

## Trendsport Tricking.

### Turnen, Kampfsport und Breakdance in der Schule

Erstquelle:

Dieser Artikel wurde zuerst veröffentlicht in:

Hartnack, F. (2014). Trendsport Tricking. Turnen, Kampfsport und Breakdance in der Schule. In M. Pott- Klindworth & T. Pilz (Hrsg.), *Turnen eine Bewegungskultur im Wandel*, (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 231, S. 41-48). Hamburg: Czwalina.

#### Einführung

Durch die sukzessive Öffnung der Bildungspläne verschiedener Bundesländer können auch Trendsportarten in den Schulsport integriert werden, was die sportdidaktische Debatte um konkrete Inhalte des Schulsports ausweitet. Tradierte Sportarten wie das Turnen, welches Nierhoff (2007, S.144) zu den eher unbeliebten Schulsportarten zählt, können von dieser Öffnung profitieren. Ein Beispiel für Wandlungsprozesse tradierter Sportarten ist das *Tricking*, welches turnerische Bewegungen interdisziplinär mit anderen Bewegungssystemen verknüpft. So werden typische Ausdrucksformen urbaner jugendlicher Bewegungskulturen (wie Breakdance) mit turnerischen Bewegungen (wie Handstände, Radschläge, Sprünge, Drehungen) und Elementen aus Kampfsportarten und Kampfkünsten verbunden.

Im Folgenden soll die Trendsportart *Tricking* mit ihrer Historie und den konkreten Inhalten vorgestellt werden. Um an aktuelle Diskussionen um Trendsportarten in der Schule anschließen zu können, sollen das Tricking als Trendsport charakterisiert und darauf aufbauend pädagogisch-didaktische Überlegungen für die Anwendung von Tricking im Schulsport angestellt werden. Der Beitrag will schließlich aufzeigen, dass Trendsportarten die Inhalte tradierter Schulsportarten neu vermitteln und somit Sportarten wie das Turnen sinnvoll bereichern können.

## 1. Tricking



Abb. 1. Bewegungsbereiche im Tricking

Tricking ist eine relativ junge Bewegungskunst, welche sich aus Elementen verschiedener Sportarten zusammensetzt (vgl. Abb. 1.). Zu diesen Sportarten lassen sich primär Turnen, verschiedene Kampfsportarten und Kampfkünste, sowie Breakdance zählen. Im Wesentlichen besteht die Trendsportart Tricking aus drei Grundbausteinen: Twists (Schraubenbewegungen), Flips (Überschlagbewegungen aus dem Turnen) und Kicks (Tritten aus dem Kampfsport). Im Mittelpunkt stehen bestimmte Bewegungen (*Tricks*) aus den Teilsportarten, welche von Sportlern übernommen und schließlich individuell variiert und kombiniert werden (Kruse, 2010, S. 9). Hierbei haben sich verschiedene Basis-Techniken etabliert, welche als Grundlage für Kombinationen und Techniken mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad dienen.

Die Ursprünge des Tricking liegen in den USA und lassen sich auf die 1990er Jahre datieren, wo der Sport wesentlich von Kampfsportelementen beeinflusst wurde. Da verschiedene Kampfsportarten bestimmte Bewegungsformen beinhalten und diese zugleich auf Wettkämpfen bewertet werden, wurden traditionelle Techniken immer stärker mit akrobatischen Elementen kombiniert, um die Attraktivität der Bewegungsform zu steigern (ebenda, S. 9). Somit entstanden im Kickboxen und in stilof-

fenen Kampfsportturnieren selbstgegründete und oftmals mit Musik untermalte Formen (Lind, 2001, S. 164).

Gleichzeitig lassen sich reziproke Einflüsse zwischen Tricking und dem *Freerunning* erkennen, in welchem Bewegungskünste wie *Parkour* durch Akrobatik und unzweckmäßige kreative Kunstfertigkeiten erweitert wurden (Schmidt-Sinns, Scholl & Pach, 2010, S. 32).

Verbreitung findet das Tricking vornehmlich über das Internet. In zahlreichen Foren und Videoportalen tauschen die so genannten *Tricker* oder *Trickster* untereinander Bewegungen und Bewegungskombinationen (*Moves*) aus und organisieren Versammlungen (*Gatherings*) oder Wettkämpfe (*Battles*) (Kruse, 2010, S. 9).

## **2. Tricking – ein Trendsport?**

Die Implementierung von Trendsportarten in den Schulsport wird seit längerer Zeit fachwissenschaftlich diskutiert (vgl. u.a. Balz, 2001; Laßleben, 2009). Um Tricking als Sportart für den Schulsport zu legitimieren, erscheint es hilfreich der befürwortenden Argumentationslinie für Trendsportarten im schulischen Kontext zu folgen.

Dafür muss Tricking als Trendsport charakterisiert werden, was einer genaueren Definition des Trendsportbegriffes bedarf. Laßleben (2009) definiert Trendsport folgendermaßen:

„Unter Trendsport werden neue, sportliche Bewegungsformen verstanden, die sich über mehrere Jahre hinweg zunehmender Beliebtheit erfreuen. Trendsport wird primär in informellen Kontexten organisiert, betont erlebnis- und verlaufsorientiert ausgeübt und vorwiegend nach stilistischen Kriterien bewertet. Die durch ihre Verbindung mit hochwertigen Sportgeräten exklusiven Sportarten werden von den Aktiven in ihren Lebensstil eingebunden und umfassend kommerzialisiert.“ (Laßleben, 2009, S. 45).

Während sich Tricking über das Internet global verbreitet, erfährt es durch kommerzialisierte Veranstaltungen oder über spezialisierte Trainingsanbieter ebenso eine mediale Verbreitung.

Mit Aufkommen des Internets formte sich Tricking zu einer Trendsportart, welche sich gemeinsam mit *Parkour* und *Freerunning* auch in Deutschland unter verschie-

denen Bezeichnungen, wie *Xtreme Martial Arts*, oder *Martial Arts Tricking*, als eine feste Sportart etabliert hat.

Durch das bewegungsoffene Agieren und Präsentieren und die interdisziplinären Erfahrungsoptionen ergeben sich für Sportlerinnen und Sportler der Teilsportarten des Tricking neue Perspektiven. Neben der technischen Beherrschung eines Tricks spielt gerade beim Tricking die stilistische Bewertung, der individuelle *Style*, eine hervorgehobene Rolle. Dieser äußert sich zumeist auch in einem entsprechenden Kleidungsstil. Bei Wettbewerben, in denen auch Personengruppen als *Teams* gegeneinander antreten können, zeigt sich Konsens im Auftreten der beteiligten Sportlerinnen und Sportler. Inwieweit das Agieren der Sportlerinnen und Sportler dabei als *normfrei* bezeichnet werden kann bleibt fraglich, da gruppenspezifische Aneignungsprozesse bestimmter Trickausführungen (lernen von erfahrenen Trickern), sowie bestimmte Rituale und Verhaltensweisen innerhalb der Subkultur diese wiederum mit Normen belegen.

Leistungstraining und Wettkämpfe spielen im Tricking lediglich eine untergeordnete Rolle. Viele Tricker finden sich in kleinen, meist informellen, Trainingsgruppen zusammen. Primäres Handlungsmotiv der individuellen Erlebnisorientierung ist damit das innere psychophysische Erleben (Laßleben, 2009, S. 43).

Die Bewegungskunst Tricking rückt den eigenen Körper in den Mittelpunkt, sodass keine zusätzlichen Kosten für Trainingsgeräte oder Kleidung anfallen. Allerdings ist dies dahingehend zu relativieren, dass gut ausgestattete Turnhallen mit entsprechenden Turnmaterialien vorteilhaft für das Erlernen einiger Bewegungsabläufe sind, bzw. das Verletzungsrisiko stark minimieren. Somit ist auch beim Tricking eine anfängliche Kommerzialisierung in Form von professionellen Sportanbietern zu erkennen.

Durch die institutionelle Unabhängigkeit in informellen Kontexten, mit der Selbstgestaltung und -organisation und der Inszenierung im öffentlichen Raum entspricht Tricking einem typischen Trendsport. Auch die technisch-motorische Gestaltungsoffenheit durch die fehlende Reglementierung zeichnet den Sport als Trend aus

(ebenda, S. 41). Aufgrund der aufgezeigten Aspekte lässt sich Tricking somit als Trendsportart definieren.

Der Kontext, in welchem sich Trendsportarten wie das Tricking entwickeln, ist von besonderer Bedeutung. Alle Bewegungen geben als gestaltende Bewegungen Auskunft über die ausführende Person, welche durch die individuelle Ausführung oder Kombination mehrerer Tricks, ihren eigenen *Style* präsentieren und somit entsprechendes Feedback von der Gruppe bekommen kann. Aus bewegungspädagogischer Sicht werden in diesem Prozess eigene Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten, sowie individuelle Bewegungsstile entwickelt (Nierhoff, 2007, S. 144f). Hier sollte ein differenzierter Sportunterricht anknüpfen und lebensweltorientiert neue Formen der Vermittlung traditioneller Bewegungsmuster aufgreifen.

### **3. Tricking in der Schule**

Zur Thematisierung von Trendsportarten in der Schule existieren kontroverse Meinungen. So beschreibt Laßleben (2009, S. 24) die kritische Einstellung von Sportlehrkräften gegenüber Trendsportarten aufgrund mangelnder fachlicher Qualifikation.

Balz (2001, S. 6f.) spricht sich für eine Inklusion von Trendsport in den Schulsport aus, im Sinne einer Erziehung zu einem reflexiven und selbstbestimmten Umgang mit Trendsportarten.

Die Qualifizierung zur Handlungsfähigkeit im Sport und durch Sport hat sich in vielen Bundesländern als Leitidee für den Schulsport durchgesetzt. Die Qualifizierung zum selbstbestimmten Sporttreiben steht im Mittelpunkt, wobei diese Erziehung zur Handlungsfähigkeit im Zeitalter des zunehmend selbstorganisierten Freizeitsports eine immer wichtigere Rolle spielt (Schmidt-Sinns, Scholl & Pach, 2010, S. 35f). Dem selbstbestimmten Sporttreiben kommt dabei innerhalb der Bewegungskünste eine besondere Bedeutung zu.

Nach Kuhn und Ganslmeier (2003) transportieren Bewegungskünste zwei pädagogische Perspektiven, indem sie „subjekt-fähigkeits-orientiert“ sind und der sozialen Interaktion eine bedeutende Rolle zukommt.

Die soziale Interaktion innerhalb der Gruppe ist besonders hervorzuheben, da sich durch die sportartspezifische Struktur von Tricking als Bewegungskunst verschiedene didaktische Handlungsmöglichkeiten eröffnen. So spielen Gruppengröße, (Leistungs-)Heterogenität der Gruppe, Übungszeiten, sowie die Lokalität lediglich eine untergeordnete Rolle. Prozessorientiert sollen die Schülerinnen und Schüler von den Mitschülern lernen, wobei sich jeder Teilnehmer mit seinen Fähigkeiten und Interessen einbringen kann. Die Lehrkraft begleitet diese Form als eine Art „Lernwerkstatt“ lediglich und moderiert den Lernprozess kooperativ. Innerhalb der sozialen Interaktion untereinander können die Schülerinnen und Schüler gemeinsam, aber auch selbstständig individuelle Bewegungen kreieren, vorhandene Bewegungen variieren und somit an die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten anpassen (Kuhn & Ganslmeier 2003, S. 6).

Rochhausen (2010) beschreibt die von Göring und Lutz aufgestellten besonderen Merkmale von „Le Parkour“, welche sich durchweg auf die Sportart Tricking übertragen lassen. Durch die Individualisierung und der damit zusammenhängenden Auflösung von Zeit, Raum- und Sportgeräteinterpendenz sind die Sportlerinnen und Sportler unabhängig von herkömmlichen Sportangeboten und -einrichtungen. Weiter wird der performative Charakter betont, welcher sich aus dem Sporttreiben in der Öffentlichkeit ergibt. Vergleichswettkämpfe bilden im Parkour eher die Ausnahme, stattdessen liegt der leistungsorientierte Schwerpunkt in der situativen und selbstregulierten Bewegungsherausforderung. Durch die im Internet organisierten Sportveranstaltungen, in welchen sich die *Traceure* aus dem Parkour treffen, ist trotz der starken Individualisierung eine Identifikation mit einer Gruppe möglich. Da das Bewegungslernen hauptsächlich durch Nachahmung und Ausprobieren realisiert wird, kann die Sportlerin bzw. der Sportler sich selbst als Maßstab nehmen und Fortschritte direkt auf sich selbst beziehen (Rochhausen, 2010, S. 12).

Hafner (2009, S. 142) macht darauf aufmerksam, dass das Schulturnen mehrperspektivisch betrachtet werden sollte. Es sollten nicht primär neue Bewegungen in das Schulturnen integriert, sondern vorhandene Bewegungen über verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten freudvoll erlebt werden.

Aufgrund der vorangegangenen Überlegungen ist Tricking demnach als eine subjekt-fähigkeits-orientierte Bewegungskunst anzusehen, da durch den freien und ungezwungenen Charakter bzw. die Wichtigkeit der individuellen Bewegung alle Schülerinnen und Schüler ihren Stärken und Schwächen entsprechenden Herausforderungen finden und Erfolgserlebnisse haben können. Gemeinsam können Bewegungen synchron oder als Gruppenkür ausgeführt werden, womit der gruppendynamisch-kooperative Charakter in den Vordergrund rücken kann.

Die Trendsportart Tricking bietet aufgrund ihrer Offenheit und Interdisziplinarität diese mehrperspektivischen Bewegungserfahrungen und kreative Anlässe zur individuellen Bewegungsgestaltung. Gleichzeitig können die Schülerinnen und Schüler durch diese interdisziplinäre Sportart verschiedene Bewegungsmöglichkeiten erfahren und erarbeiten somit exemplarische Bewegungsmuster unterschiedlicher Sportarten. Auch wenn einige *Basistricks* vorgegeben sind, so lässt sich durch die bewegungsoffene Struktur des Tricking ein angstfreies und auf das individuelle Leistungsniveau abgestimmtes Lernen ermöglichen.

#### **4. Vorschläge für die Praxis**

Da bei einer Sportart wie das Tricking individuelle, subjektfähigkeitsorientierte Bewegungsformen im Vordergrund stehen, kann es in sämtlichen Altersklassen der Sekundarstufe I, wie auch der Sekundarstufe II erarbeitet werden.

Die Sportarten, aus denen sich Tricking zusammensetzt, gehören mitunter nicht zum Repertoire einer Sportlehrkraft. Die sachgerechte Vermittlung und Hilfestellung seitens der Lehrkraft ist allerdings von besonderer Bedeutung, während die Schülerinnen und Schüler miteinander und gemeinsam mit der Lehrkraft die verschiedenen Bewegungsformen für sich entdecken und voneinander lernen können. So kann Tricking den Abschluss einer Unterrichtseinheit „Turnen und Bewegungskünste“ markieren, in welchem die Schülerinnen und Schüler gelernte Bewegungen mit neuen Inhalten kombinieren und präsentieren, oder als eigenständige Einheit „Trendsport“ in den Unterricht einfließen. Weiter können im Rahmen von Schule-Verein-Kooperationen externe Übungsleiter aus dem Breakdance oder Kampfsport eingeladen und somit sukzessiv einzelne Bewegungen erlernt werden.

## 4.1 Unterrichtsidee

Der folgende Unterrichtsplan soll einen exemplarischen Überblick über den methodischen Aufbau einer Einheit *Tricking* bieten und kann innerhalb mehrerer Unterrichtsstunden durchgeführt werden. Im Rahmen des offenen Unterrichts können die Schülerinnen und Schüler selbstständig und eigenverantwortlich Bewegungsmuster kennenlernen, ausprobieren, verwerfen, kombinieren und reflektieren.

Unterrichts-Phase	Thema	Inhalt	Didaktischer Kommentar
1.	Bodenturnen	Es werden verschiedene Inhalte aus dem Bodenturnen erlernt, wie Radschlag (ggf. mit einer Hand) und Handstand.	Die Inhalte aus dem Bodenturnen können direkt an eine Unterrichtsreihe „Turnen und Bewegungskünste“ anknüpfen.
2.	Kampfsport	Einfache Halbkreistritte (von außen nach innen oder innen nach außen) aus dem Taekwondo oder Karate können ausprobiert und variiert werden.	Besonders bei kämpferischen Inhalten ist auf den symbolischen Gehalt des Kampfes hinzuweisen und gegebenenfalls das Verbot einer Anwendung außerhalb der Sporthalle zu thematisieren.
3.	Breakdance	Grundlegende Techniken wie der <i>Six-Step</i> (Tanzschritt am Boden) oder der <i>Baby-Freeze</i> (Eine Pose am Boden, in welcher kurz verharrt wird) werden geübt.	Die Handgelenke sollten vorher gut erwärmt bzw. mobilisiert werden, gegebenenfalls sind Handgelenkschützer nötig.
4.	Tricking	Die bereits erlernten Bewegungen können nun individuell miteinander kombiniert und durch eigene Bewegungskreationen ergänzt werden.	Eine Organisationsform des Offenen Unterrichts. Die Schülerinnen und Schüler lernen selbstbestimmt und entdeckend.
5.	Tricking <i>Gathering</i> <i>Battle</i>	Eigene Kombinationen werden (im Team) geprobt und schließlich vor der Gruppe präsentiert.	In einer angstfreien und ungezwungenen Atmosphäre können die Schülerinnen und Schüler ihre Tricks präsentieren. Auf Wunsch kann auch ein Battle, ggf. zwischen zwei Teams, organisiert und von den Mitschülern nach gemeinsam festgelegten

			Kriterien bewertet werden.
<p><i>Beispiel für eine Kombination:</i></p> <p>Ein Halbkreistritt, danach Radschlag, landen am Boden mit <i>Sixstep</i> und anschließendem <i>Baby Freeze</i>.</p>			

## 5. Fazit

Der Trendsport Tricking kann der Forderung nach mehr Lebensnähe im Schulsport entsprechen und an Schülerinteressen anknüpfen. Auf diese Weise kann gerade eine tradierte Sportart wie das Schulturnen den Schülerinnen und Schülern eine Vielzahl neuer individueller Sinnperspektiven eröffnen. Wie bereits von Balz (2001, S. 6) gefordert, sollte der Trend dabei die Tradition ergänzen und nicht ersetzen. Der Trendsport Tricking kann mit seinen akrobatischen Elementen als Bereicherung und Ergänzung des Schulturnens genutzt werden, wobei nicht das perfekte technische Können im Vordergrund steht, sondern Selbstaneignungs- und individuelle Gestaltungskompetenz. Kooperative Elemente, wie gegenseitige Hilfestellung und Gruppenpräsentationen, können gleichsam als gruppenspezifische Trainingsfunktionen fungieren. Schließlich sollte eine interdisziplinäre Trendsportart wie Tricking auch „Lust auf mehr“ machen und Interesse an eigenverantwortlichen außerschulischen Sportaktivitäten wecken.

## Literatur

- Balz, E. (2001). *Trendsport in der Schule*. In: sportpädagogik 6 (2001). S. 2-8.
- Hafner, A. (2009). *Turnen in der Schule. Ein Unterrichtskonzept für die Sekundarstufe I*. Schorndorf: Hofmann.
- Kruse, A. (2010). *Tricksen im Austausch*. In: STB Magazin. Turnen, Kinderturnen, Gymwelt. 67 (6-7/2010), 9.
- Kuhn, P. & Ganslmeier, K. (2003). *Bewegungskünste. Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein*. Schorndorf: Hofmann.
- Laßleben, A. (2009). *Trendsport im Schulsport. Eine fachdidaktische Studie*. Hamburg: Czwalina.
- Lind, W. (2001). *Das Lexikon der Kampfkünste*. Berlin: Sportverlag.
- Nierhoff, A. (2007). *Straßenturnen*. In: H. Lange (Hrsg.), *Trendsport für die Schule*. Wiebelsheim: Limpert. S. 142-157.
- Rochhausen, S. (2010). *Parkoursport im Schulturnen. Le Parkour & Freerunning-Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen* (3., erg. Aufl.). Oevenum: Sascha Rochhausen.
- Schmidt- Sinns, J., Scholl, S. & Pach, A. (2010). *Le Parkour und Freerunning. Das Basisbuch für Schule und Verein*. Aachen: Meyer & Meyer.

Dieser Artikel wurde zuerst veröffentlicht in:

- Hartnack, F. (2014). *Trendsport Tricking. Turnen, Kampfsport und Breakdance in der Schule*. In M. Pott- Klindworth & T. Pilz (Hrsg.), *Turnen eine Bewegungskultur im Wandel*, (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 231, S. 41-48). Hamburg: Czwalina.