwahrnehmung-bei-kindern-foerdern/>
- FIG Media & Communications Department. (2017). *First meeting, first key decisions from the new FIG Executive Committee*. <http://campaign.r20.constantcontact.com/render?m=1104002974775&ca=3514ded5-82cd-4788-8249-b3807e822f52>
- Gaum, C. (2017). *Projektseminar—Auswertungsverfahren* [Projektseminar]. <https://www.uni-frankfurt.de/66795212/Methode.pdf>
- Gessinger, M. (2019). *Parkour One*. <https://academy.parkourone.com/wp-content/uploads/2018/11/Parkour-Geschichte- Eine-ausführliche-Zusammenfassung-1.pdf>
- Güttinger, F., Büchter, D., & Laimbacher, J. (2020). *Sicher! Gesund! Gesundes Körperbild*. Kanton St. Gallen. [https://www.sichergesund.ch/fileadmin/kundendaten/Hefte/Gesundes\\_Koerperbild/01\\_Themenheft/2020\\_Gesundes\\_Koerperbild\\_online.pdf](https://www.sichergesund.ch/fileadmin/kundendaten/Hefte/Gesundes_Koerperbild/01_Themenheft/2020_Gesundes_Koerperbild_online.pdf)
- Hans Ulrich, M., & Wüthrich, P. (2012). *Kommunikation—Modelle und Anwendungen*. Bundesamt für Sport BASPO.
- Hartmann, T., Bächle, T., Birrer, D., Buser, S., Fuchslocher, J., Richard, T., Rothenbühler, A.,

- Scheurer, J., Seiler, S., & Tschopp, M. (2021). *J+S-Manual Grundlagen*. Bundesamt für Sport BASPO.
- Hegner, J. (2015). *Physis—Theoretische Grundlagen*. Bundesamt für Sport BASPO.
- Helfferrich, C. (2019). *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Helmke, A. (2010). *Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität—Diagnose, Evaluation und Verbesserung des Unterrichts* (3.). Friedrich Verlag GmbH.
- Henke, T., Schulz, D., & Platen, P. (2006). *Sicherheit im Sport—Ein Leben mit Sport—Aber sicher*. Sportverlag Strauss.
- Herrmann, J. (2016). *Parkour/Freerunning as a Pathway to Prosocial Change: A Theoretical Analysis (Masterarbeit)* [Victoria University of Wellington]. <http://researcharchive.vuw.ac.nz/xmlui/bitstream/handle/10063/5096/thesis.pdf?sequence=1>
- Kleemann, F., Krähnke, U., & Matuschek, I. (2013). *Interpretative Sozialforschung* (2. Auflage). Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Kühnis, J., Eckert, N., Mandel, D., Imholz, P., Egli, S., Steffan, M., Arquint, L., & Schürpf, B. (2017). Zeitnutzung und Anstrengung im Sportunterricht. *Swiss Sports & Exercise Medicine*, 65(3), 54–59.
- Kunter, M., & Trautwein, U. (2013). *Psychologie des Unterrichts*. Ferdinand Schöningh GmbH & Co. KG.
- Kurath, M., Schütz, P., Fankhauser, D., & Baumgartner, M. (2016). *Planung im Sport*. Bundesamt für Sport BASPO.
- Luksch, M. (2009). *Tracers Blackbook*. Fischer Print.
- Mayring, P. (2000). *Qualitative Inhaltsanalyse* (7., Bd. 20). Deutscher Studienverlag.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse* (11. Auflage). Beltz.
- Rytz, T., & Grandjean, V. (2014). *Familie und Kindergarten—Familie im Wandel*. 3. Sanfte Selbstregulation mit der „Wenn-Dann-Formel“. (o. J.). *momentum Institut für Rhetorik und Kommunikation*. <https://rhetorik-online.de/sanfte-selbstregulation/>
- Schreiner, M. (2021). *Wie Bewegung, Sport und Spiel die Selbstregulation fördern*. <https://fit-lernen-leben.ssids.de/fl-impresum>
- Widmer, S. (2018). *Der Einfluss der persönlichen Trainingsphilosophie auf die Methodenwahl im Unterrichten von Parkour in der Schweiz*. Universität Basel.
- Wild, E., & Möller, J. (2009). *Pädagogische Psychologie*. Springer Medizin Verlag.
- Witfeld, J., Gerling, I. E., & Pach, A. (2010). *Parkour & Freerunning—Entdecke deine Möglichkeiten!* Meyer & Meyer Verlag.

Zielinski, H. (2018). *Hessen lebt Respekt—Ein Praxisleitfaden für den SPort* (1. Aufl.). Landessportbund Hessen e.V. Hessische Staatskanzlei.

## **Anhang**

### **1.1 Interviewfragen**

Evaluation der pädagogischen Bereiche „Vermitteln“ und „Fördern“ der Jugend und Sport  
Grundausbildung im Parkour

---

1. Nun sind 6 Wochen vergangen seit der J+S Grundausbildung im Parkour,
  - 1.1. ...wie denkst du an die J+S-Ausbildung zurück?
  - 1.2. ...was ist dir am meisten geblieben?
  - 1.3. ...wie hast du dein Trainingsunterricht nach dieser Woche wiederaufgenommen?
  
2. Ganz generell, welche Aspekte aus der Ausbildung hast du in dein Training integriert?
  
3. Wie hast du auf ein lernförderliches Klima geachtet?
  - 3.1. Hast du in Bezug auf Teilnehmende wertschätzen, respektieren, gerecht behandeln etwas aus der Ausbildung in dein Training integriert?
  - 3.2. Welche konkreten Handlungen möchtest du in diesem Bereich in Zukunft vermehrt umsetzen?
  
4. Was hast du gemacht, um die Kinder während des Unterrichts zu ermutigen, neue Sachen auszuprobieren?
  - 4.1. Wie gehst du mit Fehlern oder Scheitern deiner Kinder und Jugendlichen um?
  - 4.2. Gab es Situationen, als Kinder keinen Mut hatten, etwas auszuprobieren?
  
5. Wie setzt du deine Ziele im Training um?
  - 5.1. Auf was achtest du in der Trainingsplanung?
  - 5.2. Was ist dir in deiner Planung besonders wichtig?
  
6. Welche Anpassungen im Bereich Sicherheit hast du auf Grund der Ausbildung gemacht?
  - 6.1. Gibt es Aspekte der Sicherheit auf die du nun speziellen Fokus legst?
  - 6.2. Wie bist du mit kritischen Situationen in Bezug zur Sicherheit in deinem Unterricht umgegangen?
  
7. Was hast du im Bereich der Bewegungs- und Lernzeit Erhöhung neu in deinem Unterricht vorgenommen?
  - 7.1. Auf was achtest du konkret?
  - 7.2. Konntest du im Bereich Unterrichten etwas verändern, um die Bewegungszeit der Kinder zu erhöhen?
  
8. Wie stellst du den Teilnehmenden herausfordernde Aufgaben?
  - 8.1. Was tust du, um diese Aufgaben korrekt anzuleiten?
  - 8.2. Gab es Situationen, wobei du deine Übungen anders angeleitet hast als vor der Ausbildung?
  - 8.3. Wie gehst du mit Überforderung oder fehlender Motivation um?

9. Wenn du Rückmeldungen gibst, was hat sich aufgrund der Ausbildung verändert?
  - 9.1. Auf welche Aspekte achtest du während des Trainings?
  - 9.2. Welche Tipps konntest du in Bezug auf Feedback in deinem Unterricht umsetzen?
  
10. Wie hast du den Bereich der Selbstwahrnehmung in dein Training eingebaut?
  - 10.1. Wie gehst du in Situationen um, wenn sich Kindern selber nicht richtig einschätzen können?
  
11. Wie förderst du die Selbstregulation?
  - 11.1. Wie hast du gezielte Übungen in deinen Unterricht eingebaut?
  - 11.2. Gibt es Strategien die du anwenden möchtest oder angewendet hast?
  
12. Wie bist du nach der Ausbildungswoche vorgegangen, um den respektvollen und fairen Umgang zu fördern?
  - 12.1. Wie thematisierst du Respekt in der Gruppe?
  - 12.2. Was machst du, um den gegenseitigen Respekt zwischen den Teilnehmenden zu fördern?
  
13. Inwiefern hat sich dein Unterricht in Bezug auf dich als Trainer nach der Grundausbildung verändert?

## 1.2 Kodierleitfaden

Kategorie	Definition	Ankerbeispiele	Kodierregeln
<b>K1: Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln</b>	<p>Hohe Gewissheit über das Lernklima, in Bezug auf Respekt, Wertschätzung und Gerechtigkeit d.h.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Respekt führt zu weniger Problemen in Bezug auf das Lernen</li> <li>-Klarheit über empathisches Verhalten</li> <li>-Aussprechen von Lob</li> <li>-Anwendung von gerechten Organisationsformen und individueller Förderung</li> <li>-Geben von Aufmerksamkeit</li> <li>-Anmerkungen zu einer positiven Leiter-Teilnehmenden Beziehung</li> </ul>	<p>«Beim Thema Respekt haben wir den Kindern gezeigt, wie wichtig es ist, dass sich jeder während der Lektion respektiert. Das Be- ginnt zum Bei- spiel mit der Gleichbehand- lung von jedem Kind, egal auf welchem Ni- veau man ist. Um uns zu pu- shen versuchen wir uns immer füreinander zu freuen, wenn je- mand etwas Neues schafft.» (22,33)</p>	<p>Alle Aspekte müssen in Richtung Lernklima weisen und in Bezug auf die zwischen- menschlichen Bezie- hungen deuten. Die Aussagen müssen auf Respekt, Wertschät- zung oder Gerechtigkeit als Hauptaussage hin- weisen und zugeordnet werden können.</p>
<b>K2 : Fehler nutzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-tolerante Fehlerkultur</li> <li>-auf Fehler eingehen</li> <li>-Fehler positiv nutzen</li> <li>-Fehler akzeptieren</li> <li>-Lernfortschritte durch Fehler</li> <li>-Nach Fehler ermutigen</li> </ul>	<p>« Ich erkläre den Kindern immer, dass Fehler ganz normal sind. Dadurch haben sie dann weni- ger Angst etwas</p>	<p>Die Textstellen müssen den Umgang mit Fehler thematisieren. Sobald Scheitern o.Ä. im Sinne eines Fehlers in Verbin- dung gebracht wird,</p>

		neues auszuprobieren. »	kann dies ebenfalls unter diese Kategorie fallen. Wichtig ist, dass auf Grund des Fehlers eine positive Handlung oder Reaktion folgt.
<b>K3 : Ziele priorisieren und transparent kommunizieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ziele verfolgen durch Planung</li> <li>-Ziele aufzeigen und kommunizieren</li> <li>-Zielorientierung</li> <li>-Nachkontrolle der Zielerreichung</li> <li>-Unterrichtsstruktur</li> <li>-individuelle Ziele</li> <li>-Möglichkeiten bieten, um Ziele zu erreichen.</li> </ul>	<p>« Am Anfang der Lektion habe ich nun immer die Ziele erklärt, die wir erreichen möchten. »</p> <p>« um die Ziele im Unterricht immer wieder aufzuzeigen, schreibe ich sie auf ein Flipchart, dass wir sie immer wieder sehen. »</p>	Jegliche Aspekte der Unterrichtsplanung durch Festlegen von Zielen, fällt unter diese Kategorie. Auch die individuelle Förderung durch abgestimmte Ziele, können zugeordnet werden. Beim Erklären von Inhalten und Übungen Ziele der Übung kommunizieren.
<b>K4: Sicherheit gewährleisten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Unfallprävention</li> <li>-Planung in Bezug auf Sicherheit</li> <li>-Bewusstsein über Risikokompetenz</li> <li>-Verfassung der Teilnehmenden analysieren und entsprechend reagieren</li> <li>-Verletzungsprävention</li> </ul>	« Ich habe angefangen, genauer hinzuschauen, falls Gefahren bestehen. Sobald es mir unwohl wird, reagiere ich direkt und überlasse es nicht mehr den Kindern.»	Jede Handlung in Bezug auf die Sicherheitsgewährleistung fällt unter diese Kategorie. Psychische und physische Sicherheitsgewährleistung ist mit dieser Kategorie verbunden.

<p><b>K5 : Hohe Lern- und Bewegungszeit ermöglichen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Planung in Bezug auf effiziente Zeitnutzung.</li> <li>-Pünktlichkeit</li> <li>-Materialmanagement</li> <li>-Organisationsformen</li> <li>-Führungsstil → Keine Störungen zulassen</li> </ul>	<p>« Ich habe begonnen das Aufstellen der Spots zu planen, meistens komme ich auch etwas früher, um bereits aufzustellen, so haben wir mehr Zeit um zu trainieren. »</p>	<p>Jeder Aspekt, der aktiv genutzt wird, um die Bewegungszeit zu erhöhen fällt unter diese Kategorie.</p>
<p><b>K6: Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-angepasste Trainingsformen</li> <li>-Variationsformen anwenden</li> <li>-Aneliten der Übung entsprechend anpassen → Perspektiven wechsel.</li> <li>-Teilnehmende herausfordern</li> </ul>	<p>« In letzter Zeit habe ich begonnen, mehr individuelle Aufgaben zu geben, dann sind alle motiviert und können an ihrer eigenen Challenge arbeiten. »</p>	<p>Aussagen zur Aufgabenstellung in Bezug auf das Herausfordern fallen unter diese Kategorie. Das fachlich korrekte Anleiten von Aufgaben wird mit dieser Kategorie gekennzeichnet.</p>
<p><b>K7: Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Feedback geben</li> <li>-konstruktive Rückmeldungen geben</li> <li>-Anzahl von Rückmeldungen</li> <li>-Zielorientierte Rückmeldungen</li> <li>-Vorgehensweise bei Rückmeldungen</li> </ul>	<p>« Der Input in der J+S Woche war so hilfreich. Nun weiss ich, dass ich nicht mehr langes Feedback geben soll, sondern halte mich an die Regel von</p>	<p>Alles was feedbackorientiert ist und darauf abzielt wird mit dieser Kategorie markiert.</p>

	-Aktives Einplanen von Rückmeldungsmöglichkeiten während dem Unterrichten	einer Anmerkung. »	
<b>K8: Selbstwahrnehmung fördern</b>	<p>-Wagnissituationen zur Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung ermöglichen</p> <p>-Eigene Fähigkeiten einschätzen</p> <p>-Emotionen einordnen und in Bezug auf die Selbstwahrnehmung registrieren</p> <p>-Übungen ermöglichen, um Selbstwahrnehmung zu fördern</p>	<p>« Um die Kinder auch mental stärker zu machen, fordere ich sie mit Übungen heraus, dass sie lernen sich selber besser einzuschätzen. Mit Füssen die Distanz abmessen und an ungefährlichen Orten zu üben hat ihnen gezeigt, wie weit sie überhaupt springen können. »</p>	<p>Diese Kategorie zielt auf die realistische Selbsteinschätzung und Kennen der eigenen Fähigkeiten ab. Die Emotionen einordnen fällt unter diese Kategorie, Techniken um mit den Emotionen umzugehen fallen unter die Kategorie Selbstregulation.</p>
<b>K9 : Selbstregulation fördern</b>	<p>-Emotionen kontrollieren</p> <p>-Fähigkeiten entwickeln, um Emotionen, Gedanken und Handlungen zu steuern.</p> <p>-Umgang mit Stresssituationen</p> <p>-Erklären, weshalb die Selbstregulation wichtig ist</p>	<p>« In Stresssituationen haben sie gelernt, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und die eigenen Grenzen zu erweitern. Manchmal gelingt das</p>	<p>Hier geht es nur um den Umgang mit Emotionen, Gedanken und Handlungen. Der Bezug zur Steuerung von diesen Aspekten muss im Vordergrund stehen. Sobald es um das Wahrnehmen und Einordnen von diesen Aspekten</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewusst machen über Körpersignale</li> <li>-Visualisieren, Atemtechniken oder Abstand nehmen und regulieren</li> </ul>	schon mit einfachem Visualisieren. »	geht, wird die Kategorie Selbstwahrnehmung markiert.
<b>K10 : Respektvollen und fairen Umgang fördern</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Respekt und fairer Umgang unter den Teilnehmenden</li> <li>-Wertehaltung Respekt bei den Teilnehmenden fördern.</li> <li>-Sich gegenseitig Loben</li> <li>-Sich füreinander freuen</li> <li>-Gemeinsam stärker werden, Teamgeist fördern</li> </ul>	« Als Tagesthema habe ich kürzlich den Wert Respekt gewählt. Wir haben das Thema miteinander besprochen und geschaut, was Respekt überhaupt bedeutet. »	Hier geht es um den Umgang unter den Teilnehmenden der gefördert werden soll. Sobald der Leiter im Zentrum steht und Respekt vom Leiter aus kommt, wird die Kategorie K1 markiert.
<b>K11 : Sonstiges</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Restliche Anmerkungen zum Unterricht</li> <li>-Good Practice</li> <li>- Weitere Handlungsfelder (Innovieren, Umfeld pflegen)</li> </ul>	« Mir haben vor allem die praktischen Übungen geholfen, um den Unterricht vielfältiger zu gestalten. »	Unter dieser Kategorie findet man alle Aspekte, die keiner Handlungsempfehlung zu geordnet werden können.

### 1.3 Kategorisierte Interviews

Kategorie	Definition	Zitate :	Kodierregeln
<b>K1: Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln</b>	<p>Hohe Gewissheit über das Lernklima, in Bezug auf Respekt, Wertschätzung und Gerechtigkeit d.h.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Respekt führt zu weniger Problemen in Bezug auf das Lernen</li> <li>-Klarheit über empathisches Verhalten</li> <li>-Aussprechen von Lob</li> <li>-Anwendung von gerechten Organisationsformen und individueller Förderung</li> <li>-Geben von Aufmerksamkeit</li> <li>-Anmerkungen zu einer positiven Leiter-Teilnehmenden Beziehung</li> </ul>	<p>Sandro Scheibler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich glaube ich arbeitete bereits vor der Ausbildung sehr auf Augenhöhe mit den TN. Das war mir schon immer sehr wichtig, weil wir sind alle gleichgestellt bei uns. Ich glaube ich musste dabei nichts verändern.</li> <li>- Mir ist im letzten Training aufgefallen, dass ich bei etwas neueren TN bei einigen die Namen nicht kenne. Ich habe mir nun vorgenommen für das nächste Training allen TN Hallo zu sagen, auch für die Kinder, also nicht nur denjenigen, die man kennt, sondern auch bei den anderen.</li> </ul> <p>Cyrril Tanner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auch der Umgang der Leiter sollte stimmen, wir gehen sehr offen und kollegial mit unseren TN um. Es gibt kein hierarchisches Training bei uns, wir sind alle gleich und das wollen wir auch so vermitteln.</li> <li>- Ich würde sagen das hat auch vor der Ausbildung bereits funktioniert, ich würde sagen, was wir viel machen ist, dass wir ihre Meinung miteinbeziehen, und sie fragen, was sie machen möchten. Somit können sie viel mitbestimmen.</li> <li>- Wir hatten mal schwierigere Phasen, wobei sie sich aber eher untereinander fertig gemacht haben. Was es dann auch schwierig macht, sie gleich zu behandeln, wenn sie untereinander nicht fair zueinander sind. Das haben wir dann aber durch Gespräche, Ermahnungen und Elterngespräche wieder in den Griff bekommen. Aber was man immer machen muss, ist, dass man darauf schaut</li> </ul>	<p>Alle Aspekte müssen in Richtung Lernklima weisen und in Bezug auf die zwischenmenschlichen Beziehungen deuten. Die Aussagen müssen auf Respekt, Wertschätzung oder Gerechtigkeit als Hauptaussage hinweisen und zugeordnet werden können.</p>

		<p>sich gegenseitig zu unterstützen, im Leiterteam aber auch den TN gegenüber. Und wenn man merkt, jemand bevorzugt eine Person stark, dann sollte man das ansprechen. Vielleicht passiert das auch zum Teil unbewusst, dann sollte man das ansprechen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aber irgendwann bringt es nichts mehr, wenn man ihm alles angeboten hat, und er mag einfach nicht, dann muss man das auch respektieren.</li> </ul> <p>Mikail Tasdelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- . Ich habe aber auch vorher meine Teilnehmenden schon gerecht und mit Respekt behandelt. Was ich vor allem gemerkt habe, auch bei mir, vielleicht sollte ich noch vertiefter auf die Teilnehmenden eingehen. Ich denke ich muss noch individueller auf die einzelnen Personen eingehen, um sie gezielter zu fördern. Damit diese noch mehr profitieren können</li> <li>- Vor allem die Namen der Teilnehmenden noch besser zu kennen, es zeigt den Respekt gegenüber den Teilnehmenden und ist für mich sehr wichtig. Man fühlt sich dann ganz anders angesprochen. Er fühlt sich dann auch mehr wertgeschätzt und respektiert. Was ich zusätzlich noch mehr verbessern möchte ist, die einzelnen Geschichten oder Erfolge der Teilnehmenden zu kennen. Oftmals erzählen sie mir über ihre erreichten Ziele, wenn ich diese dann später noch weiss, kann ich zum einen gezielter auf ihren Fortschritt eingehen und sie unterstützen, und zum anderen wissen sie dann auch, dass ich ihnen zuhöre. Auch von mir aus die TN ansprechen auf ihre Bedürfnisse und somit auf sie eingehen, somit ha-</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>ben sie dann auch mehr Motivation. Im Training behandle ich aber grundsätzlich alle genau gleich, ich stelle mir immer vor, wie möchte ich behandelt werden, und das ist meine Grundlage.</p> <p>Anita Fischer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Und vor allem auch das Thema Stimmung im Unterricht, das war auch etwas, das sehr wichtig für mich war, das ich aus der Woche für mich mitgenommen habe.</li> <li>- Respektvoller Umgang, aber trotzdem locker aber geführter Unterricht.</li> <li>- Oder kleine Challenges, auch im Aufwärmen können das kleine Spiele sein, wo jemand gewinnen kann, damit der Moment da ist, wo Sie gut sein können.</li> </ul> <p>Jan Schweizer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich versuche alle gleichermassen zu ermutigen oder zu loben, also nicht nur der, der bereits alles kann. Sondern auch der, der nur einmal etwas kann.</li> </ul> <p>Gioele Gerosa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es war vorher schon gut, ein Mal pro Woche, wenn kein Training stattfindet, dann sende ich eine kleine Nachricht an alle meine Teilnehmenden, mit 2-3 Möglichkeiten zum Training, also Vorschläge, und mit Emojis können die Teilnehmenden dann entscheiden, was ich planen soll. So haben die Kinder ein Mitbestimmungsrecht, was im Training gelernt wird. So können sie mitentscheiden, was im Training gemacht wird.</li> </ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Um alle fair zu behandeln, ja klar, es gibt immer Personen die man lieber hat, aber ich mache zuerst immer viele Sachen miteinander, gebe auch Feedback an alle, dann sind alle auf der gleichen Basis, aber im individuellen Gespräch, kann ich dann noch gezielter auf die Kinder eingehen und ihre Bedürfnisse erkennen. Mit der Zeit kennt man auch alle und es wird einfacher sie zu verstehen. Ich schaue aber darauf, dass ich mit allen gleich viel Zeit verbringe.</li> </ul>	
<b>K2 : Fehler nutzen</b>	<p>-tolerante Fehlerkultur</p> <p>-auf Fehler eingehen</p> <p>-Fehler positiv nutzen</p> <p>-Fehler akzeptieren</p> <p>-Lernfortschritte durch Fehler</p> <p>-Nach Fehler ermutigen</p>	<p>Sandro Scheibler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Also auch bei einem Präzisionsprung, zeige ich, dass es absolut normal ist, wenn mal etwas nicht funktioniert. Deshalb lernen wir auch, wie man richtig fällt, um mit Scheitern umzugehen.</li> </ul> <p>Cyrill Tanner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir gehen dann meistens einen Schritt zurück, vor allem bei Leistungsschwächeren TN oder neuen TN, die gehen dann in einer Gruppe mit, die etwas stärker sind, dann kommt es zu diesen Problemen. Es gibt aber so viele Arten eine Übung zu vereinfachen, damit es für das Kind dann machbar wird.</li> <li>- Das ist dann auch viel kommunikativ, wie wir dann mit ihnen arbeiten. Wenn jemand dann etwas nicht schafft, dann können wir immer zusammen darüber lachen und es ist für alle okay, Fehler zu machen. Das sind sich auch alle bewusst, dass Fehler machen völlig normal ist. Wenn wir merken, dass jemand ein Problem mit seinen Fehlern hat, dann gehen wir auf ihn zu und sprechen ihn an und sagen: Es ist nicht tragisch, das kann passieren, wir machen alle Fehler.</li> </ul>	<p>Die Textstellen müssen den Umgang mit Fehler thematisieren. Sobald Scheitern o.Ä. im Sinne eines Fehlers in Verbindung gebracht wird, kann dies ebenfalls unter diese Kategorie fallen. Wichtig ist, dass auf Grund des Fehlers eine positive Handlung oder Reaktion folgt.</p>

		<p>ler und einfach sehr kommunikativ wie man dabei arbeiten muss.</p> <p>Mikail Tasdelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auch die Fehler grundsätzlich akzeptieren, es ist nichts schlimmes, wenn Fehler passieren. Fehler sind da um daraus zu lernen.</li> <li>- Nicht das Negative verstärken, also wenn sich jemand verletzt bei einem Sprung, dann beruhigen in erster Linie. Aber sonst einfach den Weg, den er gegangen ist mit ihm anschauen und reflektieren zusammen. Also die Bewegung mit ihm gemeinsam analysieren und herausfinden wo die Verletzung oder der Fehler passiert ist.</li> <li>- Fehler akzeptieren, das habe ich schon immer gemacht, aber nicht bewusst.</li> </ul> <p>Anita Fischer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mehr in Möglichkeiten denken und nicht in Fehler. Eigenkreationen miteinfließen lassen gerade so bei Runs, und dann auch noch eine Eigenkreation hervorheben und sagen das ist auch eine Variante. Also quasi, möglich ist alles, bringt euch ein.</li> <li>- Wenn es Möglichkeiten gibt und es immer noch in der Toleranz ist, dann als Variante anschauen, und den Schüler motivieren, daran weiter zu arbeiten. Und vielleicht auch sagen, jetzt habe ich noch eine zweite Variante, und dann dadurch an die eigentliche Endform heranführen, und nicht sagen, das was du machst ist falsch, sondern sagen, okay, das ist eine</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>Möglichkeit, und von dieser Möglichkeit gehen wir nun weiter, an die Vorstellung des Endbildes.</p> <p>Jan Schweizer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich versuche ein Mindset zu etablieren, wo Fehler und Scheitern akzeptiert sind und es ein Teil des Lernprozesses darstellt. Dass das ganz normal ist, dass ich auch Fehler mache als Trainer und nur deshalb Fortschritte gemacht habe.</li> <li>- Also Fehler auch nicht bestrafen, sondern sie tolerieren, und daraus lernen.</li> </ul> <p>Gioele Gerosa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Am Anfang sage ich ganz klar, jeder macht Fehler und diese Fehler können wir super nutzen. Weil man braucht Fehler um besser zu werden. Weil nur durch Fehler versteht man, wo das Problem liegt. Danach unterstütze ich individuell mit kleinen Schritten, so dass die Endform erzielt werden kann. Oder auch mit Hilfsmittel oder Unterstützung können wir das Problem lösen.</li> </ul>	
<b>K3 : Ziele priorisieren und transparent kommunizieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ziele verfolgen durch Planung</li> <li>-Ziele aufzeigen und kommunizieren</li> <li>-Zielorientierung</li> <li>-Nachkontrolle der Zielerreichung</li> <li>-Unterrichtsstruktur</li> <li>-individuelle Ziele</li> </ul>	<p>Sandro Scheibler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf was ich mich nun speziell achte ist, dass ich zu Beginn des Trainings nun sage, auf was wir uns fokussieren und was die Ziele des Trainings sind. Damit sie bereits zu Beginn wissen, um was es in diesem Training überhaupt geht.</li> <li>- Wenn wir zum Beispiel das Schwingen anschauen, dann sage ich das Ziel zu Beginn der Lektion, dass wir diese Übung im Training anschauen werden.</li> <li>- Dann gebe ich Tipps, wie wir die Aufgabe angehen</li> </ul>	<p>Jegliche Aspekte der Unterrichtsplanung durch Festlegen von Zielen, fällt unter diese Kategorie. Auch die individuelle Förderung durch abgestimmte Ziele, können zugeordnet werden. Beim Erklären von Inhalten und Übungen Ziele der Übung kommunizieren.</p>

	<p>-Möglichkeiten bieten, um Ziele zu erreichen.</p>	<p>und auf was sie achten müssen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dann kann ich mich auch komplett auf die individuellen Feedbacks konzentrieren, sodass die TN das Ziel erreichen können.</li> <li>- Ich arbeite nun mehr mit Zielen. Diese kommuniziere ich auch mehr, und erkläre, was die Ziele für das nächste Training sind. Dass ich nich etwas mehr Struktur habe, aber das verändert sich noch in diesem Prozess.</li> </ul> <p>Cyrril Tanner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir schreiben einfach in unserer Planung auf, wann wir mit den Kindern an welchem Thema arbeiten möchten. Da haben wir aber nicht sehr klar definierte Ziele, deshalb ist es auch etwas schwierig manchmal. Wir legen zwar das Thema fest, und arbeiten oder bauen dann einfach das Training nach dem Thema auf.</li> <li>- Und dann gehen wir vor allem individuell auf die TN ein, so dass jeder gefordert ist und seine eigenen Ziele erreichen kann.</li> </ul> <p>Mikail Tasdelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich plane immer vor dem Training die Ziele, die ich im Unterricht erreichen möchte. Die Ziele setze ich dann vor allem spielerisch um. Ich kommuniziere die Ziele nun bewusster zu Beginn des Trainings, aber auch im Trainings selber. Ich muss zugeben, vor der Ausbildung habe ich das nicht gemacht.</li> <li>- Ich hatte immer Pläne für das Training, ich habe diese einfach nicht an Zielen ausgerichtet, oder zumindest nicht bewusst. Ich sage nun immer was das Ziel ist, dann</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>wissen die Kinder auch, was auf sie zukommt, und sie können sich darauf einstellen. Dass auch die Kids am Ende des Trainings wissen, ob das Ziel erreicht wurde, was sie noch verbessern können und wie es das nächste Mal weitergeht. Das machen wir meistens durch eine gemeinsame Feedbackrunde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich arbeite wieder mit den Variationen. Damit die Ziele am Schluss auch erreicht werden können.</li> <li>- Schon alleine die Planung und mit den Zielen. Meistens haben wir einfach etwas aufgestellt und haben dann mal begonnen etwas zu machen. Das ist nun ganz anders. Ich habe nun immer meine Ziele schriftlich dabei, mache mir allgemein zu sehr vielen Bereichen viel mehr Gedanken. Das gibt auch mir viel mehr Sicherheit. Das kann ich jedem empfehlen.</li> </ul> <p>Anita Fischer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich war wieder mehr sensibilisiert auf meine eigene Vorbereitung.</li> <li>- Wir haben eine Jahresplanung für die ganze Schule. Also dass wir wie ein Dach haben, dass wir wissen, wo wir mit unseren Lektionen hinwollen. Mit verschiedenen Unterelementen, Aufwärmern, wir haben ein Jahresthema, wir haben ein Halbjahresthema, wir haben Erfolgsaufgaben, arbeiten an Elementen, Verbindungen</li> <li>- Ich gebe an, wenn wir ein schwierigeres Element haben, dass wir daran nun über ein paar Wochen arbeiten, und sage auch immer wieder dazwischen, wo wir nun stehen. Und</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>wir reflektieren dann nach einer gewissen Zeit auch wieder, wo stehen wir jetzt, wo sind waren wir vorher, was ist der Fortschritt. So bespreche ich das mit den Kindern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude und Erfolgserlebnisse. Das können auch ganz kleine Erfolgserlebnisse sein.</li> </ul> <p>Jan Schweizer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- indem man noch mehr Struktur ins Training gibt, weil wir als Trainer immer sehr viel Wert auf Jam und freie Trainingsformen gelegt haben</li> <li>- Ich musste feststellen, dass es für einige Kinder extrem schwierig war. mit so viel Freiheit dann auch umgehen zu können. Was dann den Sinn auch wieder kaputt macht, wenn man damit nicht umgehen kann. Das möchte ich noch besser ausbalancieren. Damit auch die etwas davon haben, die mehr Begleitung brauchen, so dass andere aber nicht gestört werden.</li> <li>- Dabei achte ich darauf, dass ich gar nicht immer zu viel kommentieren, weil es oftmals auch einfach Zeit braucht um etwas zu üben.</li> <li>- dass ich mir die Ziele vorher definiere, und dann, dass ich die Ziele während der Halbzeit oder drei Viertel des Trainings nochmals anspreche, schaue ob sie die Ziele erreicht haben, und schaue auch was die Kinder noch brauchen. Was kann man noch machen, damit sie die Ziele erreichen und so weiter. Dann auch meine Überprüfung, komme ich nach, ist es so, wie ich es mir vorgestellt habe? Also auch während des Trainings mir selber direkt Feedback einholen. Und am Schluss frage ich dann die gesamte Gruppe,</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>ob wir die Ziele erreicht haben, und was wir noch anders machen müssen, um unsere Ziele zu erreichen. Also zuerst die Ziele kommunizieren, dann leiten und führen und die Ziele immer wieder aufzeigen und am Schluss werten wir sie gemeinsam aus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei mir ist vor allem wichtig, dass ich versuche viel Abwechslung einzuplanen, also verschiedene Sachen als Ziele zu definieren.</li> </ul> <p>Gioele Gerosa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ich lege mehr Wert auf die Planung meines Unterrichts.</li> <li>- sende ich eine kleine Nachricht an alle meine Teilnehmenden, mit 2-3 Möglichkeiten zum Training, also Vorschläge, und mit Emojis können die Teilnehmenden dann entscheiden, was ich planen soll. So haben die Kinder ein Mitbestimmungsrecht, was im Training gelernt wird. So können sie mitentscheiden, was im Training gemacht wird. Dort nenne ich auch bereits das Ziel in der Nachricht. Und danach kann ich das super planen</li> <li>- Ich mache eine Makroplanung. Das Endziel wird definiert und so bereite ich eine Jahresplanung vor. Danach plane ich 2 Monate im Voraus die nächsten Trainings und definiere die Ziele. Die Ziele sind der Gruppe meistens bekannt. Mit den Fortgeschrittenen schaue ich die Ziele immer ganz genau an. Bei den kleinen braucht es das noch nicht. Ich finde es ist nicht immer wichtig und obligatorisch, jedes Ziel zu kennen.</li> </ul>	
<b>K4: Sicherheit gewährleisten</b>	-Unfallprävention -Planung in Bezug auf Sicherheit	<p>Sandro Scheibler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oder ich gebe ihnen die Sicherheit, dass ich vor Ort bin, gerade bei einem Laché Prezi, zeige ich ihnen, wie man richtig zurückfallen</li> </ul>	Jede Handlung in Bezug auf die Sicherheitsgewährleistung fällt unter

	<p>-Bewusstsein über Risikokompetenz</p> <p>-Verfassung der Teilnehmenden analysieren und entsprechend reagieren</p> <p>-Verletzungsprävention</p>	<p>kann, ohne dass etwas passiert. So nehme ich ihre Angst und motiviere sie, etwas Neues auszuprobieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Also ich demonstriere meistens, wie man am besten Fallen kann, also zum Beispiel bei Sprüngen, wenn man abrutscht oder ähnliches, da zeige ich, wie man das am Besten machen sollte.</li> <li>- Ich habe eigentlich nicht so viele Anpassungen gemacht, wir hatten bisher 2 Unfälle bei mir im Trainingspark, danach habe ich ziemlich viele neue Matten gekauft. Kinder und Erwachsene wissen aber bei mir grundsätzlich, dass wenn es in die Höhe geht, dass immer mit einer Matte gesichert werden muss. Auf das achte ich mich nun auch extrem.</li> <li>- Dort habe ich die Situation auch mit dem Kind alleine in Ruhe besprochen, dass er immer gut schauen muss, wenn viele Personen an einem Spot trainieren. er musste sich bewusstwerden, dass er nicht alleine am Trainieren ist.</li> </ul> <p>Cyrrill Tanner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir bieten auch Hilfestellungen oder allgemein Hilfe an und sagen, dass man sich immer melden kann, wenn man etwas braucht.</li> <li>- haben wir schon fast zu stark auf die Sicherung mit Matten geachtet und immer alles gesichert.</li> <li>- Ich habe nun wie schon ein bisschen das Gegenteil gemacht. Also wenn wir die Basics geübt haben, hatten wir selbst bei Schwedenkästen immer Matten ausgelegt. Diese haben wir dann weggenommen, denn es ist ja</li> </ul>	<p>diese Kategorie. Psychische und physische Sicherheitsgewährleistung ist mit dieser Kategorie verbunden.</p>
--	--	---	--

		<p>immer noch der Hallenboden, vor allem wenn die Kinder dann nach draussen gehen, müssen sie mental stark sein, um die Übungen dann auch auf dem Asphalt durchzuführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dafür werden sie vorsichtiger, was sich wiederum positiv auf die Sicherheit auswirkt</li> <li>- Einfach wenn es unnötig ist, weil sie es sowieso schon können, dann braucht es auch keine Matten</li> <li>- Ich weise Kinder sehr oft darauf hin, gerade bei gefährlicheren Sprüngen, dann sage ich auch aktiv, dass das nun nicht mehr einfach ein Sprung ist, wo man einfach springen kann, sondern dass man sich wirklich konzentrieren muss</li> </ul> <p>Mikail Tasdelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Am Anfang, also bei den Anfängern, arbeite ich nun weniger mit Elementen, damit sie lernen, sich zuerst nur mit ihrem Körper zu befassen. Somit lernen sie zuerst ihren Körper richtig kennen. So gibt es dann auch weniger Unfälle, weil die Kontrolle eben bereits da ist. Die Mattennutzung bei höheren Elementen oder wo ein Risiko für Verletzungen besteht, das war schon immer klar. Aber weil unser Ziel ist, auch ohne Matten zu arbeiten, müssen wir an der Kontrolle und Konzentration arbeiten, um Risiken einzudämmen.</li> <li>- Dieses Risiko abschätzen oder Gefahrensituationen erkennen, das habe ich auch schon vor der Ausbildung immer gemacht, weil ich durch meine Eigenerfahrung bereits wusste, was alles passieren kann.</li> <li>- Wenn ich einen Posten aufstelle, dann schaue ich immer, dass alles sicher ist und dass auch der Fall Raum gesichert ist. Ich überlege mir genau die Gefahren. Bei allen potenziellen Gefahren,</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>zum Beispiel, dass Bänke kippen oder wegrutschen, das haben wir alles bereits erlebt, und diese werden nun immer entsprechend gesichert. So baut man halt diese Risikokompetenz auf.</p> <p>Anita Fischer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nein ich habe keine speziellen Anpassungen gemacht.</li> <li>- Und habe ihn danach ausgerüstet mit diesem Set. Das hat mich wieder daran erinnert, dass ich wirklich auch darauf achte, dass die Assistenztrainer ein erste Hilfe-set dabei haben, Damit diese sofort reagieren können. Und zur Erkenntnis, es kann trotz guter Planung auch vom Überlegen her, von den Sicherheitsaspekten her, kann im Unterricht nachher immer etwas passieren.</li> <li>- ich habe eine Stafette geplant, es war sehr heiss draussen, ich musste sie dann im Schatten durchführen und hatte dadurch weniger Platz zur Verfügung, und ich war etwas eng unterwegs. Dadurch sind dann zwei Teilnehmende zusammengeprallt. Das sind nachher situative Sachen, die einfach sind, und immer einfach passieren können.</li> </ul> <p>Jan Schweizer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was ich gemerkt habe ist, dass man die Sicherheit erhöhen kann, in dem man die Selbstwahrnehmung mit den Kindern thematisiert. Weil das habe ich vorher gar nicht gemacht. Ich habe das Gefühl das Sichern mit Matten</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>war immer selbstverständlich, das haben wir immer gemacht. Aber einfach der gesunde Umgang mit Risiko, und dass man nicht nur intuitiv lernen lässt, auf den Matten, wo man sich sowieso nicht verletzen kann, sondern auch die reale Selbsteinschätzung und Wahrnehmung trainieren, damit sie lernen, was sie überhaupt können und was nicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich mach es dann immer so, dass ich diese Beispiele nutze, um ganz klare Aufmerksamkeit auf das Thema Risiko zu richten. Dann verbiete ich auch gewisse Sachen, die ein zu grosses Risiko darstellen. Gleichzeitig erkläre ich dann aber auch, wie man es sonst noch machen kann. Vielleicht auch das schrittweise Herantasten, gerade bei Situationen wo sie sich gegenseitig Pushen oder beeindrucken wollen. Es muss auch dafür Platz haben, aber genauso wichtig ist es zu lernen, sich zurück zu nehmen in gewissen Situationen. <p>Gioele Gerosa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ist schwierig bei mir, denn wir trainieren immer in der Halle, da sind die Kinder immer schon sehr gut geschützt. Was ich aber verändert habe, ich lasse nun bewusst Matten weg, damit sie lernen sicherer zu werden in ihren Bewegungen und dass sie lernen, das Risiko richtig einzuschätzen. Weil sonst können sie draussen nichts machen, weil sie zu fest Angst haben.</li> <li>- Also ich stoppe sobald ich ein Risiko sehe und versuche zu helfen mit meinen Händen als Unterstützung oder eben durch die Anpassung.</li> </ul> </li></ul>	
--	--	--	--

<p><b>K5 : Hohe Lern- und Bewegungszeit ermöglichen</b></p>	<p>-Planung in Bezug auf effiziente Zeitznutzung.          -Pünktlichkeit          -Materialmanagement          -Organisationsformen          -Führungsstil → Keine Störungen zulassen</p>	<p>Sandro Scheibler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ja ich habe geschaut, dass wenn wir die Ziele anschauen, zum Beispiel beim Schwingen, dass ich die Gruppen entsprechend aufteile, weil als ich das nicht machte, waren es zu viele Personen an einem Spot und einige mussten warten.</li> <li>- Dazu schaue ich, dass ich den Kreativitätsgedanken der Kinder fördere, in dem ich Posten aufstelle und beide Gruppen mit Aufgaben beschäftigt sind.</li> <li>- Bei uns im Park steht zum Glück schon einiges, aber manchmal ändere ich im Voraus entsprechende Sachen oder bereite diese vor, dass wir direkt ins Training und die Bewegung starten können. Ich versuche sie aber auch in diesen Prozess zu integrieren, dass sie lernen, bereits beim Aufstellen bei der Sache zu sein, um sich zu konzentrieren.</li> </ul> <p>Cyrril Tanner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich bin mir im Allgemeinen bewusster geworden und ich achte mich mehr darauf, ich lasse alle einmal machen bevor ich jedem einzelnen das gleiche Feedback gebe, und gebe das Feedback dann in der Gruppe, so erhöhe ich die Bewegungszeit</li> <li>- Ich habe darauf geschaut, dass wir die Gruppengröße anpassen und 3 Gruppen machen anstatt 2, somit müssen sie weniger anstehen und haben kleinere Wartezeiten.</li> <li>- das Feedback allen gebe, anstatt das gleiche Feedback jedem Einzelnen sage, so</li> </ul>	<p>Jeder Aspekt, der aktiv genutzt wird, um die Bewegungszeit zu erhöhen fällt unter diese Kategorie.</p>
---	--	---	---

		<p>kann ich ebenfalls Zeit einsparen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich versuche das Feedback auch kurz und prägnant zu halten und keine lange Geschichte zu erzählen</li> <li>- Was auch cool ist bei uns, wir müssen nie aufräumen, denn am Ende des Trainings trainieren wir als Leiterteam noch zusammen. So können wir bis 5 Min, vor Schluss trainieren. Wir schauen sicher darauf und sind es uns nun bewusster!</li> <li>- Vor allem, wenn man jedem Kind die gleiche Rückmeldung 6-mal gibt, dann macht es mehr Sinn, um Bewegungszeit auch zu sparen.</li> </ul> <p>Mikail Tasdelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wichtig ist mir, dass sie immer in Bewegung sind. Ehm, möglichst wenig erklären und Zeit dafür verschwenden, lange zu reden. Das habe ich auch gemerkt, dass ich manchmal nicht so gut vorbereitet war und dann zu viel Zeit für die Erklärungen gebraucht habe. Möglichst viel trainieren lassen, also Übungen geben, ohne immer wieder zu unterbrechen.</li> <li>- Mit Spielen und wenig Infos, wie ich bereits sagte, Step by Step, damit sie möglichst viel Bewegung haben.</li> <li>- Also einfach auf die Organisationsformen in der Trainingsplanung achten, sodass man nicht zu viel erklären muss. Ich bin auch meistens vor dem Training schon in der Halle und baue komplexe Posten bereits auf, damit ich die Zeit sparen kann. Und dann sicherlich einfach die Kinder so gut es geht beschäftigen und auch auf Wartezeiten entsprechend reagieren und neue Aufgaben verteilen. Auch gute Übergänge zwischen den Formen sind wichtig, und auch da kommt es darauf an, wie gut man vorbereitet ist.</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>Anita Fischer :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dazu bin ich bereits etwas länger sensibilisiert aus dem eigenen Training, wir haben selber früher bereits Messungen gemacht, was ist denn die effektive Trainingszeit, also im Bereich Kunstturnen ist sie dann relativ klein am entsprechenden Gerät. Ich achte mich darauf, dass wir keine langen Wartezeiten haben, dass ich Zusatzaufgaben gebe, Dass zum Beispiel ein Rückweg immer gestaltet ist. Dass genügend Material vorhanden ist, damit die TN nicht warten müssen. Von diesem Aspekt habe ich nichts gross verändert und war mir deswegen bereits bewusst</li></ul> <p>Jan Schweizer :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dass ich meine Planung etwas seriöser mache, und dass ich mit diesen Entscheidungen dann auch gehe. Auch allgemein, dass ich an meinen Entscheidungen festhalte. Bei mir war vor allem am Anfang und am Ende des Trainings, wo viel Zeit verloren gegangen ist, beim Auf und Abbau der Posten. Dort integriere ich die Kinder nun auch, sodass sie dort bereits aktiv werden und wir schneller starten können. Und dann kommt auch noch die Gruppenorganisation dazu, dass wir uns so organisieren, dass möglichst wenig gewartet werden muss und alle immer in Bewegung sind. Die Organisationsformen so wählen, dass alle in Bewegung sind.</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>Gioele Gerosa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ich lege mehr Wert auf die Planung meines Unterrichts. Ich finde das sehr wichtig, weil ich gemerkt habe, dass die Bewegungszeit stark darunter gelitten hat. Durch eine gute Planung kann ich dem entgegenwirken. Mit der Materialvorbereitung oder auch nur eh ja.</li> <li>- das ist immer ein grosses Ziel für mich, dass alle sehr viel machen können. Durch Planung konnte ich schon sehr vieles verbessern. Ich suche aber immer wieder neue Möglichkeiten, auch die anderen Leiter miteinbeziehen und sie darauf hinweisen, das mache ich nun auch mehr, weil ich das Wissen habe. Ich schaue darauf, dass wenn wir mehrere Trainer sind, dass nur jemand das Warm-Up macht und sage den anderen, dass die Posten bereits aufgestellt werden könne, so können wir Zeit sparen.</li> </ul>	
<p><b>K6: Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten</b></p>	<p>-angepasste Trainingsformen -Variationsformen anwenden -Anleiten der Übung entsprechend anpassen → Perspektiven wechsel. -Teilnehmende herausfordern</p>	<p>Sandro Scheibler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dann probiere ich ebenfalls etwas Kleineres zu finden, oder die Aufgabe zu vereinfachen. Ich arbeite meistens mit Variationen.</li> <li>- Und danach splitte ich die Gruppe, so dass ich nur noch eine Gruppe habe, dass ich noch spezifischer auf das Thema eingehen kann.</li> <li>- je nach dem variiere ich die Distanz und zeige Möglichkeiten auf, wie sie sich selber herausfordern können. Oder ich schaue ganz einfach wo ist die Grenze und was geht und was nicht. Dann passe ich entsprechend an.</li> <li>- Ich versuche meistens die grosse Herausforderung</li> </ul>	<p>Aussagen zur Aufgabenstellung in Bezug auf das Herausfordern fallen unter diese Kategorie. Das fachlich korrekte Anleiten von Aufgaben wird mit dieser Kategorie gekennzeichnet.</p>

		<p>der Übung zu zeigen, und lasse sie dann meistens einfach mal ausprobieren und schaue wie sie darauf reagieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deshalb schaue ich nach einem ersten Versuch, was waren die grössten Fehler und thematisiere diese mit ihnen, in dem ich darauf eingehe und es nochmals vorzeige.</li> <li>- Ich schaue dann meistens, dass ich eine Aufgabe gebe, die nicht so anspruchsvoll ist, wo ich weiss, dass die Person es kann, dann haben sie wieder ein Erfolgserlebnis</li> </ul> <p>Cyrril Tanner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dort arbeiten wir auch mit Variationen um die Übungen schwieriger und einfach zu machen, dass alle ermutigt sind, etwas auszuprobieren.</li> <li>- Ich denke wieder mit Variationen. Ich denke das ist das einfachste was man machen kann. So kann man jedes Leistungsniveau abdecken und alle sind gefordert. Und idealerweise splittet man die Gruppen auch in diese Richtung, die besseren und schwächeren zusammen, dass sie auf ihrem Niveau voll profitieren können.</li> <li>- Ich versuche es immer für alle Lerntypen zu erklären, also ich versuche es zuerst zu verbalisieren und erklären was sie machen sollen. Dann zeige ich es sehr langsam vor, damit sie es deutlich erkennen können. Möglichst übertrieben, damit sie sehen, wie jeder Schritt geht. Ich überlege mir dann auch, wo stelle ich meine Teilnehmer hin, damit sie es gut sehen und nachvollziehen können. Ob von links oder rechts, oder von hinten oder vorne,</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>damit sie die wichtigsten Bewegungen sehen. Damit sie nicht nur meinen Rücken sehen, sondern auch die Einzelheiten. Und am Schluss zeige ich es dann nochmals schnell vor, damit sie sehen, wie es aussehen sollte schlussendlich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir gehen dann meistens nochmals drauf ein, wir gehen auf ihn zu, versuchen seine Lage zu verstehen und das Problem zu erkennen, Auch Fragen, ob etwas zu schwierig oder zu einfach ist. Oder fragen was der Grund ist, hat er einfach einen schlechten Tag oder mag er einfach nicht.</li> </ul> <p>Mikail Tasdelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ja ich versuche die gelernten Variationen der Bewegungen zu nutzen. Wenn sie versuchen etwas zu machen, aber sie trauen es sich noch nicht zu, dann schaue ich verschiedene einfachere Variationen mit den Kids an. So sind sie auch ermutigt, die abgeänderte Form auszuprobieren. Nicht pushen oder zwingen, sondern andere Möglichkeiten finden, um auf das gleiche Level zu kommen. Das gleiche gilt auch für Personen die gelangweilt sind, dort erschwere ich die Übung mit weiteren Varianten. Und auch immer wieder auf die Personen eingehen. Die Bedürfnisse erfragen und dann entsprechend handeln.</li> <li>- Ich mache daher nun mehr aufbauende Sachen, damit es für alle etwas dabei hat. Ich arbeite wieder mit den Variationen.</li> <li>- Also da gehe ich wieder auf die Varianten zurück. Ich mach es schwieriger oder leichter, gebe ihnen Möglichkeiten, wo sie selbständig daran arbeiten können. Ich achte darauf, dass alle immer auf ihrem Niveau abgeholt werden. Man hat dazu unbegrenzte Möglichkeiten.</li> </ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich gebe eher wenig Infos, dafür gezielte Informationen, sodass sie es selber verstehen. Ich unterteile die Bewegungsformen meistens in einzelne Parts, zuerst zeige ich die Endform vor, und danach nehme ich die Bewegung auseinander. Anfangsteil, Mittelteil und Schlussteil zeige ich dann einzeln langsam vor und erkläre, auf was sie in jedem Bereich achten müssen. Dann können sie auch mit diesen Schritten arbeiten.</li> <li>- Am Schluss versuchen sie dann alle Schritte miteinander zu verbinden und die Endform zu meistern.</li> <li>- dann gebe ich ihnen wieder neue Variationen und zeige ihnen weitere Möglichkeiten auf. Bei Demotivation, oder wenn ein Kind einen schlechten Tag hatte, dann konnte ich das vor dem Training nicht beeinflussen, dann gehe ich so vor, dass sie einfachere Sachen machen, die auch spielerisch sind, weil sie halt müde sind. Einfache Varianten sind immer eine gute Lösung um den nötigen Ansporn zu geben. Ich schaue dann auch einfach, dass es nicht so belastend für den Körper ist. Oder ich nehme dann die gesamte Gruppe zusammen und mache ein Spiel, wo alle wieder zusammenarbeiten müssen. So sind sie dann wieder motivierter. Spielerisch ist glaube ich das Beste für Kinder um sie zu motivieren. Auch Metaphern nützen um Geschichten ins Training zu integrieren, funktioniert auch sehr gut, so werden sie abgelenkt.</li> </ul> <p>Anita Fischer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bei Teenies so einen Fall, eine Situation, wo ein Kind im Open Teil so ein bisschen ausgeschlossen war, da sie Flips gemacht</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>haben und er selber kann noch nicht so gut flippen.. Dann haben wir mit ihm eine Mixform angeschaut von einem Frisbee-Vault, der aus einem Flip und einem Vault besteht, die er somit gut ausführen konnte, und hatte dann auch Motivation an seinem Backflip weiterzuarbeiten und konnte dann auch wieder zurück zur Gruppe finden. Also eigentlich über einen Umweg wieder zur Aufgabe oder zum Move zurückkehren, die ursprünglich gestellt wurde.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meistens ist einfach eine offene Aufgabenstellung, zum Beispiel ein gelerntes Element in die Umgebung pflanzen. Also schauen was gibt es für Möglichkeiten. Wenn eine Person es noch nicht kann, nimmt er zum Beispiel die Wiese, Jemand der es bereits kann, nimmt eine Erhöhung, damit sie selbst nach ihrem Niveau sich anpassen können. Erschwerte Bedingungen schaffen, vielleicht auch einen schmalen Untergrund oder Element oder mit einer zusätzlichen Drehung. So kann die Differenzierung im Unterricht stattfinden.</li> <li>- Ich versuche es zuerst verbal zu erklären, ich versuche es vorzeigen zu lassen, oder je nach dem zeige ich es selber vor, wenn ich weiss, der Schüler hat noch keine Idee, wie es geht, und ich kann es selber auch nicht vorzeigen,</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>dann schauen wir zusammen ein Video an. So etwas in diese Richtung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit kleineren Kindern mehr bildhafte Sprache, was bei Jugendlichen aber natürlich überhaupt nicht geht. Dort darf nicht mit Babysprache sprechen. Vor allem bei den grösseren auch mit den Fachausdrücken arbeiten, damit sie später in der Szene auch die Sachen verstehen und auch kommunizieren.</li> <li>- Überforderung versuche ich mit die Aufgabe zu vereinfachen oder in Teilschritte aufzuteilen, bei fehlender Motivation versuche ich herauszufinden, wo das Problem liegt, ist es ein körperliches Problem, also ist jemand müde, hat jemand Schmerzen</li> </ul> <p>Jan Schweizer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dass ich viel mehr mit Bildern arbeiten muss mit Kindern. Auch das Erklären, auch wenn die TN schon älter sind, dass man vielleicht nicht mehr eine Geschichte erzählt, aber dass man trotzdem Metapher braucht, um die Vorstellung der Bewegung zu verdeutlichen, also einen externen Fokus setzt.</li> <li>- Also zum Beispiel Trampolin Sachen und Akrobatik, aber auch die Basics üben. Ganz im Sinne davon, dass die TN sehen, welches Spektrum es gibt an Sachen die man machen kann. Damit sie in allem gut werden und nicht nur in einer spezifischen Sache. Auch viele Variationen entsprechend reinbringen und einplanen.</li> <li>- Ja ich arbeite vor allem mit verschiedenen Variationen.</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>Sobald ich merke eine Person hat sehr Freude an etwas, dass ich dann auch dort anknüpfe und dort die verschiedenen Variationen und Challenges reinbringe, und merken, dass wenn etwas Spass macht, wie man das erweitern kann. ich versuche das möglichst individuell zu gestalten. Sobald ich merke, dass die ganze Gruppe in einer Bewegung auf demselben Niveau ist, plane ich auch Challenges für die ganze Gruppe ein. Aber vor allem die einzelnen Personen beobachten und dann Herausfordern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich versuche es immer einmal voll zu machen, so wies am Schluss aussehen soll, ohne grosse Inputs zu geben. Und danach mache ich es nochmals langsam. Oder zum Beispiel auf dem Kasten sitzen bleiben, und dann auf gewisse Positionen eingehen. So kann ich die Übung in Teilschritte unterteilen. Um sich dann langsam an die Endform herantasten zu können. Einmal zuerst die Inspiration und das Ziel, und dann die Teilschritte.</li> <li>- Oder ich zeige alternative Übungen vor, damit er diese probieren kann. Ich gehe dann auf Übungen ein, wo ich weiss, dass er sie kann und die ihm Spass bereiten.</li> </ul> <p>Gioele Gerosa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Also zuerst versuche ich das Problem zu finden. Dann achte ich in dieser Situation darauf, dass ich die Bewegung verändere und unterteile, dass es machbar wird für das Kind. Ein Step by Step Aufbau hilft das dann in dem man die Schwierigkeit anpasst. So kann ich die Kinder motivieren wieder Fortschritte zu erzielen.</li> <li>- Danach unterstütze ich individuell mit kleinen Schritten, so dass die Endform erzielt werden kann</li> </ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aber auch dort versuche ich die Übung so gut es geht auseinanderzubrechen und zuerst alle Steps zu erreichen, bevor man die Endform versucht.</li> <li>- Also ich zeige dann zum Beispiel etwas vor, und motiviere sie dadurch. Dann spreche immer mit den Teilnehmenden, und schaue welches Niveau sie haben. Dann lasse ich sie etwas machen und wenn ich sehe, dass es schon gut klappt, dann arbeite ich wieder mit den Variationen und fordere sie so heraus. Um sie noch mehr herauszufordern, mache ich oftmals auch Teamformen oder Kooperationsspiele, wodurch sie motiviert sind, etwas als Team zu schaffen. Weg von dem zielgerichteten Training. Ich sage immer, der Spass muss an oberster Stelle sein, dann fordern sie sich selber heraus.</li> </ul>	
<b>K7: Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Feedback geben</li> <li>-konstruktive Rückmeldungen geben</li> <li>-Anzahl von Rückmeldungen</li> <li>-Zielorientierte Rückmeldungen</li> <li>-Vorgehensweise bei Rückmeldungen</li> <li>-Aktives Einplanen von Rückmeldungsmöglichkeiten während dem Unterrichten</li> </ul>	<p>Sandro Scheibler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auch das Thema des Feedbacks habe ich mir zu Herzen genommen. Dass man sehr individuell auf die Personen eingehen soll. Weil viele TN mehr Feedback brauchen und andere eher weniger. Darauf achte ich mich nun gezielter.</li> <li>- Dann kann ich mich auch komplett auf die individuellen Feedbacks konzentrieren, sodass die TN das Ziel erreichen können.</li> <li>- Ich versuche weniger lange aber gezieltere und präzisere Rückmeldungen zu geben. Ich habe vorher bereits geschaut, dass ich nicht Punkte mehrmals anspreche, aber nun gebe ich nur noch Rückmeldungen, falls die Kinder das so wünschen. Ich habe ihnen auch schon gesagt, dass sie sich melden können, falls</li> </ul>	<p>Alles was feedbackorientiert ist und darauf abzielt wird mit dieser Kategorie markiert.</p>

		<p>sie Rückmeldungen brauchen. Meistens spreche ich dann einen Punkt an, an dem sie arbeiten können, damit es nicht zu viel auf einmal ist. Maximal 2 Punkte die sie verbessern können.</p> <p>Cyrril Tanner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auch wie man konkretes Feedback geben kann, dort habe ich etwas verändert.</li> <li>- Ich versuche das Feedback auch kurz und prägnant zu halten und keine lange Geschichte zu erzählen</li> <li>- Ich lasse sie meistens alle zuerst machen und nehme sie dann alle wieder in der Gruppe zusammen und gebe ein Feedback an alle. Sage dann das, was mir am meisten aufgefallen ist. Und erst, wenn dann die Grob Form einigermaßen stimmt, dann gebe ich individuelles Feedback.</li> <li>- sehr situationsabhängig und personenabhängig. Das kommt sehr darauf an, ob die Person schon länger dabei ist. Und ich diese dann schon besser kenne und weiss wie sie ist. Dann geht es viel besser um zu wissen, wie man das Feedback geben muss. Dann kann auch schon eine Fingerbewegung ausreichen. Auch wenn jemand komplett alles falsch macht, dann kann man ihn auch anlachen und gar kein Feedback geben, weil der Moment nicht passt. Dann merkt er selber, dass er etwas falsch gemacht hat und braucht gar kein Feedback. Bei den neueren schaue ich mehr darauf, dass es ein neutraleres Feedback ist, dass ich es in einem ruhigen Ton sage, und angenehm und angemessen. Beim Wann ist es, direkt nach dem sie etwas gemacht haben logischerweise, Ich würde es</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>möglichst direkt nach der Bewegung sagen und nicht erst, wenn sie wieder dran sind und sich konzentrieren. Weil dann können sie die Punkte gar nicht verarbeiten. Und was wir auch angeschaut haben, dass man mehr oder weniger einen Punkt aufs Mal sagt, und nicht zu viel Feedback gibt. Sonst sind sie sowieso überfordert.</p> <p>Mikail Tasdelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sonst sind es auch wieder zu viele Infos für den Körper, für den Kopf. Das kann gar nicht alles so schnell verarbeitet werden.</li> <li>- Eben, immer zuerst einen positiven Aspekt aufzeigen</li> <li>- Nicht direkt, wenn ein neuer Move gelernt wurde, zuerst müssen sie Raum haben um etwas zu lernen. Wenn ich dann aber merke, nun kommt jemand nicht weiter, dann gehe ich auf sie zu und gebe Tipps, aber nicht zu viel, immer nur einen Punkt. Ich gebe also Step by Step Rückmeldungen, und erst wenn ein Problem gelöst wurde, gehe ich auf den nächsten Punkt ein.</li> </ul> <p>Anita Fischer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was mir schon immer bewusst war ist, dass man positiv verstärken soll, also nicht sagen, was ist der Fehler, sondern was kann man besser machen. Gelingt nicht immer aber, das ist schon etwas was sehr präsent ist. Was für mich aber wieder eine Auffrischung war, ist das Feedback Sandwich, dass man so die Kritik gut verpacken kann. Das hat mir gut gefallen.</li> </ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ich mache so einen Mix aus persönlicher Rückmeldung und schaue darauf, dass es keine Warteschlange gibt, wenn ich dann ein Feedback gebe, manchmal gebe ich auch ein globales Feedback, wenn ich sehe, dass ein Grossteil etwas noch nicht kann. Oder manchmal auch, wenn etwas sehr sensibel ist, und ich es bereits 3 mal gesagt habe, dann gebe ich auch ein globales Feedback.</li> </ul> <p>Jan Schweizer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aber ein Stückweit sage ich ihnen auch, dass sie freiwillig da sind, und wenn sie nicht trainieren möchten, dass es dann ihre Sache ist. Ich gebe immer wieder Inputs.</li> <li>- Was ich mitgenommen habe ist, dass ich die Rückmeldung direkt nach dem Sprung oder nach der Übung gebe. Das Feedback Sandwich, also immer zuerst mit einer positiven Nachricht beginnen, dann Kritik geben und weiter ermutigen habe ich ebenfalls angewendet.</li> </ul> <p>Gioele Gerosa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine der wichtigsten Sachen ist die positive Rückmeldung, das motiviert die Kids und so lernen sie auch besser. Ich achte mich darauf, dass ich mehr positiv Verstärke und nicht so viele negative Sachen sage,</li> <li>- Vielleicht, habe ich es noch nicht geändert, aber ich fühle mehr was die Kinder brauchen in diesem Moment. Ich überlege mir also mehr, was ich sagen soll und passe mein Feedback an die Emotionen an. Ich sage es anders und auch eventuell dann zu einem anderen Zeitpunkt,</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>wenn das Kind wieder aufnahmefähig ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn ich finde es ist der richtige Moment. Es ist schwierig zu sagen wann generell, aber ich sage immer etwas, danach können sie es ausprobieren, wobei ich nur beobachte und dann gebe ich wieder Feedback und nenne nur einen oder zwei der Hauptpunkte die ich beobachtet habe. Immer mit Pausen dazwischen.</li> </ul>	
<b>K8: Selbstwahrnehmung fördern</b>	<p>-Wagnissituationen zur Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung ermöglichen</p> <p>-Eigene Fähigkeiten einschätzen</p> <p>-Emotionen einordnen und in Bezug auf die Selbstwahrnehmung registrieren</p> <p>-Übungen ermöglichen, um Selbstwahrnehmung zu fördern</p>	<p>Sandro Scheibler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das habe ich nicht extrem oder bewusst gross verändert, falls sie etwas nicht können, oder sich falsch einschätzen, arbeite ich wieder mit Variationen, so merken sie langsam, dass es eben doch geht, und dass sie sich falsch wahrgenommen haben.</li> <li>- So können sie zum Beispiel nach einem Sprung neben ein Objekt springen und schauen, ob sie es schaffen würden. Also ich glaube dieses Thema habe ich nicht extrem eingebaut.</li> </ul> <p>Cyrril Tanner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir haben eher zu viel Matten. Wir schauen deshalb nun darauf, dass sie lernen, sich besser selber einzuschätzen, und das geht halt nur ohne Matten.</li> <li>- mit Kästen arbeiten, haben wir verschiedene Höhen, dass sie sich dort zuerst einmal selber einschätzen können. Falls das dann nicht klappt, dass wir auf sie eingehen und sagen, versucht es doch zuerst mal bei einer kleineren Höhe. Oder dann mehr bei der Wahrnehmung, zum Beispiel, wenn sie etwas machen, das nicht so</li> </ul>	<p>Diese Kategorie zielt auf die realistische Selbsteinschätzung und Kennen der eigenen Fähigkeiten ab. Die Emotionen einordnen fällt unter diese Kategorie, Techniken um mit den Emotionen umzugehen fallen unter die Kategorie Selbstregulation.</p>

		<p>gut aussieht und sie nicht zufrieden sind, dann fragen wir auch, was hast du das Gefühl, was war nun gut, oder was hast du falsch gemacht, dass das Resultat so rausgekommen ist. Wenn sie es dann nicht wissen, können wir dann immer noch unsere Meinung dazugeben. Aber manchmal haben sie dann bereits die Selbstwahrnehmung, und sie merken, ich habe zum Beispiel gar kein Päckli gemacht, oder mein Absprung war bereits komisch.</p> <p>Mikail Tasdelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn sich jemand nicht richtig einschätzen kann oder sich selber nicht richtig wahrnimmt, dann wähle ich wieder eine neue Variante und versuche so den Teilnehmenden zu zeigen, dass sie einen Sprung ja eigentlich könnten. So lernen sie sich realistischer einzuschätzen und sich selber wahrzunehmen. Für mich funktioniert das Arbeiten mit Variationen am besten. Zum Aufwärmen mache ich manchmal auch Sachen, in dem Sie die Umgebung zuerst richtig wahrnehmen, und sie sich danach auf sich konzentrieren, die eigenen Bewegungen, Eindrücke, Gefühle und Gedanken spüren. Die anderen Menschen wahrnehmen. Damit man sich darüber bewusst wird, wer man ist und wie seine eigene Verfassung im Moment ist. Das mache ich meistens beim Warm-Up.</li> </ul> <p>Anita Fischer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nein, momentan habe ich nichts Konkretes im Training eingebaut. Mehr situativ, geschaut, dass wenn sich die Kinder nicht richtig einschätzen, dass man wieder mit einfacheren</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>Varianten arbeitet und zum Beispiel mit Linien am Boden arbeitet, dass sie sich besser einschätzen können, Es ist sicher immer gut seine Grenzen auszutesten wo es geht, und primär diese Erfahrungen machen, aber wenn es nicht geht, über alternative Möglichkeiten das Versuchen, denn über das Gefühl ist es immer einfacher als verbal.</p> <p>Jan Schweizer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was ich gemerkt habe ist, dass man die Sicherheit erhöhen kann, in dem man die Selbstwahrnehmung mit den Kindern thematisiert. Weil das habe ich vorher gar nicht gemacht. Ich habe das Gefühl das Sichern mit Matten war immer selbstverständlich, das haben wir immer gemacht. Aber einfach der gesunde Umgang mit Risiko, und dass man nicht nur intuitiv lernen lässt, auf den Matten, wo man sich sowieso nicht verletzen kann, sondern auch die reale Selbsteinschätzung und Wahrnehmung trainieren, damit sie lernen, was sie überhaupt können und was nicht.</li> <li>- Aktiv eingebaut mit Übungen nur für das nicht. Aber gerade in Situationen, wo ich sehe, dass sich die TN übernehmen und falsch einschätzen, dass ich dann mit den TN direkt das anschau und es anspreche. Aber mit der ganzen Gruppe nicht. Ich versuche aber den einzelnen TN zu zeigen, wie sie sich mit Techniken besser lernen einzuschätzen, das mache ich. In Form von Tipps.</li> </ul> <p>Gioele Gerosa :</p>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich habe vieles aus meiner Eigen Erfahrung ins Training integriert. Aber ganz gezielte Formen habe ich nicht eingebaut nein.</li> </ul>	
<b>K9 : Selbstregulation fördern</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Emotionen kontrollieren</li> <li>-Fähigkeiten entwickeln, um Emotionen, Gedanken und Handlungen zu steuern.</li> <li>-Umgang mit Stresssituationen</li> <li>-Erklären, weshalb die Selbstregulation wichtig ist</li> <li>- Bewusst machen über Körpersignale</li> <li>-Visualisieren, Atemtechniken oder Abstand nehmen und regulieren</li> </ul>	<p>Sandro Scheibler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nein, dieses Thema habe ich komplett vernachlässigt. Mir ist leider nichts spontan aus der Ausbildung bekannt zu diesem Thema.</li> </ul> <p>Cyrill Tanner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorher hin stehen, dann tief durchatmen, seine Gedanken fassen und einschätzen, und erst dann springen.</li> <li>- Vor allem beim Mini Tramp sind meistens alle sehr unfokussiert und nervös, weil sie das besonders gerne machen. Dort beginnen sie sich dann auch abzulenken, oder stehen einander im Weg. Das ist dann nicht sehr ideal, wenn wir Sprünge anschauen, die eine gewisse Konsequenz mit sich bringen. Meistens nehme ich sie aber trotzdem erst dann zusammen, wenn es soweit kommt, um dann nochmals zu verdeutlichen, dass es nun Konzentration braucht</li> </ul> <p>Mikail Tasdelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zum Beispiel Visualisieren, ich erkläre ihnen, dass sie sich die Übungen genau anschauen und sie sich vorstellen, wie sie die Übung machen. Somit gewöhnt sich der Körper bereits ein bisschen an die Umstände und man kann sich noch besser vorbereiten. Ich baue aber auch zum Beispiel Atemtechniken ins Training ein, um den Stress zu minimieren. Meistens mache ich das aber auch am Schluss. Dann verteilen sich alle im Raum und sie legen sich hin. Dann be-</li> </ul>	<p>Hier geht es nur um den Umgang mit Emotionen, Gedanken und Handlungen. Der Bezug zur Steuerung von diesen Aspekten muss im Vordergrund stehen. Sobald es um das Wahrnehmen und Einordnen von diesen Aspekten geht, wird die Kategorie Selbstwahrnehmung markiert.</p>

		<p>gleite ich sie durch ihre Gedanken und gehe nochmals das ganze Training durch, so kann sich jeder nochmals bewusstwerden, was er heute alles geschafft hat und so weiter. Das mache ich regelmässig. Nicht dass sie noch gestresst sind nach dem Training.</p> <p>Anita Fischer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nein dazu habe ich momentan noch nichts gemacht, es sind auch kleine Kinder und da hat das noch keine grosse Priorität.</li> </ul> <p>Jan Schweizer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dass ich in erster Linie die Kinder ernst nehme, dass ich ihre Emotionen verstehen kann. Dass ich nicht einfach sage mach es. Den TN zeige, dass die Emotionen okay sind, und dass jeder solche Situationen erfährt. Ich zeige den TN auch, dass es wichtig ist auf solche Emotionen zu reagieren und zu handeln. Das aktive Auseinandersetzen ist sehr wichtig dabei. Ich verfolge dabei zum Teil die Strategie, dass ich im Gespräch erfragen kann, vor was sie Angst haben, oder wie ihre Gefühlslage ist. Basierend auf dem versuche ich dann etwas zu vereinfachen um sich an etwas heranzutasten. Oder wenn es mental ist, dann den Sprung nochmals im Kopf durchgehen und es sich genau vorstellen.</li> </ul> <p>Gioele Gerosa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ja ich arbeite und liebe den Schritt für Schritt Aufbau. Ich lasse die Kinder etwas Abstand nehmen, falls sie etwas nicht schaffen, oder zu viel Angst haben. Durch das Abstandnehmen können sie</li> </ul>	
--	--	--	--

		sich dann etwas regulieren und mit den Emotionen umgehen.	
<b>K10 : Respektvollen und fairen Umgang fördern</b>	<p>-Respekt und fairer Umgang unter den Teilnehmenden</p> <p>-Wertehaltung</p> <p>Respekt bei den Teilnehmenden fördern.</p> <p>-Sich gegenseitig Loben</p> <p>-Sich füreinander freuen</p> <p>-Gemeinsam stärker werden, Teamgeist fördern</p>	<p>Sandro Scheibler :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Also mir ist es immer sehr wichtig, dass die ganze Gruppe zusammen trainiert und das es ein Miteinander ist und nicht ein Gegeneinander.</li> <li>- Nun habe ich geschaut, dass ich sie mehr separiere, dass ich die Gruppe etwas mische mit älteren TN. Das hat danach mehrheitlich gut funktioniert. Oder dass ich sie separiere und mit ihnen in kleineren Gruppen etwas anschau, Oder ich gebe einen Krafttrainingsauftrag, wenn sie nicht so gut mitmachen. Mir ist es einfach wichtig, dass sich alle TN Wohl fühlen, das heisst ich muss auf Störungen eingehen und diese beseitigen. Vom schwächsten bis zum stärksten Glied sollen sich alle wohl fühlen.</li> <li>- ich versuche die Gruppen noch mehr mit dem Alter zu durchmischen, so trainieren alle mit allen und die kleinen haben oftmals noch mehr Respekt vor den Älteren, das hat bei mir im Training gute Effekte hervorgebracht.</li> <li>- Ich habe aber gemerkt, dass ich an diesem Punkt noch mehr daran arbeiten muss, gerade mit den Namen, dass ich noch mehr darauf eingehen muss. So bilden sich dann auch weniger Gruppen, die dann immer wieder zusammen trainieren.</li> <li>- wenn jemand Probleme macht, dann muss er Kraftübungen machen und es wird nicht toleriert. SO muss er ca. 10 Min. etwas für sich machen und über</li> </ul>	<p>Hier geht es um den Umgang unter den Teilnehmenden der gefördert werden soll. Sobald der Leiter im Zentrum steht und Respekt vom Leiter aus kommt, wird die Kategorie K1 markiert.</p>

		<p>seine Taten nachdenken. Ich versuche ihn dann zum Reflektieren zu bringen und sage ihm, dass er das auch nicht gerne hätte, wenn man das mit ihm macht. Und dann frage ich ihn auch wieso er das macht. Es gibt es recht wenig, dass das bei mir im Training passiert.</p> <p>Cyrill Tanner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es ist also gut, wenn die Kinder sich untereinander kennen und auch in Gruppe zusammenarbeiten, dass sie neue Leute kennenlernen.</li> <li>- Viel mit Einzelgesprächen und darauf hinweisen konnten wir schlussendlich aber nur mit einem Elternbrief vorgehen. Wir haben dann auch geschildert, dass wenn es so weitergeht, dass wir die Kinder aus dem Training ausschliessen müssen. Ist aber nicht passiert. Es ist dann halt erst mit diesen Drohungen gegangen, dass sie gemerkt haben, okay sie meines es ernst.</li> <li>- Ich glaube so sehr explizit nicht wirklich. Mehr halt so von alleine im Training, wenn man mit einer guten Gruppendynamik etwas macht, dann freut sich jeder für seine Kollegen, dann kommt das etwas zum Ausdruck. Aber so explizit haben wir aber noch nicht,</li> </ul> <p>Mikail Tasdelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich habe zum Beispiel mehr Wert auf die Teamfähigkeit gesetzt. Habe ich bisher auch schon gemacht aber nicht so bewusst. Eigentlich ist das ja etwas vom Wichtigsten. Für mich ist es sehr wichtig, dass sich die TN kennen im Training. Dass sie</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>gegenseitig mit allen in Kontakt sind. Nicht nur immer mit dem besten Freund.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es wurde nun bei uns wie ein Ritual. So kleine Sachen wie allen Hallo sagen, die dann Standard werden. Auch Tschüss sagen, es sind die kleinen Sachen die wichtig sind, Aber auch Team fördernde Spiele, sind so gut angekommen. Ich habe Leute zusammengebracht, die ich noch nie zusammen gesehen habe, und die haben sich gegenseitig mega unterstützt. Die Teilnehmenden haben auch untereinander nun angefangen die Namen zu lernen. Das verändert das Klima gewaltig. Die Wertschätzung ist einfach direkt auf einem anderen Level.</li> </ul> <p>Anita Fischer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Und vor allem auch das Thema Stimmung im Unterricht, das war auch etwas, das sehr wichtig für mich war, das ich aus der Woche für mich mitgenommen habe.</li> <li>- mehr Fokus auf das Kennen untereinander gesetzt, dass man auch wirklich den Namen kennt, also dass wenn eine Spielform gespielt wird, dass man nicht einfach sagt: "also der hier", sondern dass wir dann repetieren: "das ist Andrin", also mehr einfach nochmals den Namen sagen, das ist mir noch wichtig.</li> <li>- Dazu habe ich nichts verändert. Auf Grund der Ausbildung. Das ist eine Grundlage in meinem Training. Wenn es zum Problem wird, dann kläre ich das individuell oder</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>thematisiere es in der Gruppe, aber eh , aber das ist nichts, was vordergründig da ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zum Beispiel eine Wand braucht auf einem öffentlichen Gebiet, und dann thematisiert, dass wir die Sorgfaltspflicht einhalten, Das ist einfach Teil, wenn es Thema ist. Aber das ist wie selbstverständlich. Nicht so: Heute machen wir etwas zu diesem Thema. Auch mit Kooperationsübungen und Verantwortung übertragen, das machen wir auch.</li> </ul> <p>Jan Schweizer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dass sich die Personen im Unterricht wirklich kennen, zum Beispiel die Spiele mit den Namen kennenlernen, oder repetieren, da habe ich noch mehr Wert darauf gesetzt. Das hatte ich bisher noch nicht wirklich so gemacht.</li> <li>- dass man die Variationsformen respektiert und dass man sich wohlfühlt um neue Sachen auszuprobieren. Also, dass sich niemand schämen muss, wenn man etwas Neues versucht oder einen Fehler macht.</li> <li>- Und aber auch Lob aussprechen, wenn man noch nicht dort ist wo man hinmöchte, dass man motiviert bleibt. Wenn man Fortschritte sieht, Also auch kleine Fortschritte wertschätzen.</li> <li>- Ich habe sicher die Spielformen und Warm-Up Formen mitgenommen, die ich durchführe. Mit Kooperationsformen und Teamgeist Spielen habe ich versucht den Teamgeist und das Miteinander zu fördern. Das schweisst die Gruppe dann zusammen.</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>Gioele Gerosa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Um sie noch mehr herauszufordern, mache ich oftmals auch Teamformen oder Kooperationsspiele, wodurch sie motiviert sind, etwas als Team zu schaffen.</li> <li>- Mit den ältere TN ist es relativ einfach, weil sie alle bereits dieses Mindset haben und sie verstehen auch, dass man nur mit Respekt weiterkommt. Ich habe nur wenig mit kleinen Kindern gearbeitet, dort ist es natürlich schwieriger. Ich als Leiterperson gebe immer vollen Respekt, deshalb erwarte ich auch dass sie untereinander vollen Respekt zeigen. Ich reagiere auch direkt, wenn ein Vorfall passiert, das wird nicht geduldet in meinem Training. Auch dort individuelles Feedback geben, hilft immer. Ich versuche es so gut es geht vorzuleben, und die Kinder merken das von alleine.</li> </ul>	
--	--	--	--

<p><b>K11 : Sonstiges</b></p>	<p>-Restliche Anmerkungen zum Unterricht</p> <p>-Good Practice</p> <p>- Weitere Handlungsfelder (Innovieren, Umfeld pflegen)</p>	<p>Sandro Scheibler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich reflektiere mich und meinen Unterricht öfters und mache mir häufiger Gedanken darüber, was kann ich noch anpassen und was ist gut und was nicht.</li> <li>- Ich habe mir auch vorgenommen, dass ich im Sommer ein Formular mache, welches sie ausfüllen können, für Feedbacks zum Trainer. So kann ich überprüfen, was sie noch mehr möchten von mir.</li> <li>- dass ich mehr neue Arten und Variationen von Trainingsformen miteinbaue. Auch vermehrt kleine Spiele mit den kleinen. Um mehr Abwechslung reinzubringen. Und dass ich gewisse Übungen konkreter mit einem Aufbau angehe.</li> </ul> <p>Cyrril Tanner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Sinne von verschiedenen Wegen und Methoden, etwas beizubringen.</li> <li>- Oder ich habe auch andere Leiter des Teams beobachtet, wie sie es machen, und so haben wir uns gegenseitig etwas beigebracht in Bezug auf alle diese Aspekte. Zum Beispiel waren wir mit unseren Kleinsten draussen am Trainieren und der Hilfsleiter hat gesagt, sie können nun frei trainieren und etwas rum jumpen, jedoch hatten sie zu wenig Erfahrung um selber zu trainieren, so standen alle nur rum. Dann habe ich gezielte Formen angewendet, wobei sie alle motiviert waren und eine konkrete Aufgabe hatten. Der Umgang mit den Kindern hat sich schon um einiges verändert,</li> </ul>	<p>Unter dieser Kategorie findet man alle Aspekte, die keiner Handlungsempfehlung zu geordnet werden können.</p>
-------------------------------	--	--	--

		<p>im Vergleich zu vor der Ausbildung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir schauen auch, dass wir meistens die Gruppen auf Posten verteilen, dass alle immer etwas zu tun haben, dann sind sie auch fokussierter und motivierter etwas auszuprobieren.</li> <li>- Ich glaube ich mache sehr vieles nun bewusster, so. Und auch mit einem guten Gefühl, weil ich nun mehr Wissen habe und Bestätigung, dass ich viele Dinge bereits richtig gemacht habe. Ich habe nun auch eine viel grössere Trainingsübungs- auswahl, viele Variationen auch, die ich nun neu kennengelernt habe. Ich glaube ich schaue nun auch noch mehr auf die anderen Leiter,</li> <li>- trotzdem habe ich nun noch mehr die Rolle übernommen, um sie zu beobachten und ihnen auch Feedback zu geben</li> </ul> <p>Mikail Tasdelen :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich glaube die Ausbildung hat mich dazu gebracht, viel bewusster zu handeln.</li> <li>- Ich glaube das Spielerische, wir haben so viele Spielarten kennengelernt. Die ich nicht gekannt habe. Diese kann ich nun super anwenden.</li> <li>- Ich gehe Sachen viel bewusster an. Viele Sachen werden mir dadurch nun auch bewusster. Somit erkenne ich nun auch viele neue Sachen besser, und kann diese dann anpassen. Auch die kleinen Sachen haben sich verändert, wie das Einbauen von Ritualen etc. das hat nun einiges verändert. Kleinigkeiten die nun meinen Unterricht trotzdem noch verbessert haben.</li> </ul> <p>Anita Fischer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vor allem nun auch noch für die Jüngerer, generelle</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>Spielformen noch mehr in kleine Challenges zu verpacken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dass ich selber noch geduldiger bin im Unterricht. Im Auge behalten, dass die Freude und Motivation im Unterricht an erster Stelle stehen. Ich bin eher der analytische Typ, bei mir waren immer die technischen Aspekte wichtig, und das nun etwas weniger werten.</li> <li>- Das war für mich sehr wertvoll, gerade, wenn ich sehr viel unterrichte, dass ich viele Varianten zur Hand habe, um am gleichen Thema arbeiten zu können. Sehr abwechslungsreich.</li> </ul> <p>Jan Schweizer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul> <p>Gioele Gerosa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich habe mein Mindset ein wenig gewechselt und die Philosophie hinter meinem Training. Dafür bin ich auch froh. Dass ich nach 10 Jahren Unterricht das noch verbessern konnte. Das ist einfach nur geil. So ist man wieder Up to Date.</li> <li>- ich arbeite nun mehr mit dem Boden und nicht mehr zwingend immer nur mit Elementen. Also auch mehr Spielformen ohne Hindernisse.</li> <li>- Ich würde sagen die spielerischen Sachen einbauen. Man kann so viele Parkour Sachen in Spiele verpacken und es vielleicht sogar einfacher lernen, das hat mich wirklich fasziniert.</li> </ul>	
--	--	---	--

## **1.4 Interviews**

### **1.4.1 Interview Sandro Scheibler**

**I:** Nun sind ca. 6 Wochen vergangen seit der J+S Grundausbildung, wie denkst du an die Ausbildung zurück?

**B:** Also es war sicherlich eine sehr coole Woche und es hat auch sehr viel Spass gemacht und auch Unterrichtstechnisch war es sehr abwechslungsreich. Vielleicht gerade, weil es unterschiedliche Leiter gegeben hat, das habe ich ziemlich cool gefunden. Jeder hatte so seinen eigenen Unterrichtsstil, somit hat man verschiedene Methoden gesehen. Vieles hat sich für mich im Kurs bestätigt, ich habe aber auch sehr viel Neues gelernt, in Bezug auf wie man ein Training leiten kann. Das war somit sehr interessant.

**I:** Was ist dir nach dieser Ausbildung am meisten geblieben? An was erinnerst du dich am liebsten zurück?

**B:** War eine anstrengende Woche. Nein was mir am meisten geblieben ist, ist dass wir eine wunderschöne Parkour Familie in der Schweiz haben. Obwohl ich noch nicht viele kannte, man hat sich schnell kennengelernt und man fühlte sich auch schnell durch die gemeinsamen Interessen verbunden.

**I:** Wie hast du nun nach dieser Woche deinen Parkourunterricht wiederaufgenommen?

**B:** Ich habe mir viele Gedanken dazu gemacht, was möchte ich gleich machen wie vorher, und was möchte ich ein bisschen anpassen. Auf was ich mich nun speziell achte ist, dass ich zu Beginn des Trainings nun sage, auf was wir uns fokussieren und was die Ziele des Trainings sind. Damit sie bereits zu Beginn wissen, um was es in diesem Training überhaupt geht. Trotz diesem Fokus schaue ich aber weiterhin darauf, dass es viele Möglichkeiten für freies Training gibt. Neben den 2-3 Punkten, die wir genauer miteinander anschauen.

**I:** Sehr gut. Nun ganz generell, welche Aspekte aus der Ausbildung hast du nun konkret in dein Training integriert?

**B:** Also ganz generell vor allem so mit der Abwechslung. Damit ich zum Beispiel neue Warm-Up Spiele ins Training integriere. Oder auch die TN etwas aufstellen lassen, worauf sie Lust haben. Ich wollte vor allem die Struktur aufbrechen und neues ausprobieren. Auch das Thema des Feedbacks habe ich mir zu Herzen genommen. Dass man sehr individuell auf die Personen eingehen soll. Weil viele TN mehr Feedback brauchen und andere eher weniger. Darauf achte ich mich nun gezielter.

**I:** Mhm perfekt. Wie hast du auf das lernförderliche Klima geachtet?

**B:** Also mir ist es immer sehr wichtig, dass die ganze Gruppe zusammen trainiert und dass es ein Miteinander ist und nicht ein Gegeneinander. Anfang Jahr hatte ich viele neue und junge TN, und da war es oftmals schwierig, weil sie nicht sehr gut miteinander harmoniert haben. Nun habe ich geschaut, dass ich sie mehr separiere, dass ich die Gruppe etwas mische mit älteren TN. Das hat danach mehrheitlich gut funktioniert. Oder dass ich sie separiere und mit ihnen in kleineren Gruppen etwas anschau, oder ich gebe einen Krafttrainingsauftrag, wenn sie nicht so gut mitmachen. Mir ist es einfach wichtig, dass sich alle TN wohl fühlen, das heisst ich muss auf Störungen eingehen und diese beseitigen. Vom schwächsten bis zum stärksten Glied sollen sich alle wohl fühlen.

**I:** Hast du in Bezug auf TN wertschätzen, respektieren und Gerecht behandeln etwas aus der Ausbildung in dein Training integriert?

**B:** Ich glaube ich arbeitete bereits vor der Ausbildung sehr auf Augenhöhe mit den TN. Das war mir schon immer sehr wichtig, weil wir sind alle gleichgestellt bei uns. Ich glaube ich musste dabei nichts verändern.

**I:** Welche konkrete Handlungen möchtest du in diesem Bereich in Zukunft noch machen?

**B:** Mir ist im letzten Training aufgefallen, dass ich bei etwas neueren TN bei einigen die Namen nicht kenne. Ich habe mir nun vorgenommen für das nächste Training allen TN Hallo zu sagen, auch für die Kinder, also nicht nur denjenigen, die man kennt, sondern auch bei den anderen. Das ist ein Punkt den ich noch verbessern möchte. So wird es auch persönlicher.

**I:** Ja das ist sehr wichtig, genau. Was hast du nun konkret gemacht, nun nach der Ausbildung, um die Kinder zu ermutigen, neue Sachen auszuprobieren.

**B:** Also wenn sich jemand nicht traut, etwas auszuprobieren, dann eine einfachere Variante zeigen und versuchen diese zu schaffen. Von denen weiss ich dann auch, dass sie sie schaffen, die aber nicht weit weg sind von der Hauptübung. Oder ich gebe ihnen die Sicherheit, dass ich vor Ort bin, gerade bei einem Laché Prezi, zeige ich ihnen, wie man richtig zurückfallen kann, ohne dass etwas passiert. So nehme ich ihre Angst und motiviere sie, etwas Neues auszuprobieren.

**I:** Nun hast du das Zurückfallen erwähnt, wie gehst du mit dem Umfallen oder Scheitern einer Aufgabe um? Also der Umgang mit Fehlern.

**B:** Also ich demonstriere meistens, wie man am besten Fallen kann, also zum Beispiel bei Sprüngen, wenn man abrutscht oder ähnliches, da zeige ich, wie man das am besten machen sollte. Also auch bei einem Präzisionssprung, zeige ich, dass es absolut normal ist, wenn mal etwas nicht funktioniert. Deshalb lernen wir auch, wie man richtig fällt, um mit Scheitern umzugehen. Das probieren die meisten auch sehr gerne aus.

**I:** Hat es bisher eine Situation gegeben, wobei die Kinder keinen Mut hatten, etwas Neues auszuprobieren?

**B:** Ja, es ist manchmal auch einfach die Einstellung der Kinder. Einer sagt meistens: Ach das kann ich sowieso nicht. Das ist schon eine Herausforderung, gerade wenn auch die Kraft noch ins Spiel kommt, wie zum Beispiel beim Hangeln oder schwingen, das sind schwierige Punkte. Dann probiere ich ebenfalls etwas Kleineres zu finden, oder die Aufgabe zu vereinfachen. Ich arbeite meistens mit Variationen.

**I:** Perfekt, Wie setzt du deine Ziele im Training um? Wie gehst du vor bei der Zielerreichung?

**B:** Wenn wir zum Beispiel das Schwingen anschauen, dann sage ich das Ziel zu Beginn der Lektion, dass wir diese Übung im Training anschauen werden. Es sind meistens 10 TN, dann wärmen wir uns zuerst auf, dann nehme ich nochmals die ganze Gruppe zu mir. Dann gebe ich Tipps, wie wir die Aufgabe angehen und auf was sie achten müssen. Und danach splitte ich die

Gruppe, so dass ich nur noch eine Gruppe habe, dass ich noch spezifischer auf das Thema eingehen kann. Die anderen erhalten einen Auftrag, wo sie selbstständig trainieren können. Dann kann ich mich auch komplett auf die individuellen Feedbacks konzentrieren, sodass die TN das Ziel erreichen können.

**I:** Grundsätzlich hat die Zielumsetzung ja auch mit der Planung der Ziele zu tun. Auf was achtest du dich in deiner Trainingsplanung?

**B:** Ja also eine grosse Planungszeit habe ich eigentlich nicht. Ich mache mir meistens vor dem Training ca. 15 Min. Gedanken, was wollen wir heute alles machen, und dann schaue ich vor allem, dass wir immer wieder unterschiedliche Sachen trainieren.

**I:** Mhm, okay, sehr gut, Somit hast du die nächste Frage ebenfalls direkt beantwortet, das ist gut, dann gehen wir zur 6. Frage, welche Anpassungen im Bereich Sicherheit hast du auf Grund der Ausbildung in deinem Training gemacht?

**B:** Ich habe eigentlich nicht so viele Anpassungen gemacht, wir hatten bisher 2 Unfälle bei mir im Trainingspark, danach habe ich ziemlich viele neue Matten gekauft. Kinder und Erwachsene wissen aber bei mir grundsätzlich, dass wenn es in die Höhe geht, dass immer mit einer Matte gesichert werden muss. Auf das achte ich mich nun auch extrem. Das wird von den Kindern auch so akzeptiert und gut umgesetzt,

**I:** Mhm, gut. Wie gehst du sonst mit kritischen Situationen um in Bezug zur Sicherheit? Gab es bereits kritische Situationen, worauf du reagieren musstest?

**B:** Ja vielleicht gerade, als ein Kind einen Sprung mit Anlauf machen wollte, und jemand in seine Bahn gelaufen ist. Dort ist mal fast etwas passiert, wir hatten Glück dass die Person gut reagieren konnte. Dort habe ich die Situation auch mit dem Kind alleine in Ruhe besprochen, dass er immer gut schauen muss, wenn viele Personen an einem Spot trainieren. er musste sich bewusstwerden, dass er nicht alleine am Trainieren ist.

**I:** Mhm perfekt. Ein weiteres wichtiges Thema war auch die Erhöhung der Bewegungs- und Lernzeit im Unterricht. Hast du da etwas Neues in deinem Unterricht dazu genommen, dass du diese erhöhen kannst?

**B:** Ja ich habe geschaut, dass wenn wir die Ziele anschauen, zum Beispiel beim Schwingen, dass ich die Gruppen entsprechend aufteile, weil als ich das nicht machte, waren es zu viele Personen an einem Spot und einige mussten warten. Und deshalb schaue ich nun auch, dass die Kinder lernen, selbstständig zu trainieren, sodass ich gut Zeit habe, um mit den anderen Personen effizient zu arbeiten. Dazu schaue ich, dass ich den Kreativitätsgedanken der Kinder fördere, in dem ich Posten aufstelle und beide Gruppen mit Aufgaben beschäftigt sind.

**I:** In Bezug auf den Aufbau zu Beginn der Lektion, hast du gesagt, machst du manchmal mit den Kindern, kannst du dort ebenfalls Zeit einsparen?

**B:** Bei uns im Park steht zum Glück schon einiges, aber manchmal ändere ich im Voraus entsprechende Sachen oder bereite diese vor, dass wir direkt ins Training und die Bewegung starten können. Ich versuche sie aber auch in diesen Prozess zu integrieren, dass sie lernen, bereits beim Aufstellen bei der Sache zu sein, um sich zu konzentrieren.

**I:** Wie stellst du den TN herausfordernde Aufgaben?

**B:** Ja, hm gute Frage.

**I:** Wie schätzt du es ab, ob die Aufgabe herausfordernd ist oder nicht?

**B:** Ja die meisten kenne ich schon lange und ich weiss genau was sie können und auf welchem Level sie sich befinden, aber je nach dem variiere ich die Distanz und zeige Möglichkeiten auf, wie sie sich selber herausfordern können. Oder ich schaue ganz einfach wo ist die Grenze und was geht und was nicht. Dann passe ich entsprechend an.

**I:** Du hast nun gesagt, dass du die Aufgabe vorzeigst, was machst du sonst noch, um eine Aufgabe korrekt anzuleiten? Damit sie die Aufgabe verstehen.

**B:** Ich versuche meistens die grosse Herausforderung der Übung zu zeigen, und lasse sie dann meistens einfach mal ausprobieren und schaue wie sie darauf reagieren. Zum Beispiel beim Schwingen, da reagiert jeder anders. Ein paar Leute schwingen sich aus, und bei ein paar Leuten funktioniert es auf Anhieb gut, deshalb schaue ich nach einem ersten Versuch, was waren die

grössten Fehler und thematisiere diese mit ihnen, in dem ich darauf eingehe und es nochmals vorzeige.

**I:** Wie gehst du mit Überforderung oder fehlender Motivation um?

**B:** Ich schaue dann meistens, dass ich eine Aufgabe gebe, die nicht so anspruchsvoll ist, wo ich weiss dass die Person es kann, dann haben sie wieder ein Erfolgserlebnis. Oder ich frage dann konkret, was der TN machen möchte, und je nach dem, was er sagt, was er machen möchte, schaue ich es mit ihm an. Dementsprechend mache ich dann auch direkt eine Gruppe aus diesen, so dass alle die gleiche Challenge machen müssen, Aber es ist manchmal schon noch schwierig. Je nachdem wie die Kinder gerade eingestellt sind.

**I:** Wenn du Rückmeldungen gibst, was hat sich auf Grund der Ausbildung in deinem Training verändert?

**B:** Ich versuche weniger lange aber gezieltere und präzisere Rückmeldungen zu geben. Ich habe vorher bereits geschaut, dass ich nicht Punkte mehrmals anspreche, aber nun gebe ich nur noch Rückmeldungen, falls die Kinder das so wünschen. Ich habe ihnen auch schon gesagt, dass sie sich melden können, falls sie Rückmeldungen brauchen. Meistens spreche ich dann einen Punkt an, an dem sie arbeiten können, damit es nicht zu viel auf einmal ist. Maximal 2 Punkte die sie verbessern können.

**I:** Ein weiteres Thema war die Selbstwahrnehmung. Wie hast du den Bereich der Selbstwahrnehmung in dein Training eingebaut, oder wie hast du das bisher gemacht?

**B:** Das habe ich nicht extrem oder bewusst gross verändert, falls sie etwas nicht können, oder sich falsch einschätzen, arbeite ich wieder mit Variationen, so merken sie langsam, dass es eben doch geht, und dass sie sich falsch wahrgenommen haben. So können sie zum Beispiel nach einem Sprung neben ein Objekt springen und schauen, ob sie es schaffen würden. Also ich glaube dieses Thema habe ich nicht extrem eingebaut.

**I:** Dann hatten wir noch das Thema Selbstregulation fördern, also die eigenen Emotionen regulieren. Konntest du zu dieser Handlungsempfehlung etwas umsetzen?

**B:** Nein, dieses Thema habe ich komplett vernachlässigt. Mir ist leider nichts spontan aus der Ausbildung bekannt zu diesem Thema.

**I:** Wie bist du nach der Ausbildungswoche damit umgegangen, um den respektvollen und fairen Umgang bei den Kindern untereinander zu fördern? Nicht du als Trainer, sondern bei den Kindern untereinander?

**B:** Ich weiss nicht ob das dazugehört, aber ich versuche die Gruppen noch mehr mit dem Alter zu durchmischen, so trainieren alle mit allen und die kleinen haben oftmals noch mehr Respekt vor den Älteren, das hat bei mir im Training gute Effekte hervorgebracht. Es gab eine bessere Gruppendynamik. Ich habe aber gemerkt, dass ich an diesem Punkt noch mehr daran arbeiten muss, gerade mit den Namen, dass ich noch mehr darauf eingehen muss. So bilden sich dann auch weniger Gruppen, die dann immer wieder zusammen trainieren.

**I:** Zwischen den TN hat es dort auch schon Probleme gegeben, wie gehst du da vor?

**B:** Eigentlich nicht, wenn jemand Probleme macht, dann muss er Kraftübungen machen und es wird nicht toleriert. SO muss er ca. 10 Min. etwas für sich machen und über seine Taten nachdenken. Ich versuche ihn dann zum Reflektieren zu bringen und sage ihm, dass er das auch nicht gerne hätte, wenn man das mit ihm macht. Und dann frage ich ihn auch wieso er das macht. Es gibt es recht wenig, dass das bei mir im Training passiert.

**I:** Dann zur letzten Frage und zwar: Du als Trainer, inwiefern hat sich dein Unterricht verändert? Oder hat er sich überhaupt verändert?

**B:** Ja ich denke er hat sich ein Stück weit verändert. Ich glaube aber er ist sich immer noch am Verändern. Ich reflektiere mich und meinen Unterricht öfters und mache mir häufiger Gedanken darüber, was kann ich noch anpassen und was ist gut und was nicht. Ich habe mir auch vorgenommen, dass ich im Sommer ein Formular mache, welches sie ausfüllen können, für Feedbacks zum Trainer. So kann ich überprüfen, was sie noch mehr möchten von mir. Aber sonst hat sich grundsätzlich vor allem das verändert, dass ich die Gruppen mehr vermische und splitte, und dass ich mehr neue Arten und Variationen von Trainingsformen miteinbaue. Auch vermehrt kleine Spiele mit den kleinen. Um mehr Abwechslung reinzubringen. Und dass ich gewisse Übungen konkreter mit einem Aufbau angehe. Ich arbeite nun mehr mit Zielen. Diese

kommuniziere ich auch mehr, und erkläre, was die Ziele für das nächste Training sind. Dass ich noch etwas mehr Struktur habe, aber das verändert sich noch in diesem Prozess.

**I:** Sehr schön, somit bist du positiv eingestellt der Woche gegenüber und du konntest einiges mitnehmen. Das ist schön.

**B:** Ich fand es wirklich sehr gut, dass man so etwas macht. So konnten wir auch neue Trainingsarten kennenlernen. Eine solche Ausbildung gab es ja bisher nicht. War wirklich schön das zu erleben.

**I:** Super dann sind wir am Ende.

### **1.4.2 Interview Cyrill Tanner**

**I:** Nun sind 6 Wochen vergangen seit der J+S Ausbildung, wie denkst du an diese Zeit zurück?

**B:** Also ich habe es eine sehr coole Woche gefunden. Einfach schon nur vom Inhalt und vom Leute kennenlernen. Auch andere Trainingsformen und Methoden kennenlernen, all die verschiedenen Arten wie man etwas trainieren kann.

**I:** Was ist dir am meisten geblieben von dieser Woche?

**B:** Vieles, ich glaube es gibt nicht nur etwas, ich denke aber vor allem das kollegiale in diesem Sport war fantastisch. Einfach der Vibe durch die ganze Woche. Am Anfang kannte ich niemanden, und danach waren es alle meine Kollegen.

**I:** Sehr schön. Ganz generell, welche Aspekte aus der Ausbildung hast du nun in deinen Unterricht integriert?

**B:** Ich glaube ich habe viele verschiedene Sachen ausprobiert, gerade im Sinne von verschiedenen Wegen und Methoden, etwas beizubringen. Auch wie man konkretes Feedback geben kann, dort habe ich etwas verändert. Ich bin mir im Allgemeinen bewusster geworden und ich achte mich mehr darauf, ich lasse alle einmal machen bevor ich jedem einzelnen das gleiche Feedback gebe, und gebe das Feedback dann in der Gruppe, so erhöhe ich die Bewegungszeit. Oder ich habe auch andere Leiter des Teams beobachtet, wie sie es machen, und so haben wir uns gegenseitig etwas beigebracht in Bezug auf alle diese Aspekte. Zum Beispiel waren wir mit unseren Kleinsten draussen am Trainieren und der Hilfsleiter hat gesagt, sie können nun frei trainieren und etwas rum jumpen, jedoch hatten sie zu wenig Erfahrung um selber zu trainieren, so standen alle nur rum. Dann habe ich gezielte Formen angewendet, wobei sie alle motiviert waren und eine konkrete Aufgabe hatten. Der Umgang mit den Kindern hat sich schon um einiges verändert, im Vergleich zu vor der Ausbildung.

**I:** Perfekt, wie hast du denn auf ein lernförderliches Klima geachtet, so dass du dieses fördern konntest?

**B:** Ja ganz grundsätzlich muss der Gruppenzusammenhalt gefördert werden. Es ist also gut, wenn die Kinder sich untereinander kennen und auch in Gruppe zusammenarbeiten, dass sie neue Leute kennenlernen. Auch der Umgang der Leiter sollte stimmen, wir gehen sehr offen und kollegial mit unseren TN um. Es gibt kein hierarchisches Training bei uns, wir sind alle gleich und das wollen wir auch so vermitteln. Wir schauen auch, dass wir meistens die Gruppen auf Posten verteilen, dass alle immer etwas zu tun haben, dann sind sie auch fokussierter und motivierter etwas auszuprobieren. Dann kommen sie auch von sich aus auf die Leiter zu und stellen Fragen. Es ist so besser, als wenn man ihnen zu viele Freiheiten gibt.

**I:** Wie stellst du als Leiterperson sicher, dass sich alle TN respektiert, wertgeschätzt und gleichbehandelt fühlen?

**B:** Ich würde sagen das hat auch vor der Ausbildung bereits funktioniert, ich würde sagen, was wir viel machen ist, dass wir ihre Meinung miteinbeziehen, und sie fragen, was sie machen möchten. Somit können sie viel mitbestimmen. Wir bieten auch Hilfestellungen oder allgemein Hilfe an und sagen, dass man sich immer melden kann, wenn man etwas braucht.

**I:** Gibt es noch etwas, was du in Zukunft noch mehr umsetzen möchtest?

**B:** Wir hatten mal schwierigere Phasen, wobei sie sich aber eher untereinander fertiggemacht haben. Was es dann auch schwierig macht, sie gleich zu behandeln, wenn sie untereinander nicht fair zueinander sind. Das haben wir dann aber durch Gespräche, Ermahnungen und Elterngespräche wieder in den Griff bekommen. Aber was man immer machen muss, ist, dass man darauf schaut sich gegenseitig zu unterstützen, im Leiterteam aber auch den TN gegenüber. Und wenn man merkt, jemand bevorzugt eine Person stark, dann sollte man das ansprechen. Vielleicht passiert das auch zum Teil unbewusst, dann sollte man das ansprechen.

**I:** Sehr gut, perfekt. Was hast du gemacht um die Kinder zu ermutigen, neue Sachen auszuprobieren?

**B:** Solche Situationen gibt es eigentlich nur, wenn wir ihnen zu viele Freiheiten geben, das gibt es nur wenn wir nach draussen gehen. Weil in der Halle arbeiten wir mit Posten und dort ist es eigentlich klar, was sie machen müssen, und dort probieren sie es auch von selber aus. Dort arbeiten wir auch mit Variationen um die Übungen schwieriger und einfach zu machen, dass alle ermutigt sind, etwas auszuprobieren. Weil meistens liegt es daran, dass sie Angst haben.

Aber draussen ist das eher schwierig, dort ist es dann halt einfach: macht mal. Und das funktioniert dann weniger. In der Halle gibt es das eigentlich nicht.

**I:** Wenn du nun in der Halle bist und ein Kind schafft etwas nicht, wie gehst du dann mit diesen Fehlern oder dem Scheitern um?

**B:** Wir gehen dann meistens einen Schritt zurück, vor allem bei Leistungsschwächeren TN oder neuen TN, die gehen dann in einer Gruppe mit, die etwas stärker sind, dann kommt es zu diesen Problemen. Es gibt aber so viele Arten eine Übung zu vereinfachen, damit es für das Kind dann machbar wird.

**I:** Und in Bezug auf die Fehlertoleranz?

**B:** Das ist dann auch viel kommunikativ, wie wir dann mit ihnen arbeiten. Wenn jemand dann etwas nicht schafft, dann können wir immer zusammen darüber lachen und es ist für alle okay, Fehler zu machen. Das sind sich auch alle bewusst, dass Fehler machen völlig normal ist. Wenn wir merken, dass jemand ein Problem mit seinen Fehlern hat, dann gehen wir auf ihn zu und sprechen ihn an und sagen: Es ist nicht tragisch, das kann passieren, wir machen alle Fehler und einfach sehr kommunikativ wie man dabei arbeiten muss.

**I:** Genau das positive Fehlerklima ist sehr wichtig, sehr gut. Nun geht es mehr um die Planung, wie setzt du deine Ziele im Training um? Wie gehst du vor?

**B:** Ehm, ja keine Ahnung haha, Wir schreiben einfach in unserer Planung auf, wann wir mit den Kindern an welchem Thema arbeiten möchten. Da haben wir aber nicht sehr klar definierte Ziele, deshalb ist es auch etwas schwierig manchmal. Wir legen zwar das Thema fest, und arbeiten oder bauen dann einfach das Training nach dem Thema auf. Wir schauen zum Beispiel, dass wir an den Basics arbeiten. Und dann gehen wir vor allem individuell auf die TN ein, so dass jeder gefordert ist und seine eigenen Ziele erreichen kann.

**I:** Welche Anpassungen im Bereich Sicherheit hast du nun auf Grund der Ausbildung gemacht?

**B:** Ich glaube, da wir mehrheitlich in der Turnhalle arbeiten und auch eher vom Turnverein geprägt sind, haben wir schon fast zu stark auf die Sicherung mit Matten geachtet und immer

alles gesichert. Ich habe nun wie schon ein bisschen das Gegenteil gemacht. Also wenn wir die Basics geübt haben, hatten wir selbst bei Schwedenkästen immer Matten ausgelegt. Diese haben wir dann weggenommen, denn es ist ja immer noch der Hallenboden, vor allem wenn die Kinder dann nach draussen gehen, müssen sie mental stark sein, um die Übungen dann auch auf dem Asphalt durchzuführen. Dann stehen sie dann auch weniger draussen herum, weil sie sich mehr zutrauen. Wir haben eher zu viel Matten. Wir schauen deshalb nun darauf, dass sie lernen, sich besser selber einzuschätzen, und das geht halt nur ohne Matten. Dafür werden sie vorsichtiger, was sich wiederum positiv auf die Sicherheit auswirkt. Natürlich wenn wir neue Sachen ausprobieren, sichern wir immer noch mit Matten. Einfach wenn es unnötig ist, weil sie es sowieso schon können, dann braucht es auch keine Matten.

**I:** Um die Bewegungszeit und Lernzeit zu erhöhen, gab es da auch Punkte, die du verändert hast, um diese Punkte zu fördern?

**B:** Ich habe darauf geschaut, dass wir die Gruppengrösse anpassen und 3 Gruppen machen anstatt 2, somit müssen sie weniger anstehen und haben kleinere Wartezeiten. Oder auch, dass ich das Feedback allen gebe, anstatt das gleiche Feedback jedem Einzelnen sage, so kann ich ebenfalls Zeit einsparen. So lange sich das Feedback auf die ganze Gruppe bezieht. Ich versuche das Feedback auch kurz und prägnant zu halten und keine lange Geschichte zu erzählen. Was auch cool ist bei uns, wir müssen nie aufräumen, denn am Ende des Trainings trainieren wir als Leiterteam noch zusammen. So können wir bis 5 Min, vor Schluss trainieren. Wir schauen sicher darauf und sind es uns nun bewusster!

**I:** Tip Top, Wie stellst du den TN herausfordernde Aufgaben, also wie gehst du dabei vor?

**B:** Ich denke wieder mit Variationen. Ich denke das ist das einfachste was man machen kann. So kann man jedes Leistungsniveau abdecken und alle sind gefordert. Und idealerweise splittet man die Gruppen auch in diese Richtung, die besseren und schwächeren zusammen, dass sie auf ihrem Niveau voll profitieren können.

**I:** Gibt es bei diesen Übungen auch etwas, worauf du dich achtest beim Vorzeigen und Anleiten, wo du Wert darauflegst?

**B:** Ich versuche es immer für alle Lerntypen zu erklären, also ich versuche es zuerst zu verbalisieren und erklären was sie machen sollen. Dann zeige ich es sehr langsam vor, damit sie es

deutlich erkennen können. Möglichst übertrieben, damit sie sehen, wie jeder Schritt geht. Ich überlege mir dann auch, wo stelle ich meine Teilnehmer hin, damit sie es gut sehen und nachvollziehen können. Ob von links oder rechts, oder von hinten oder vorne, damit sie die wichtigsten Bewegungen sehen. Damit sie nicht nur meinen Rücken sehen, sondern auch die Einzelheiten. Und am Schluss zeige ich es dann nochmals schnell vor, damit sie sehen, wie es aussehen sollte schlussendlich.

**I:** Ja das ist perfekt, das ist super so. Nun, wenn nun eine Überforderung des Kindes zu vernehmen ist, oder die Motivation fehlt, wie gehst du mit solchen Situationen konkret vor?

**B:** Ja, also, wir haben zum Teil solche Fälle. Wir gehen dann meistens nochmals drauf ein, wir gehen auf ihn zu, versuchen seine Lage zu verstehen und das Problem zu erkennen, Auch Fragen, ob etwas zu schwierig oder zu einfach ist. Oder fragen was der Grund ist, hat er einfach einen schlechten Tag oder mag er einfach nicht. Wenn es dann aber gar nicht funktioniert, dann kann es auch sein, dass er dann eine Pause einlegt. Ist aber nicht unser Ziel. Aber irgendwann bringt es nichts mehr, wenn man ihm alles angeboten hat, und er mag einfach nicht, dann muss man das auch respektieren.

**I:** Gut, dann kommen wir zu den Rückmeldungen, was hat sich da verändert in deinem Unterricht in Bezug auf das Rückmeldungen geben?

**B:** Ja genau, das ist vor allem wann ich das Feedback wem, und wie gebe. Ich lasse sie meistens alle zuerst machen und nehme sie dann alle wieder in der Gruppe zusammen und gebe ein Feedback an alle. Sage dann das, was mir am meisten aufgefallen ist. Und erst, wenn dann die Grob Form einigermaßen stimmt, dann gebe ich individuelles Feedback. Das habe ich auch den anderen Leitern so weiterempfohlen. Vor allem, wenn man jedem Kind die gleiche Rückmeldung 6-mal gibt, dann macht es mehr Sinn, um Bewegungszeit auch zu sparen.

**I:** Super, nun noch zum Wie, wie gibt man Feedback, hast du da auch etwas, wo du dich darauf achtest?

**B:** Also beim Wie, das ist sehr situationsabhängig und personenabhängig. Das kommt sehr darauf an, ob die Person schon länger dabei ist. Und ich diese dann schon besser kenne und weiss wie sie ist. Dann geht es viel besser um zu wissen, wie man das Feedback geben muss. Dann kann auch schon eine Fingerbewegung ausreichen. Auch wenn jemand komplett alles falsch

macht, dann kann man ihn auch anlachen und gar kein Feedback geben, weil der Moment nicht passt. Dann merkt er selber, dass er etwas falsch gemacht hat und braucht gar kein Feedback. Bei den neueren schaue ich mehr darauf, dass es ein neutraleres Feedback ist, dass ich es in einem ruhigen Ton sage, und angenehm und angemessen. Beim Wann ist es, direkt nach dem sie etwas gemacht haben logischerweise, Ich würde es möglichst direkt nach der Bewegung sagen und nicht erst, wenn sie wieder dran sind und sich konzentrieren. Weil dann können sie die Punkte gar nicht verarbeiten. Und was wir auch angeschaut haben, dass man mehr oder weniger einen Punkt aufs Mal sagt, und nicht zu viel Feedback gibt. Sonst sind sie sowieso überfordert.

**I:** Genau das ist richtig. Super. Wie hast du den Bereich der Selbstwahrnehmung in dein Training eingebaut.

**B:** Wenn wir zum Beispiel mit Kästen arbeiten, haben wir verschiedene Höhen, dass sie sich dort zuerst einmal selber einschätzen können. Falls das dann nicht klappt, dass wir auf sie eingehen und sagen, versucht es doch zuerst mal bei einer kleineren Höhe. Oder dann mehr bei der Wahrnehmung, zum Beispiel, wenn sie etwas machen, das nicht so gut aussieht und sie nicht zufrieden sind, dann fragen wir auch, was hast du das Gefühl, was war nun gut, oder was hast du falsch gemacht, dass das Resultat so rausgekommen ist. Wenn sie es dann nicht wissen, können wir dann immer noch unsere Meinung dazugeben. Aber manchmal haben sie dann bereits die Selbstwahrnehmung, und sie merken, ich habe zum Beispiel gar kein Päckli gemacht, oder mein Absprung war bereits komisch.

**I:** Selbstwahrnehmung ist das eine, und dann gibt es noch die Selbstregulation, wie konntest du diese in deinem Training umsetzen? Hast du da auch eine Strategie

**B:** Ich weise Kinder sehr oft darauf hin, gerade bei gefährlicheren Sprüngen, dann sage ich auch aktiv, dass das nun nicht mehr einfach ein Sprung ist, wo man einfach springen kann, sondern dass man sich wirklich konzentrieren muss. Vorher hin stehen, dann tief durchatmen, seine Gedanken fassen und einschätzen, und erst dann springen. Vor allem beim Mini Tramp sind meistens alle sehr unfokussiert und nervös, weil sie das besonders gerne machen. Dort beginnen sie sich dann auch abzulenken, oder stehen einander im Weg. Das ist dann nicht sehr ideal, wenn wir Sprünge anschauen, die eine gewisse Konsequenz mit sich bringen. Meistens nehme

ich sie aber trotzdem erst dann zusammen, wenn es soweit kommt, um dann nochmals zu verdeutlichen, dass es nun Konzentration braucht.

**I:** Sehr gut, visualisieren, es sich vorstellen, und auch das tiefe durchatmen, das sind super Punkte. Nun haben wir noch ein Thema, wie gehst du vor, um den Respektvollen und fairen Umgang in deinem Team zu fördern, also der gegenseitige Respekt untereinander?

**B:** Ja das hat wieder viel mit Lernklima zu tun. Wir hatten eine Zeit lang, ich sag mal Problemkinder, die eher etwas aggressiv waren, die sich gegenseitig nicht ausstehen konnten, wo es dann auch zu Beleidigungen und solche Sachen gekommen ist. Viel mit Einzelgesprächen und darauf hinweisen konnten wir schlussendlich aber nur mit einem Elternbrief vorgehen. Wir haben dann auch geschildert, dass wenn es so weitergeht, dass wir die Kinder aus dem Training ausschliessen müssen. Ist aber nicht passiert. Es ist dann halt erst mit diesen Drohungen gegangen, dass sie gemerkt haben, okay sie meines es ernst.

**I:** Respekt hat ja im Parkour doch einen grossen Stellenwert, hast du das Thema Respekt denn auch schon einmal so integriert?

**B:** Ich glaube so sehr explizit nicht wirklich. Mehr halt so von alleine im Training, wenn man mit einer guten Gruppendynamik etwas macht, dann freut sich jeder für seine Kollegen, dann kommt das etwas zum Ausdruck. Aber so explizit haben wir aber noch nicht,

**I:** Das ist okay, Inwiefern hat sich dein Unterricht in Bezug auf dich als Trainer nach der Grundausbildung verändert?

**B:** Ich glaube ich mache sehr vieles nun bewusster, so. Und auch mit einem guten Gefühl, weil ich nun mehr Wissen habe und Bestätigung, dass ich viele Dinge bereits richtig gemacht habe. Ich habe nun auch eine viel grössere Trainingsübungsauswahl, viele Variationen auch, die ich nun neu kennengelernt habe. Ich glaube ich schaue nun auch noch mehr auf die anderen Leiter, vielleicht weil ich nun der Einzige bin mit dieser Ausbildung, wir haben zwar ziemlich ein gutes Leiterteam, wir haben alle eine J+S Ausbildung. Aber trotzdem habe ich nun noch mehr die Rolle übernommen, um sie zu beobachten und ihnen auch Feedback zu geben. Ja das sind so meine 3 Punkte.

**I:** Sehr schön perfekt, dann bedanke ich für das Interview.

**B:** Kein Problem.

### **1.4.3 Interview Mikail Tasdelen**

**I:** Nun sind 6 Wochen vergangen seit der J+S Grundausbildung, wie denkst du an diese Zeit zurück?

**B:** Es war auf jeden Fall eine gute Erfahrung. Ich hatte vorher noch keine J+S Erfahrung. Somit hatte ich auch noch keine Berührungen mit pädagogischem Wissen. Ich habe mir mein Wissen alles selbst gelehrt. Ich glaube die Ausbildung hat mich dazu gebracht, viel bewusster zu handeln. Das Expertenteam war einfach der Wahnsinn, das war mega cool von euch zu lernen. Und auch ganz andere Trainingsmethoden zu sehen, hat mir sehr gut gefallen.

**I:** Was ist dir am meisten geblieben?

**B:** Ich glaube das Spielerische, wir haben so viele Spielarten kennengelernt. Die ich nicht gekannt habe. Diese kann ich nun super anwenden.

**I:** Wie hast du deinen Trainingsunterricht nach dieser Ausbildungswoche wiederaufgenommen?

**B:** Auf jeden Fall konnte ich sehr vieles mitnehmen und umsetzen. Ich habe zum Beispiel mehr Wert auf die Teamfähigkeit gesetzt. Habe ich bisher auch schon gemacht aber nicht so bewusst. Eigentlich ist das ja etwas vom Wichtigsten. Für mich ist es sehr wichtig, dass sich die TN kennen im Training. Dass sie gegenseitig mit allen in Kontakt sind. Nicht nur immer mit dem besten Freund. Das konnte ich sicherlich aufnehmen. Und dann habe ich auch das spielerische ins Training integriert. Aber den Fokus habe ich wirklich auf die Teamfähigkeit gesetzt.

**I:** Top! In Bezug auf das lernförderliche Klima, wie hast du auf Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln geachtet? Hast du davon etwas ins Training integriert?

**B:** Ich konnte sicher einige Aspekte mitnehmen. Ich habe aber auch vorher meine Teilnehmenden schon gerecht und mit Respekt behandelt. Was ich vor allem gemerkt habe, auch bei mir, vielleicht sollte ich noch vertiefter auf die Teilnehmenden eingehen. Ich denke ich muss noch individueller auf die einzelnen Personen eingehen, um sie gezielter zu fördern. Damit diese

noch mehr profitieren können, denn sie sind schliesslich alle auf unterschiedlichen Leistungsniveaus.

**I:** Gibt es konkrete Handlungen, die du in Zukunft noch mehr durchführen möchtest?

**B:** Vor allem die Namen der Teilnehmenden noch besser zu kennen, es zeigt den Respekt gegenüber den Teilnehmenden und ist für mich sehr wichtig. Man fühlt sich dann ganz anders angesprochen. Er fühlt sich dann auch mehr wertgeschätzt und respektiert. Was ich zusätzlich noch mehr verbessern möchte ist, die einzelnen Geschichten oder Erfolge der Teilnehmenden zu kennen. Oftmals erzählen sie mir über ihre erreichten Ziele, wenn ich diese dann später noch weiss, kann ich zum einen gezielter auf ihren Fortschritt eingehen und sie unterstützen, und zum anderen wissen sie dann auch, dass ich ihnen zuhöre. Auch von mir aus die TN ansprechen auf ihre Bedürfnisse und somit auf sie eingehen, somit haben sie dann auch mehr Motivation. Im Training behandle ich aber grundsätzlich alle genau gleich, ich stelle mir immer vor, wie möchte ich behandelt werden, und das ist meine Grundlage.

**I:** Super top! Was hast du gemacht um deine Kinder zu ermutigen, in deinem Training neue Sachen auszuprobieren?

**B:** Ehm, ja ich versuche die gelernten Variationen der Bewegungen zu nutzen. Wenn sie versuchen etwas zu machen, aber sie trauen es sich noch nicht zu, dann schaue ich verschiedene einfachere Variationen mit den Kids an. So sind sie auch ermutigt, die abgeänderte Form auszuprobieren. Nicht pushen oder zwingen, sondern andere Möglichkeiten finden, um auf das gleiche Level zu kommen. Das gleiche gilt auch für Personen die gelangweilt sind, dort erschwere ich die Übung mit weiteren Varianten. Und auch immer wieder auf die Personen eingehen. Die Bedürfnisse erfragen und dann entsprechend handeln. Ich als Trainer merke das dann ziemlich schnell.

**I:** Wenn nun jemand einen Fehler macht oder stürzt, wie gehst du mit Fehler oder Scheitern um?

**B:** Ehm, Alles Sachen die ich bisher auch schon gemacht habe. Nicht das Negative verstärken, also wenn sich jemand verletzt bei einem Sprung, dann beruhigen in erster Linie. Aber sonst einfach den Weg, den er gegangen ist mit ihm anschauen und reflektieren zusammen. Also die

Bewegung mit ihm gemeinsam analysieren und herausfinden wo die Verletzung oder der Fehler passiert ist. Auch die Fehler grundsätzlich akzeptieren, es ist nichts schlimmes, wenn Fehler passieren. Fehler sind da um daraus zu lernen.

**I:** Wie setzt du deine Ziele im Training um?

**B:** Ich plane immer vor dem Training die Ziele, die ich im Unterricht erreichen möchte. Die Ziele setze ich dann vor allem spielerisch um. Ich kommuniziere die Ziele nun bewusster zu Beginn des Trainings, aber auch im Trainings selber. Ich muss zugeben, vor der Ausbildung habe ich das nicht gemacht. Ich hatte immer Pläne für das Training, ich habe diese einfach nicht an Zielen ausgerichtet, oder zumindest nicht bewusst. Ich sage nun immer was das Ziel ist, dann wissen die Kinder auch, was auf sie zukommt, und sie können sich darauf einstellen. Dass auch die Kids am Ende des Trainings wissen, ob das Ziel erreicht wurde, was sie noch verbessern können und wie es das nächste Mal weitergeht. Das machen wir meistens durch eine gemeinsame Feedbackrunde.

**I:** Wenn du nun eine Trainingsplanung machst, was ist dir in deiner Planung besonders wichtig?

**B:** Wichtig ist mir, dass sie immer in Bewegung sind. Ehm, möglichst wenig erklären und Zeit dafür verschwenden, lange zu reden. Das habe ich auch gemerkt, dass ich manchmal nicht so gut vorbereitet war und dann zu viel Zeit für die Erklärungen gebraucht habe. Möglichst viel trainieren lassen, also Übungen geben, ohne immer wieder zu unterbrechen. Ich mache daher nun mehr aufbauende Sachen, damit es für alle etwas dabei hat. Ich arbeite wieder mit den Variationen. Damit die Ziele am Schluss auch erreicht werden können. Mit Spielen und wenig Infos, wie ich bereits sagte, Step by Step, damit sie möglichst viel Bewegung haben.

**I:** Super, und du orientierst dich dann auch am Ziel. Im Bereich Sicherheit, welche Anpassungen hast du auf Grund der Ausbildung im Training umgesetzt hast?

**B:** Am Anfang, also bei den Anfängern, arbeite ich nun weniger mit Elementen, damit sie lernen, sich zuerst nur mit ihrem Körper zu befassen. Somit lernen sie zuerst ihren Körper richtig kennen. So gibt es dann auch weniger Unfälle, weil die Kontrolle eben bereits da ist. Die Mattennutzung bei höheren Elementen oder wo ein Risiko für Verletzungen besteht, das war schon immer klar. Aber weil unser Ziel ist, auch ohne Matten zu arbeiten, müssen wir an der Kontrolle

und Konzentration arbeiten, um Risiken einzudämmen. Es kommt halt auch immer auf die Situation drauf an.

**I:** Wenn du nun an ein Training denkst, als es mal eine kritische Situation gab, wo du dachtest, das ist nun nicht mehr wirklich sicher, wie bist du da vorgegangen? War dir da etwas bewusst, wie dein Vorgehen nun sein sollte?

**B:** Dieses Risiko abschätzen oder Gefahrensituationen erkennen, das habe ich auch schon vor der Ausbildung immer gemacht, weil ich durch meine Eigenerfahrung bereits wusste, was alles passieren kann. Wenn ich einen Posten aufstelle, dann schaue ich immer, dass alles sicher ist und dass auch der Fall Raum gesichert ist. Ich überlege mir genau die Gefahren. Bei allen potenziellen Gefahren, zum Beispiel, dass Bänke kippen oder wegrutschen, das haben wir alles bereits erlebt, und diese werden nun immer entsprechend gesichert. So baut man halt diese Risikokompetenz auf.

**I:** Was hast du im Bereich der Bewegungs- und Lernzeiterhöhung neu in deinem Training vorgenommen?

**B:** Also einfach auf die Organisationsformen in der Trainingsplanung achten, sodass man nicht zu viel erklären muss. Ich bin auch meistens vor dem Training schon in der Halle und baue komplexe Posten bereits auf, damit ich die Zeit sparen kann. Und dann sicherlich einfach die Kinder so gut es geht beschäftigen und auch auf Wartezeiten entsprechend reagieren und neue Aufgaben verteilen. Auch gute Übergänge zwischen den Formen sind wichtig, und auch da kommt es darauf an, wie gut man vorbereitet ist.

**I:** Jetzt, wie stellst du deinen Teilnehmenden herausfordernde Aufgaben? Dass du merkst sie haben eine Challenge.

**B:** Also da gehe ich wieder auf die Varianten zurück. Ich mach es schwieriger oder leichter, gebe ihnen Möglichkeiten, wo sie selbständig daran arbeiten können. Ich achte darauf, dass alle immer auf ihrem Niveau abgeholt werden. Man hat dazu unbegrenzte Möglichkeiten.

**I:** Was machst du um diese Aufgaben oder Variationen korrekt anzuleiten?

**B:** Ich gebe eher wenig Infos, dafür gezielte Informationen, sodass sie es selber verstehen. Ich unterteile die Bewegungsformen meistens in einzelne Parts, zuerst zeige ich die Endform vor, und danach nehme ich die Bewegung auseinander. Anfangsteil, Mittelteil und Schlussteil zeige ich dann einzeln langsam vor und erkläre, auf was sie in jedem Bereich achten müssen. Dann können sie auch mit diesen Schritten arbeiten. Sonst sind es auch wieder zu viele Infos für den Körper, für den Kopf. Das kann gar nicht alles so schnell verarbeitet werden. Am Schluss versuchen sie dann alle Schritte miteinander zu verbinden und die Endform zu meistern.

**I:** Wie gehst du mit Überforderung oder fehlender Motivation im Training um?

**B:** Da kommt es auch immer auf die Situation an, es gibt Kinder die sind schnell unterfordert, weil sie alles schnell lernen, dann gebe ich ihnen wieder neue Variationen und zeige ihnen weitere Möglichkeiten auf. Bei Demotivation, oder wenn ein Kind einen schlechten Tag hatte, dann konnte ich das vor dem Training nicht beeinflussen, dann gehe ich so vor, dass sie einfachere Sachen machen, die auch spielerisch sind, weil sie halt müde sind. Einfache Varianten sind immer eine gute Lösung um den nötigen Ansporn zu geben. Ich schaue dann auch einfach, dass es nicht so belastend für den Körper ist. Oder ich nehme dann die gesamte Gruppe zusammen und mache ein Spiel, wo alle wieder zusammenarbeiten müssen. So sind sie dann wieder motivierter. Spielerisch ist glaube ich das Beste für Kinder um sie zu motivieren. Auch Metaphern nützen um Geschichten ins Training zu integrieren, funktioniert auch sehr gut, so werden sie abgelenkt.

**I:** Sehr gut perfekt. Wenn du Rückmeldungen gibst, was hat sich in diesem Bereich auf Grund der Ausbildung verändert?

**B:** Eben, immer zuerst einen positiven Aspekt aufzeigen, Fehler akzeptieren, das habe ich schon immer gemacht, aber nicht bewusst.

**I:** Wenn du nun an den Zeitpunkt denkst, an welchem du Feedback gibst, was kommt dir da in den Sinn?

**B:** Nicht direkt, wenn ein neuer Move gelernt wurde, zuerst müssen sie Raum haben um etwas zu lernen. Wenn ich dann aber merke, nun kommt jemand nicht weiter, dann gehe ich auf sie zu und gebe Tipps, aber nicht zu viel, immer nur einen Punkt. Ich gebe also Step by Step Rückmeldungen, und erst wenn ein Problem gelöst wurde, gehe ich auf den nächsten Punkt ein.

**I:** Wie hast du den Bereich der Selbstwahrnehmung in dein Training integriert?

**B:** Ja, ich habe das auch vorher schon gemacht, weil ich es ein sehr wichtiges Thema im Parkour finde. Wenn sich jemand nicht richtig einschätzen kann oder sich selber nicht richtig wahrnimmt, dann wähle ich wieder eine neue Variante und versuche so den Teilnehmenden zu zeigen, dass sie einen Sprung ja eigentlich könnten. So lernen sie sich realistischer einzuschätzen und sich selber wahrzunehmen. Für mich funktioniert das Arbeiten mit Variationen am besten. Zum Aufwärmen mache ich manchmal auch Sachen, in dem Sie die Umgebung zuerst richtig wahrnehmen, und sie sich danach auf sich konzentrieren, die eigenen Bewegungen, Eindrücke, Gefühle und Gedanken spüren. Die anderen Menschen wahrnehmen. Damit man sich darüber bewusst wird, wer man ist und wie seine eigene Verfassung im Moment ist. Das mache ich meistens beim Warm-Up.

**I:** Wie förderst du die Selbstregulation? Die eigenen Emotionen und Gedanken wahrnehmen und regulieren.

**B:** Ich mache immer wieder solche Übungen. Zum Beispiel Visualisieren, ich erkläre ihnen, dass sie sich die Übungen genau anschauen und sie sich vorstellen, wie sie die Übung machen. Somit gewöhnt sich der Körper bereits ein bisschen an die Umstände und man kann sich noch besser vorbereiten. Ich baue aber auch zum Beispiel Atemtechniken ins Training ein, um den Stress zu minimieren. Meistens mache ich das aber auch am Schluss. Dann verteilen sich alle im Raum und sie legen sich hin. Dann begleite ich sie durch ihre Gedanken und gehe nochmals das ganze Training durch, so kann sich jeder nochmals bewusst werden, was er heute alles geschafft hat und so weiter. Das mache ich regelmässig. Nicht dass sie noch gestresst sind nach dem Training.

**I:** Wow das ist ja super! Wie bist du nach der Ausbildungswoche vorgegangen, um den respektvollen und fairen Umgang zwischen den Kindern untereinander zu fördern?

**B:** Genau, ehm, konnte ich auch einiges mitnehmen, vor allem von Sandro. Er hat mega coole Sachen gezeigt. Es wurde nun bei uns wie ein Ritual. So kleine Sachen wie allen Hallo sagen, die dann Standard werden. Auch Tschüss sagen, es sind die kleinen Sachen die wichtig sind,

Aber auch Team fördernde Spiele, sind so gut angekommen. Ich habe Leute zusammengebracht, die ich noch nie zusammen gesehen habe, und die haben sich gegenseitig mega unterstützt. Die Teilnehmenden haben auch untereinander nun angefangen die Namen zu lernen. Das verändert das Klima gewaltig. Die Wertschätzung ist einfach direkt auf einem anderen Level.

**I:** Dann noch ganz allgemein, dein Gefühl, wie hat sich dein Unterricht in Bezug auf dich als Trainer verändert?

**B:** Ich gehe Sachen viel bewusster an. Viele Sachen werden mir dadurch nun auch bewusster. Somit erkenne ich nun auch viele neue Sachen besser, und kann diese dann anpassen. Auch die kleinen Sachen haben sich verändert, wie das Einbauen von Ritualen etc. das hat nun einiges verändert. Kleinigkeiten die nun meinen Unterricht trotzdem noch verbessert haben. Schon alleine die Planung und mit den Zielen. Meistens haben wir einfach etwas aufgestellt und haben dann mal begonnen etwas zu machen. Das ist nun ganz anders. Ich habe nun immer meine Ziele schriftlich dabei, mache mir allgemein zu sehr vielen Bereichen viel mehr Gedanken. Das gibt auch mir viel mehr Sicherheit. Das kann ich jedem empfehlen.

**I:** Perfekt dann sind wir am Ende des Interviews und schliessen hier ab.

**B:** Danke viel Mals!

#### **1.4.4 Interview Anita Fischer**

**I:** Jetzt sind 6 Wochen vergangen seit der J+S Grundausbildung, wie denkst du an die J&S Grundausbildung zurück?

**B:** Also es war eine sehr lehrreiche J+S Woche. Sie war gut rhythmisiert, es war ein guter Wechsel zwischen Theorie und Praxis ersichtlich. Mir hat sehr gut gefallen, dass wir eine Mischung aus Indoor und Outdoor Lektionen hatten, denn das ist auch bei uns in der Praxis sehr wichtig. Für mich ist Bekanntes aufgefrischt worden und es sind aber auch neue Aspekte dazu gekommen.

**I:** Sehr gut, perfekt. Wie hast du dein Trainingsunterricht nach dieser Woche wiederaufgenommen? Gab es irgendetwas, bei dem du das Gefühl hattest, es hätte sich verändert?

**B:** Also ich war sicherlich motiviert, wieder ins Training zu starten. Ich war wieder mehr sensibilisiert auf meine eigene Vorbereitung. Und vor allem auch das Thema Stimmung im Unterricht, das war auch etwas, das sehr wichtig für mich war, das ich aus der Woche für mich mitgenommen habe.

**I:** Super, sehr schön. Nun ganz generell, welche Aspekte hast du aus der Ausbildung sonst noch in dein Training integriert?

**B:** Vor allem nun auch noch für die Jüngeren, generelle Spielformen noch mehr in kleine Challenges zu verpacken.

**I:** Sehr cool, perfekt. Wie hast du auf ein lernförderliches Klima geachtet?

**B:** Respektvoller Umgang, aber trotzdem locker aber geführter Unterricht.

**I:** Okay sehr gut, hast du auf Teilnehmende wertschätzen, respektieren, gerecht behandeln etwas aus der Ausbildung in dein Training integriert?

**B:** Ja noch mehr Fokus auf das Kennen untereinander gesetzt, dass man auch wirklich den Namen kennt, also dass wenn eine Spielform gespielt wird, dass man nicht einfach sagt: "also

der hier", sondern dass wir dann repetieren: "das ist Andrin", also mehr einfach nochmals den Namen sagen, das ist mir noch wichtig.

**I:** Mhm, welche konkreten Handlungen möchtest du sonst noch in Zukunft umsetzen?

**B:** Dass ich selber noch geduldiger bin im Unterricht. Im Auge behalten, dass die Freude und Motivation im Unterricht an erster Stelle stehen. Ich bin eher der analytische Typ, bei mir waren immer die technischen Aspekte wichtig, und das nun etwas weniger werten.

**I:** Mhm, vor allem auch bei jüngeren?

**B:** Ja.

**I:** Genau perfekt, was hast du gemacht, um die Teilnehmenden noch mehr zu ermutigen im Unterricht, wenn sie zum Beispiel eben etwas nicht geschafft haben, oder auch zurückhaltend sind?

**B:** Mehr in Möglichkeiten denken und nicht in Fehler. Eigenkreationen miteinfließen lassen gerade so bei Runs, und dann auch noch eine Eigenkreation hervorheben und sagen das ist auch eine Variante. Also quasi, möglich ist alles, bringt euch ein.

**I:** Mhm, sehr schön. Wie gehst du mit Fehlern oder Scheitern um?

**B:** Wenn es Möglichkeiten gibt und es immer noch in der Toleranz ist, dann als Variante anschauen, und den Schüler motivieren, daran weiter zu arbeiten. Und vielleicht auch sagen, jetzt habe ich noch eine zweite Variante, und dann dadurch an die eigentliche Endform heranführen, und nicht sagen, das was du machst ist falsch, sondern sagen, okay, das ist eine Möglichkeit, und von dieser Möglichkeit gehen wir nun weiter, an die Vorstellung des Endbildes.

**I:** Perfekt. Sehr gut. Dann gab es Situationen, in welchen Kinder nicht mitmachen wollten, oder wo sie es nicht ausprobieren wollten, weil sie Angst hatten, etwas Neues auszuprobieren? Man kennt das ja bei Kindern, dass sie eher etwas zurückhaltend sind, vor allem wenn es eine Bewegung ist, die etwas komisch aussieht oder so.

**B:** Mhh.. Ich hatte bei Teenies so einen Fall, eine Situation, wo ein Kind im Open Teil so ein bisschen ausgeschlossen war, da sie Flips gemacht haben und er selber kann noch nicht so gut flippen.. Dann haben wir mit ihm eine Mixform angeschaut von einem Frisbee-Vault, der aus einem Flip und einem Vault besteht, die er somit gut ausführen konnte, und hatte dann auch Motivation an seinem Backflip weiterzuarbeiten und konnte dann auch wieder zurück zur Gruppe finden. Also eigentlich über einen Umweg wieder zur Aufgabe oder zum Move zurückkehren, die ursprünglich gestellt wurde.

**I:** Also eigentlich die Variation so anpassen, dass die Übung wieder möglich ist und ein positives Gefühl mitgegeben wird. Wir haben auch das Thema Ziele im Unterricht thematisiert, wie setzt du grundsätzlich deine Ziele um, die du in deinem Training verfolgst.

**B:** Wir haben eine Jahresplanung für die ganze Schule. Also dass wir wie ein Dach haben, dass wir wissen, wo wir mit unseren Lektionen hinwollen. Mit verschiedenen Unterelementen, Aufwärmern, wir haben ein Jahresthema, wir haben ein Halbjahresthema, wir haben Erfolgsaufgaben, arbeiten an Elementen, Verbindungen, ganz generell im Unterricht gehe ich nach dem Grundsatz von Pestalozzi, zusammen lernen, zusammen schwitzen, zusammen lachen.

**I:** Mhm, perfekt, Wenn du nun deine Ziele auf das einzelne Training planst, haben deine Kinder die Ziele auch, oder kommunizierst du diese Ziele? Auf was achtest du konkret?

**B:** Ich gebe an, wenn wir ein schwierigeres Element haben, dass wir daran nun über ein paar Wochen arbeiten, und sage auch immer wieder dazwischen, wo wir nun stehen. Und wir reflektieren dann nach einer gewissen Zeit auch wieder, wo stehen wir jetzt, wo sind waren wir vorher, was ist der Fortschritt. So bespreche ich das mit den Kindern.

**I:** Sehr gut, was ist in deiner Planung besonders wichtig?

**B:** Freude und Erfolgserlebnisse. Das können auch ganz kleine Erfolgserlebnisse sein.

**I:** Mhm, dass du diese auch immer wieder aktiv einplanst, auch mit Variationen

**B:** Ja

**I:** genau

**B:** Oder kleine Challenges, auch im Aufwärmen können das kleine Spiele sein, wo jemand gewinnen kann, damit der Moment da ist, wo Sie gut sein können.

**I:** Sehr cool, genau, dann Bereich Sicherheit war auch ein Thema, mit dem neuen Sicherheitsmerkkblatt der Ausbildung und und und. Welche Anpassungen hast du konkret für dich gemacht im Bereich Sicherheit, hat es überhaupt etwas gegeben, oder was hast du vorher bereits gemacht, dass die Sicherheit gewährleistet wird.

**B:** Nein ich habe keine speziellen Anpassungen gemacht. Direkt auch für die nächsten zwei Fragen, ich fasse das zusammen. Ich hatte eine kleine Unfallsituation gehabt, eine kleine Schürfung, als ich mit einem Assistenztrainer unterwegs war und der hatte kein Erstes Hilfe-Set dabei. Wir hatten aber zusammen eines dabei. Und habe ihn danach ausgerüstet mit diesem Set. Das hat mich wieder daran erinnert, dass ich wirklich auch darauf achte, dass die Assistenztrainer ein erste Hilfe-set dabeihaben, Damit diese sofort reagieren können. Und zur Erkenntnis, es kann trotz guter Planung auch vom Überlegen her, von den Sicherheitsaspekten her, kann im Unterricht nachher immer etwas passieren. Kleines Beispiel, ich war letzte Woche unterwegs, ich habe eine Stafette geplant, es war sehr heiss draussen, ich musste sie dann im Schatten durchführen und hatte dadurch weniger Platz zur Verfügung, und ich war etwas eng unterwegs. Dadurch sind dann zwei Teilnehmende zusammengeprallt. Das sind nachher situative Sachen, die einfach sind, und immer einfach passieren können.

**I:** Ja das kann immer passieren, alles abklären ist enorm schwierig oder. Vor allem mit den Wetterbedingungen und so. Trotzdem hast du auf das Wetter reagiert und hast entsprechend um geplant. Nun. Was eines der wichtigsten Themen war, wie man die Bewegungs- und Lernzeit erhöhen kann im Unterricht. Gibt es dazu etwas, was du aktiv machst, damit sich die Kinder möglichst viel Bewegung können im Unterricht?

**B:** Dazu bin ich bereits etwas länger sensibilisiert aus dem eigenen Training, wir haben selber früher bereits Messungen gemacht, was ist denn die effektive Trainingszeit, also im Bereich Kunstturnen ist sie dann relativ klein am entsprechenden Gerät. Ich achte mich darauf, dass wir keine langen Wartezeiten haben, dass ich Zusatzaufgaben gebe, Dass zum Beispiel ein Rückweg immer gestaltet ist. Dass genügend Material vorhanden ist, damit die TN nicht warten

müssen. Von diesem Aspekt habe ich nichts gross verändert und war mir deswegen bereits bewusst.

**I:** Das ist also alles auch bereits in deiner Planung integriert. Materialmanagement und und und.

**B:** Ja.

**I:** Sehr gut, Nun zum Thema Herausforderungen, herausfordernde Aufgaben stellen, motivierende Aufgaben stellen, wir haben es bereits angesprochen, mit verschiedenen Variationen, wie stellst du grundsätzlich herausfordernde Aufgaben, wenn du durchmischte Gruppen hast, mit verschiedenen Leistungsniveaus?

**B:** Meistens ist einfach eine offene Aufgabenstellung, zum Beispiel ein gelerntes Element in die Umgebung pflanzen. Also schauen was gibt es für Möglichkeiten. Wenn eine Person es noch nicht kann, nimmt er zum Beispiel die Wiese, Jemand der es bereits kann, nimmt eine Erhöhung, damit sie selbst nach ihrem Niveau sich anpassen können. Erschwerte Bedingungen schaffen, vielleicht auch einen schmalen Untergrund oder Element oder mit einer zusätzlichen Drehung. So kann die Differenzierung im Unterricht stattfinden.

**I:** Sehr gut, also sehr individuell auch.

**B:** Ja

**I:** Was machst du um Aufgaben korrekt anzuleiten? Auf was achtest du dich, wenn du Übungen erklärst?

**B:** Ehm. Ich versuche es zuerst verbal zu erklären, ich versuche es vorzeigen zu lassen, oder je nach dem zeige ich es selber vor, wenn ich weiss, der Schüler hat noch keine Idee, wie es geht, und ich kann es selber auch nicht vorzeigen, dann schauen wir zusammen ein Video an. So etwas in diese Richtung.

**I:** Cool, also auch mit Video! Beim Erklären, gibt es auch etwas in der Sprache, worauf du dich achtest?

**B:** ja klar, es ist Altersstufen abhängig. Mit kleineren Kindern mehr bildhafte Sprache, was bei Jugendlichen aber natürlich überhaupt nicht geht. Dort darf nicht mit Babysprache sprechen. Vor allem bei den grösseren auch mit den Fachausdrücken arbeiten, damit sie später in der Szene auch die Sachen verstehen und auch kommunizieren.

**I:** Wie gehst du mit Überforderung, und fehlender Motivation um?

**B:** Also bei Überforderung versuche ich mit die Aufgabe zu vereinfachen oder in Teilschritte aufzuteilen, bei fehlender Motivation versuche ich herauszufinden, wo das Problem liegt, ist es ein körperliches Problem, also ist jemand müde, hat jemand Schmerzen, ist es ein soziales Problem, ist er nicht in der Gruppe integriert, ist es der Schulstress oder sind es Erziehungsfaktoren, oder eben, ist es beim Können und es geht um eine Überforderung. Es wären so ein bisschen diese Tools die ich brauche.

**I:** Dann zum Thema Rückmeldungen, ist auch sehr stark thematisiert worden, wenn du Rückmeldungen gibst, was hat sich auf Grund der Ausbildung verändert?

**B:** Was mir schon immer bewusst war ist, dass man positiv verstärken soll, also nicht sagen, was ist der Fehler, sondern was kann man besser machen. Gelingt nicht immer aber, das ist schon etwas was sehr präsent ist. Was für mich aber wieder eine Auffrischung war, ist das Feedback Sandwich, dass man so die Kritik gut verpacken kann. Das hat mir gut gefallen.

**I:** Welche Tipps möchtest du aber in Zukunft noch umsetzen? Du hast gesagt, dass dir gewisse Sachen nicht immer gelingen, gibt es da noch etwas zu den Rückmeldungen?

**B:** Nein, ich denke da bin ich ziemlich auf einem guten Weg, soll jetzt nicht überheblich tönen, aber ich mache so einen Mix aus persönlicher Rückmeldung und schaue darauf, dass es keine Warteschlange gibt, wenn ich dann ein Feedback gebe, manchmal gebe ich auch ein globales Feedback, wenn ich sehe, dass ein Grossteil etwas noch nicht kann. Oder manchmal auch, wenn etwas sehr sensibel ist, und ich es bereits 3 mal gesagt habe, dann gebe ich auch ein globales Feedback. Damit es nicht passiert, dass ein Kind denkt, nur ich erhalte dieses Feedback. Deshalb denke ich ist das ein ziemlich guter Weg.

**I:** Wie hast du den Bereich Selbstwahrnehmung in dein Training eingebaut?

**B:** Nein, momentan habe ich nichts Konkretes im Training eingebaut. Mehr situativ, geschaut, dass wenn sich die Kinder nicht richtig einschätzen, dass man wieder mit einfacheren Varianten arbeitet und zum Beispiel mit Linien am Boden arbeitet, dass sie sich besser einschätzen können, Es ist sicher immer gut seine Grenzen auszutesten wo es geht, und primär diese Erfahrungen machen, aber wenn es nicht geht, über alternative Möglichkeiten das Versuchen, denn über das Gespür ist es immer einfacher als verbal.

**I:** Zum Thema Selbstregulation, wie kann man mit seinen erlebten Emotionen umgehen, hast du Formen dazu angewendet?

**B:** Nein dazu habe ich momentan noch nichts gemacht, es sind auch kleine Kinder und da hat das noch keine grosse Priorität.

**I:** Was hast du gemacht, um den fairen und respektvollen Umgang zu fördern? Also die Kinder untereinander?

**B:** Dazu habe ich nichts verändert. Auf Grund der Ausbildung. Das ist eine Grundlage in meinem Training. Wenn es zum Problem wird, dann kläre ich das individuell oder thematisiere es in der Gruppe, aber eh , aber das ist nichts, was vordergründig da ist. Das Manual würde dazu aber sicherlich Support liefern, oder auch die Seite Cool & Clean hat dazu lässige Sachen bereit, um mit verschiedenen Aufgaben, diese zu integrieren, ich würde darauf zurückgreifen, falls ich dazu selber keine Idee hätte.

**I:** Alles klar, ja das Thema Respekt nimmt im Parkour ja einen zentralen Wert ein, hast du diesen Wert auch schon einmal in deinem Training thematisiert?

**B:** Ja das kann Thema sein, ganz abhängig vom Unterrichtsstoff, den wir gerade behandeln. Dass man zum Beispiel eine Wand braucht auf einem öffentlichen Gebiet, und dann thematisiert, dass wir die Sorgfaltspflicht einhalten, Das ist einfach Teil, wenn es Thema ist. Aber das ist wie selbstverständlich. Nicht so: Heute machen wir etwas zu diesem Thema. Auch mit Kooperationsübungen und Verantwortung übertragen, das machen wir auch.

**I:** Dann noch zur letzten Frage: Wie hat sich dein Unterricht in Bezug auf dich als Trainer nach der Ausbildung verändert?

**B:** Also wie bereits gesagt, ich bin weiterhin motiviert. Ich denke das Manual ist sehr wertvoll und ein gutes Nachschlagwerk, was ich auch sicher wieder nutzen werde, Ich habe mir aber auch sehr viele Notizen gemacht, weil in der Ausbildung ziemlich gedrängt im Unterricht sehr viele coole und gute Ideen gezeigt worden, und es war herausfordern, diese Perlen dann aufzusammeln. Dass diese nicht nur cool sind zu machen, sondern dass man sie später auch wieder hervorzücken kann. Das hat mir sehr gefallen und ich konnte sehr vieles konservieren. Das war für mich sehr wertvoll, gerade, wenn ich sehr viel unterrichte, dass ich viele Varianten zur Hand habe, um am gleichen Thema arbeiten zu können. Sehr abwechslungsreich. Ich empfehle die Ausbildung auch unseren Trainern weiter, gerade für Nachwuchstrainer, die gute Athleten sind, aber das Unterrichten ist wieder eine andere Sache.

**I:** hey sehr gut, herzlichen Dank für deine Antworten. Ich bedanke mich für das Interview.

**B:** Gerne geschehen.

#### **1.4.5 Interview Jan Schweizer**

**I:** Gut dann beginnen wir, nun sind ja 6 Wochen vorbei seit der ersten Grundausbildung im Parkour, wie schaust du zurück auf diese Zeit in Magglingen? Wie war diese Woche für dich?

**B:** Also ich schaue sehr positiv zurück, das erste was mir speziell geblieben ist war die Gemeinschaft, das Zusammensein mit den Leuten, was ich extrem genossen haben, wo ich auch das Gefühl hatte wir konnten uns austauschen oder auch zusammen trainieren, was auch das Klima sehr gefördert hat. Ja, was in diesem Zusammenhang auch feststellte war, dass es sehr repräsentativ war für den Sport. Dass der Kurs auch so war, als wenn man sonst irgendwie mit Parkour Leuten zusammen ist. Ansonsten hätte es auch nicht so gut gepasst. Von dieser Seite her war es extrem gut umgesetzt.

**I:** Sehr schön, was ist dir am meisten geblieben, wenn du nun zurückdenkst, wie hast du deinen Unterricht wieder aufgenommen nach dieser Woche?

**B:** Was ich sofort umgesetzt habe und gelernt habe ist, dass ich viel mehr mit Bildern arbeiten muss mit Kindern. Auch das Erklären, auch wenn die TN schon älter sind, dass man vielleicht nicht mehr eine Geschichte erzählt, aber dass man trotzdem Metapher braucht, um die Vorstellung der Bewegung zu verdeutlichen, also einen externen Fokus setzt. Das konnte ich zum Beispiel direkt übernehmen.

**I:** Perfekt sehr gut. Nun zum lernförderlichen Klima, was hast du in deinem Unterricht gemacht, dass das lernförderliche Klima gefördert wurde? Wie hast du darauf geachtet?

**B:** Ehm, was ich verändern wollte, war, dass sich die Personen im Unterricht wirklich kennen, zum Beispiel die Spiele mit den Namen kennenlernen, oder repetieren, da habe ich noch mehr Wert daraufgesetzt. Das hatte ich bisher noch nicht wirklich so gemacht. Und was vorher schon war, was ich auch weiterführen werde, war, dass man die Variationsformen respektiert und dass man sich wohlfühlt um neue Sachen auszuprobieren. Also, dass sich niemand schämen muss, wenn man etwas Neues versucht oder einen Fehler macht. Das möchte ich auch weiterhin fördern, denn das formt die Freiheit des Sportes.

**I:** Genau, hast du in Bezug auf TN wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln irgendetwas in dein Training integriert? DU als Trainer, um deine TN wertzuschätzen, von dir aus.

**B:** Ich versuche alle gleichermassen zu ermutigen oder zu loben, also nicht nur der, der bereits alles kann. Sondern auch der, der nur einmal etwas kann. Aber sonst habe ich nun nicht direkt etwas, was ich speziell neu integriert habe.

**I:** Mhm, perfekt. Gibt es etwas, das du in Zukunft noch umsetzen möchtest?

**B:** Ja ich habe das Gefühl, man könnte noch mehr das förderliche Klima unterstützen, indem man noch mehr Struktur ins Training gibt, weil wir als Trainer immer sehr viel Wert auf Jam und freie Trainingsformen gelegt haben. Hatte meiner Meinung nach nun auch schon ein kleines Übergewicht. Ich musste feststellen, dass es für einige Kinder extrem schwierig war. mit so viel Freiheit dann auch umgehen zu können. Was dann den Sinn auch wieder kaputt macht, wenn man damit nicht umgehen kann. Das möchte ich noch besser ausbalancieren. Damit auch die etwas davon haben, die mehr Begleitung brauchen, so dass andere aber nicht gestört werden. Damit ich nicht zu hohe Anforderungen stelle, sondern diese an die Bedürfnisse anpassen.

**I:** Sehr gut, dann zur 4. Frage, was hast du gemacht, um die Kinder zu ermutigen? Du hast bereits erwähnt, dass gerne neue Sachen ausprobieren lässt, um das lernförderliche Klima zu steigern, wie gehst du mit Fehler machen oder Scheitern um?

**B:** Ich versuche ein Mindset zu etablieren, wo Fehler und Scheitern akzeptiert sind und es ein Teil des Lernprozesses darstellt. Dass das ganz normal ist, dass ich auch Fehler mache als Trainer und nur deshalb Fortschritte gemacht habe. Und aber auch Lob aussprechen, wenn man noch nicht dort ist wo man hinmöchte, dass man motiviert bleibt. Wenn man Fortschritte sieht, Also auch kleine Fortschritte wertschätzen. Also Fehler auch nicht bestrafen, sondern sie tolerieren, und daraus lernen. Dabei achte ich darauf, dass ich gar nicht immer zu viel kommentieren, weil es oftmals auch einfach Zeit braucht um etwas zu üben.

**I:** Perfekt, wie setzt du deine Ziele um im Training? Worauf achtest du dich bei der Umsetzung?

**B:** Sicher, dass ich mir die Ziele vorher definiere, und dann, dass ich die Ziele während der Halbzeit oder drei Viertel des Trainings nochmals anspreche, schaue ob sie die Ziele erreicht

haben, und schaue auch was die Kinder noch brauchen. Was kann man noch machen, damit sie die Ziele erreichen und so weiter. Dann auch meine Überprüfung, komme ich nach, ist es so, wie ich es mir vorgestellt habe? Also auch während des Trainings mir selber direkt Feedback einholen. Und am Schluss frage ich dann die gesamte Gruppe, ob wir die Ziele erreicht haben, und was wir noch anders machen müssen, um unsere Ziele zu erreichen. Also zuerst die Ziele kommunizieren, dann leiten und führen und die Ziele immer wieder aufzeigen und am Schluss werten wir sie gemeinsam aus.

**I:** Cool, wenn du eine Trainingsplanung machst, sei das im Kopf oder schriftlich, auf was achtest du dich konkret und was ist dir besonders wichtig beim planen?

**B:** Bei mir ist vor allem wichtig, dass ich versuche viel Abwechslung einzuplanen, also verschiedene Sachen als Ziele zu definieren. Also zum Beispiel Trampolin Sachen und Akrobatik, aber auch die Basics üben. Ganz im Sinne davon, dass die TN sehen, welches Spektrum es gibt an Sachen die man machen kann. Damit sie in allem gut werden und nicht nur in einer spezifischen Sache. Auch viele Variationen entsprechend reinbringen und einplanen.

**I:** Sehr gut, jetzt, wenn wir von Flips sprechen, irgendwann kommt man zum Thema Sicherheit, welche Anpassungen hast du im Bereich der Sicherheit neu umgesetzt oder was hast du davon bereits gemacht?

**B:** Was ich gemerkt habe ist, dass man die Sicherheit erhöhen kann, in dem man die Selbstwahrnehmung mit den Kindern thematisiert. Weil das habe ich vorher gar nicht gemacht. Ich habe das Gefühl das Sichern mit Matten war immer selbstverständlich, das haben wir immer gemacht. Aber einfach der gesunde Umgang mit Risiko, und dass man nicht nur intuitiv lernen lässt, auf den Matten, wo man sich sowieso nicht verletzen kann, sondern auch die reale Selbsteinschätzung und Wahrnehmung trainieren, damit sie lernen, was sie überhaupt können und was nicht.

**I:** wenn du nun das Risiko ansprichst, hat es denn schon Situationen gegeben, wo du intervenieren musstest, weil es kritisch wurde?

**B:** Ja das hat es definitiv schon gegeben. Ich mache es dann immer so, dass ich diese Beispiele nutze, um ganz klare Aufmerksamkeit auf das Thema Risiko zu richten. Dann verbiete ich auch

gewisse Sachen, die ein zu grosses Risiko darstellen. Gleichzeitig erkläre ich dann aber auch, wie man es sonst noch machen kann. Vielleicht auch das schrittweise Herantasten, gerade bei Situationen wo sie sich gegenseitig Pushen oder beeindruckt wollen. Es muss auch dafür Platz haben, aber genauso wichtig ist es zu lernen, sich zurück zu nehmen in gewissen Situationen.

**I:** Mhm, genau, perfekt, sehr gut. Ehm, was hast du im Bereich der Lern und Bewegungszeit Erhöhung neu vorgenommen?

**B:** Dass ich meine Planung etwas seriöser mache, und dass ich mit diesen Entscheidungen dann auch gehe. Auch allgemein, dass ich an meinen Entscheidungen festhalte. Bei mir war vor allem am Anfang und am Ende des Trainings, wo viel Zeit verloren gegangen ist, beim Auf und Abbau der Posten. Dort integriere ich die Kinder nun auch, sodass sie dort bereits aktiv werden und wir schneller starten können. Und dann kommt auch noch die Gruppenorganisation dazu, dass wir uns so organisieren, dass möglichst wenig gewartet werden muss und alle immer in Bewegung sind. Die Organisationsformen so wählen, dass alle in Bewegung sind.

**I:** Wie stellst du den TN herausfordernde Aufgaben?

**B:** Ja ich arbeite vor allem mit verschiedenen Variationen. Sobald ich merke eine Person hat sehr Freude an etwas, dass ich dann auch dort anknüpfe und dort die verschiedenen Variationen und Challenges reinbringe, und merken, dass wenn etwas Spass macht, wie man das erweitern kann. ich versuche das möglichst individuell zu gestalten. Sobald ich merke, dass die ganze Gruppe in einer Bewegung auf demselben Niveau ist, plane ich auch Challenges für die ganze Gruppe ein. Aber vor allem die einzelnen Personen beobachten und dann Herausfordern.

**I:** Wenn du nun eine Challenge stellst, dann zeigst du diese auch vor und leitest sie an. Auf was achtest du dich, um diese korrekt anzuleiten?

**B:** Ich versuche es immer einmal voll zu machen, so wies am Schluss aussehen soll, ohne grosse Inputs zu geben. Und danach mache ich es nochmals langsam. Oder zum Beispiel auf dem Kasten sitzen bleiben, und dann auf gewisse Positionen eingehen. So kann ich die Übung in Teilschritte unterteilen. Um sich dann langsam an die Endform herantasten zu können. Einmal zuerst die Inspiration und das Ziel, und dann die Teilschritte.

**I:** Sehr schön. Wie gehst du mit Überforderung oder fehlender Motivation um?

**B:** Ich versuche zuerst auf das Kind einzugehen um ihn zu ermutigen es nochmals zu versuchen. Oder ich zeige alternative Übungen vor, damit er diese probieren kann. Ich gehe dann auf Übungen ein, wo ich weiss, dass er sie kann und die ihm Spass bereiten. Aber ein Stückweit sage ich ihnen auch, dass sie freiwillig da sind, und wenn sie nicht trainieren möchten, dass es dann ihre Sache ist. Ich gebe immer wieder Inputs. Aber ich baue auch auf einer gewissen Selbstinitiative und Eigenständigkeit auf. So dass ich sie nicht zwingen, alle zusammen die gleiche Übung zu machen, denn das übt Druck aus.

**I:** Dort anzuknüpfen ist sicher super! Wenn du nun ans Rückmeldungen geben zurückdenkst, was hat sich nun auf Grund der Ausbildung in Bezug auf Rückmeldungen geben verändert?

**B:** Was ich mitgenommen habe ist, dass ich die Rückmeldung direkt nach dem Sprung oder nach der Übung gebe. Das Feedback Sandwich, also immer zuerst mit einer positiven Nachricht beginnen, dann Kritik geben und weiter ermutigen habe ich ebenfalls angewendet.

**I:** Nun noch zur Selbstwahrnehmung, hast du dieses Thema auch in dein Training eingebaut?

**B:** Aktiv eingebaut mit Übungen nur für das nicht. Aber gerade in Situationen, wo ich sehe, dass sich die TN übernehmen und falsch einschätzen, dass ich dann mit den TN direkt das anschau und es anspreche. Aber mit der ganzen Gruppe nicht. Ich versuche aber den einzelnen TN zu zeigen, wie sie sich mit Techniken besser lernen einzuschätzen, das mache ich. In Form von Tipps.

**I:** Eng zusammen hängt auch die Selbstregulation. Wie förderst du die Selbstregulation der Kinder, um ihre Emotionen im Training zu regulieren?

**B:** Dass ich in erster Linie die Kinder ernst nehme, dass ich ihre Emotionen verstehen kann. Dass ich nicht einfach sage mach es. Denn TN zeige, dass die Emotionen okay sind, und dass jeder solche Situationen erfährt. Ich zeige den TN auch, dass es wichtig ist auf solche Emotionen zu reagieren und zu handeln. Das aktive Auseinandersetzen ist sehr wichtig dabei. Ich verfolge dabei zum Teil die Strategie, dass ich im Gespräch erfragen kann, vor was sie Angst haben, oder wie ihre Gefühlslage ist. Basierend auf dem versuche ich dann etwas zu vereinfachen um sich an etwas heranzutasten. Oder wenn es mental ist, dann den Sprung nochmals im Kopf durchgehen und es sich genau vorstellen.

**I:** Wie bist du nach der Ausbildungswoche damit umgegangen, um den respektvollen und fairen Umgang zwischen den Kindern untereinander zu fördern? Hast du etwas angepasst?

**B:** Ich habe sicher die Spielformen und Warm-Up Formen mitgenommen, die ich durchführe. Mit Kooperationsformen und Teamgeist Spielen habe ich versucht den Teamgeist und das Miteinander zu fördern. Das schweisst die Gruppe dann zusammen.

**I:** Mhm sehr gut, Hat es auch schon Situationen gegeben, wo es Probleme gab untereinander?

**B:** Nein so richtige Probleme hatten wir noch nicht. Grundsätzlich haben sie es super miteinander.

**I:** Tip Top. Das war die 12. Frage, nun zur letzten: Inwiefern hat sich in Bezug auf dich als Trainer dein

**B:** Ich habe das Gefühl ich gehe bewusster auf die Sachen zu. Also ob Planung, Trainingsübungen oder Jam Formate, das ich ja auch angesprochen habe. Einfach mehr ausgleichen, es gibt ja nun viel mehr Kategorien für das ganze Training, das gibt mir die Möglichkeit mehr abwechslungsreich zu gestalten. Ich kann nun einfach alles systematischer angehen.

**I:** Hey perfekt, danke dir, dann sind wir bereits am Schluss! Dann schliessen wir doch hier ab, merci viel Mals!

#### **1.4.6 Interview Gioele Gerosa**

**I:** Jetzt sind plus minus 6 Wochen vergangen, wie schaust du zurück auf die J+S Grundausbildung?

**B:** Es war wirklich eine gute Opportunität um etwas Neues zu lernen, vor allem im Bereich Vermitteln und Fördern. Nicht nur für die kleineren Kinder, sondern auch für Jugendliche. Ich habe es wirklich super gefunden, auch weil die ganze Ausbildung auf dem Parkour basiert, sowie wir es heute kennen. Auch die Abwechslung im Kurs ist mir geblieben und das hat den ganzen Kurs sehr spannend gemacht. Geile Spiele für die Kinder, das war auch sehr cool, denn die Techniken sind oftmals zu trocken für den Unterricht mit Kindern. Auch die Arbeit mit dem Boden ohne Elemente war so wichtig für die Unfallprävention.

**I:** Wie hast du dein Training wieder aufgenommen nach dieser Woche?

**B:** Es war ein bisschen schwierig. Ich habe gemerkt, dass ich viele Sachen verbessern muss. Nicht nur psychologische und mentale Sachen aber wirklich im Training, wie trainiere ich die Kinder, und wie lernen sie die Bewegungen am besten. Ich habe mein Mindset ein wenig gewechselt und die Philosophie hinter meinem Training. Dafür bin ich auch froh. Dass ich nach 10 Jahren Unterricht das noch verbessern konnte. Das ist einfach nur geil. So ist man wieder Up to Date.

**I:** Ganz allgemein, welche Aspekte aus der Ausbildung hast du nun in dein Training integriert?

**B:** Hm, wie soll ich sagen, ich lege mehr Wert auf die Planung meines Unterrichts. Ich finde das sehr wichtig, weil ich gemerkt habe, dass die Bewegungszeit stark darunter gelitten hat. Durch eine gute Planung kann ich dem entgegenwirken. Mit der Materialvorbereitung oder auch nur eh ja.

**I:** Gibt es auch noch andere Sachen die du verändert hast oder die du nun eingebaut hast?

**B:** Vielleicht eh, ich arbeite nun mehr mit dem Boden und nicht mehr zwingend immer nur mit Elementen. Also auch mehr Spielformen ohne Hindernisse.

**I:** Dann ehm, wir haben ja das Thema lernförderliches Klima angeschaut, wie hast du das nun konkret gefördert?

**B:** Es war vorher schon gut, ein Mal pro Woche, wenn kein Training stattfindet, dann sende ich eine kleine Nachricht an alle meine Teilnehmenden, mit 2-3 Möglichkeiten zum Training, also Vorschläge, und mit Emojis können die Teilnehmenden dann entscheiden, was ich planen soll. So haben die Kinder ein Mitbestimmungsrecht, was im Training gelernt wird. So können sie mitentscheiden, was im Training gemacht wird. Dort nenne ich auch bereits das Ziel in der Nachricht. Und danach kann ich das super planen

**I:** Nun geht es ja im Training auch darum, dass du als Trainer die Kinder wertschätzt, respektvoll und fair behandelst. Wie machst du das?

**B:** Eine der wichtigsten Sachen ist die positive Rückmeldung, das motiviert die Kids und so lernen sie auch besser. Ich achte mich darauf, dass ich mehr positiv Verstärke und nicht so viele negative Sachen sage, Um alle fair zu behandeln, ja klar, es gibt immer Personen die man lieber hat, aber ich mache zuerst immer viele Sachen miteinander, gebe auch Feedback an alle, dann sind alle auf der gleichen Basis, aber im individuellen Gespräch, kann ich dann noch gezielter auf die Kinder eingehen und ihre Bedürfnisse erkennen. Mit der Zeit kennt man auch alle und es wird einfacher sie zu verstehen. Ich schaue aber darauf, dass ich mit allen gleich viel Zeit verbringe.

**I:** Was machst du um die Kinder zu ermutigen, neue Sachen auszuprobieren? Wie gehst du vor?

**B:** Also zuerst versuche ich das Problem zu finden. Dann achte ich in dieser Situation darauf, dass ich die Bewegung verändere und unterteile, dass es machbar wird für das Kind. Ein Step by Step Aufbau hilft das dann in dem man die Schwierigkeit anpasst. So kann ich die Kinder motivieren wieder Fortschritte zu erzielen.

**I:** Wie gehst du mit Fehlern und Scheitern von Kindern um? Wenn du siehst, dass ein Kind immer wieder die gleichen Fehler macht und es frustriert ist, wie gehst du da vor?

**B:** Am Anfang sage ich ganz klar, jeder macht Fehler und diese Fehler können wir super nutzen. Weil man braucht Fehler um besser zu werden. Weil nur durch Fehler versteht man, wo das

Problem liegt. Danach unterstütze ich individuell mit kleinen Schritten, so dass die Endform erzielt werden kann. Oder auch mit Hilfsmittel oder Unterstützung können wir das Problem lösen.

**I:** Wie setzt du deine Ziele im Training um und auf was achtest du dich dabei?

**B:** Ich mache eine Makroplanung. Das Endziel wird definiert und so bereite ich eine Jahresplanung vor. Danach plane ich 2 Monate im Voraus die nächsten Trainings und definiere die Ziele. Die Ziele sind der Gruppe meistens bekannt. Mit den Fortgeschrittenen schaue ich die Ziele immer ganz genau an. Bei den kleinen braucht es das noch nicht. Ich finde es ist nicht immer wichtig und obligatorisch, jedes Ziel zu kennen.

**I:** Im Bereich der Sicherheit, hast du auch Anpassungen im Training gemacht?

**B:** Ist schwierig bei mir, denn wir trainieren immer in der Halle, da sind die Kinder immer schon sehr gut geschützt. Was ich aber verändert habe, ich lasse nun bewusst Matten weg, damit sie lernen sicherer zu werden in ihren Bewegungen und dass sie lernen, das Risiko richtig einzuschätzen. Weil sonst können sie draussen nichts machen, weil sie zu fest Angst haben.

**I:** Hat es schon kritische Situationen gegeben, wo du handeln musstest?

**B:** Ja wenn jemand etwas neues und schwieriges ausprobieren möchte, dann gab es auch schon solche Situationen gegeben. Aber auch dort versuche ich die Übung so gut es geht auseinanderzubrechen und zuerst alle Steps zu erreichen, bevor man die Endform versucht. Auch die psychologische und mentale Vorbereitung muss dann stimmen. Am wichtigsten ist es, dass die Kraft vorhanden ist, dass nicht die Instabilität zum Problem wird. Also ich stoppe sobald ich ein Risiko sehe und versuche zu helfen mit meinen Händen als Unterstützung oder eben durch die Anpassung.

**I:** Wie konntest du die Lern- und Bewegungszeit erhöhen?

**B:** Sicher, das ist immer ein grosses Ziel für mich, dass alle sehr viel machen können. Durch Planung konnte ich schon sehr vieles verbessern. Ich suche aber immer wieder neue Möglichkeiten, auch die anderen Leiter miteinbeziehen und sie darauf hinweisen, das mache ich nun

auch mehr, weil ich das Wissen habe. Ich schaue darauf, dass wenn wir mehrere Trainer sind, dass nur jemand das Warm-Up macht und sage den anderen, dass die Posten bereits aufgestellt werden könne, so können wir Zeit sparen.

**I:** Wie stellst du schwierige und herausfordernde Aufgaben? Auf was achtest du dich?

**B:** Also ich zeige dann zum Beispiel etwas vor, und motiviere sie dadurch. Dann spreche immer mit den Teilnehmenden, und schaue welches Niveau sie haben. Dann lasse ich sie etwas machen und wenn ich sehe, dass es schon gut klappt, dann arbeite ich wieder mit den Variationen und fordere sie so heraus. Um sie noch mehr herauszufordern, mache ich oftmals auch Teamformen oder Kooperationsspiele, wodurch sie motiviert sind, etwas als Team zu schaffen. Weg von dem zielgerichteten Training. Ich sage immer, der Spass muss an oberster Stelle sein, dann fordern sie sich selber heraus.

**I:** Wenn du Feedback gibst, hat sich in Bezug auf dein Feedback geben verändert nach J+S?

**B:** Vielleicht, habe ich es noch nicht geändert, aber ich fühle mehr was die Kinder brauchen in diesem Moment. Ich überlege mir also mehr, was ich sagen soll und passe mein Feedback an die Emotionen an. Ich sage es anders und auch eventuell dann zu einem anderen Zeitpunkt, wenn das Kind wieder aufnahmefähig ist.

**I:** Tip top, zu welche Zeitpunkt gibst du Feedback?

**B:** Wenn ich finde es ist der richtige Moment. Es ist schwierig zu sagen wann generell, aber ich sage immer etwas, danach können sie es ausprobieren, wobei ich nur beobachte und dann gebe ich wieder Feedback und nenne nur einen oder zwei der Hauptpunkte die ich beobachtet habe. Immer mit Pausen dazwischen.

**I:** Wir hatten das Thema Selbstwahrnehmung, wie hast du dieses Thema miteinbezogen?

**B:** Ich habe vieles aus meiner Eigen Erfahrung ins Training integriert. Aber ganz gezielte Formen habe ich nicht eingebaut nein.

**I:** Wie förderst du die Selbstregulation im Training?

**B:** Ja ich arbeite und liebe den Schritt für Schritt Aufbau. Ich lasse die Kinder etwas Abstand nehmen, falls sie etwas nicht schaffen, oder zu viel Angst haben. Durch das Abstandnehmen können sie sich dann etwas regulieren und mit den Emotionen umgehen.

**I:** Wie bist du vorgegangen um den respektvollen und fairen Umgang zwischen den TN zu fördern?

**B:** Mit den ältere TN ist es relativ einfach, weil sie alle bereits dieses Mindset haben und sie verstehen auch, dass man nur mit Respekt weiterkommt. Ich habe nur wenig mit kleinen Kindern gearbeitet, dort ist es natürlich schwieriger. Ich als Leiterperson gebe immer vollen Respekt, deshalb erwarte ich auch dass sie untereinander vollen Respekt zeigen. Ich reagiere auch direkt, wenn ein Vorfall passiert, das wird nicht geduldet in meinem Training. Auch dort individuelles Feedback geben, hilft immer. Ich versuche es so gut es geht vorzuleben, und die Kinder merken das von alleine.

**I:** Nun noch zur letzten Frage: allgemein wie hat sich dein Unterricht verändert nach deiner Ausbildung zum Parkourleiter?

**B:** Ich würde sagen die spielerischen Sachen einbauen. Man kann so viele Parkour Sachen in Spiele verpacken und es vielleicht sogar einfacher lernen, das hat mich wirklich fasziniert.

**I: Perfekt, dann sind wir am Ende, ich bedanke mich für das Interview.**

**B:** Danke.