

NERVEN- KITZEL



**GOETHE
INSTITUT**
Sprache. Kultur. Deutschland.



NERVENKITZEL



Die Kunst der effizienten Fortbewegung

Ziel von Parkour ist es, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Der Parkourläufer (franz. le traceur) bestimmt seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum – auf eine andere Weise als von der Architektur vorgegeben. Parkour versucht, Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden. Bewegungsfluss und -kontrolle stehen dabei im Vordergrund. Parkour wird deshalb auch die „Kunst der effizienten Fortbewegung“ genannt.

Entwickelt wurde Parkour von dem Franzosen Raymond Belle und seinem Sohn David Belle. Filme und Werbung machten Parkour populär.

de.wikipedia.org/wiki/Parkour

© Sarah Tenhausen



Sarah, 31, Fallschirmspringerin und Base-Flyerin

Begonnen habe ich mit Fallschirmspringen. Der erste Sprung war einfach geil. Wenn du oben stehst, denkst du dir: „Warum mach ich das eigentlich?“ Aber kurz danach weißt du schon, warum. Fit muss man eigentlich nicht sein, aber ich bin schon sportlich. Ich glaube, sonst kommt man gar nicht auf die Idee. Das Normale langweilt irgendwann. Die Höhe beim Fallschirmspringen ist abstrakt. Man nimmt sie gar nicht als 4.000 Meter wahr. Das macht es leichter. Beim Base-Flying springt man von einem Hochhaus. Da ist alles sehr nah und trotzdem furchtbar weit weg.

Wenn ich Angst habe, erkläre ich mir rational, dass viele alltägliche Dinge gefährlicher sind. Autofahren zum Beispiel. Im Kopf fühlt es sich aber anders an. Weil es halt total bescheuert ist, von einem Haus zu springen. In anderen Extremsportarten geht es härter an die körperliche Grenze, beim Springen ist es eine mentale.

© Daniel Roos



Amir, 24, Slopestyler

Fliegen, kopfüber zu sein – das ist wunderschön, das hat mich nie wieder losgelassen. Du brauchst nichts anderes als dein Fahrrad und deinen Helm. Wenn ich einen neuen Trick lande, ist das ein Gefühl, das man im normalen Leben selten ohne Drogen hinbekommt. Ich trainiere jeden Trick, jede Ausführung, bis sie im Detail sitzt. Aber man kann nicht alles trainieren. Es gibt Momente, da ist das Risiko kalkulierbar, und Momente, da hast du nicht mehr alles in der Hand.

Marius, 21, Freerunner

Wenn ich erzähle, was ich mache, gibt es die wildesten Reaktionen. Von „Das sind die Verrückten“ bis „Völlig bekloppt“. Damit kämpfen wir ein bisschen. Wir sind keine Adrenalin-Junkies, wir sind Extremsportler.

Mit dem Risiko umgehen ist die Kunst beim Parkour. Ich stehe oben an der Häuserkante, es geht 25 Meter runter. Ich kann die Augen schließen und ich weiß genau, ich vertraue meinem Körper so sehr, dass er nicht aus dem Gleichgewicht kommt.

Beim Springen blende ich die Welt aus. Anlauf, Absprung. Und dann kommt dieses Blackout. In der ersten Phase nach dem Absprung bekommt man nichts mit. Ich sehe nur die Landung.

Anna Mayrhauser, © Goethe-Institut e. V.

www.goethe.de/magazin/jugend

© Nicole Herzel



TRAINING SPRUNG
NERVENKITZEL EXTREMSPORTLER
EXTREM SPORTLICH MIT ANGST RISIKO KICK ADRENALIN SUCHT DROGE KÖRPER SPORT TRAINIEREN
BEWEGUNG VERLETZUNG GEFÄHRLICH KOPFÜBER SPRINGEN HÄNGEN FLIEGEN FALLEN

© www.jochen-schweizer.de

ADRENALIN PUR



Lust auf ein Abenteuer?
Etwas Unvergessliches?
Die eigenen Grenzen überwinden?
Dann nutze JETZT unser Schnupperangebot:
Bungee-Jumping in München – 50-m-Sprung!

Nur Fliegen ist schöner!
Schon ab 99,00 Euro

- Du ...
- bist mindestens 16 Jahre (bis 18 Jahre nur mit schriftlicher Einverständniserklärung der Eltern)
 - wiegst zwischen 50 und 120 kg
 - hast eine normale physische und psychische Konstitution

Bring bitte bequeme Kleidung mit.
Trau dich! Wir warten auf dich!

Kontaktiere uns jetzt!
stadt-entdecker.de/erlebnis/bungee-jumping-muenchen/

GOETHE INSTITUT

Kalenderbild: fotolia; silhouette of jumping man against sky and clouds © artjazz
Rückseite: © Daniel Roos • © Sarah Tenhausen • © Nicole Herzel • © www.jochen-schweizer.de

FREIZEIT / NERVENKITZEL

Unterrichtsvorschläge und Arbeitsblätter



Abkürzungen

LK: Lehrkraft

L: Lernende

UE: Unterrichtseinheiten

AB: Arbeitsblatt



UNTERRICHTSENTWURF **NERVENKITZEL**

Zielgruppe:	Niveau A2/B1
Zeit:	ca. 3 UE
Lernziele:	Wortschatz erweitern (Extremsport), Lesestrategien anwenden (selektives Verstehen), einen informativen Text schreiben und präsentieren, einen Text hören und selektiv verstehen
Materialien:	Arbeitsblätter, Internetanschluss (fakultativ)

Texte:

- Text 1: Wortwolke „Wordle“ zum Thema Extremsport
- Text 2: Die Kunst der effizienten Fortbewegung
- Text 3: Aussagen von Amir, Sarah und Marius
- Text 4: Adrenalin pur

Zu Aufgabe 1: Einstieg ins Thema

Die L nennen die Extremsportarten, die sie kennen.
 Hier einige Extremsportarten, auf die die LK zurückgreifen kann, falls die L keine Extremsportarten kennen:
Wingsuit flying, Parkour (oder Freerunning), Slopstyle, Fallschirmspringen, Klippenspringen (Cliff diving), Eisklettern, Base Jumping, Bungee Jumping, Wildwasserschwimmen.

Als Vorbereitung kann die LK sich unter <http://extremsport-welt.de> informieren oder die Sportarten auf youtube anschauen.

Zu Aufgabe 2: Wortwolke „Wordle“ zum Thema Extremsport (Text 1)

Nomen	Verben	Adjektive	Adverbien
Training, Sprung, Extremsportler, Nervenkitzel, Mut, Angst, Risiko, Kick, Adrenalin, Sucht, Droge, Körper, Sport, Bewegung, Verletzung	trainieren springen hängen fallen	extrem sportlich gefährlich	kopfüber
<i>Eventuelle Ergänzungen:</i> Gefahr, Kontrolle	<i>Eventuelle Ergänzungen:</i> kontrollieren sich verletzen sich bewegen	<i>Eventuelle Ergänzungen:</i> spannend fit unvergesslich einmalig süchtig	<i>Eventuelle Ergänzungen:</i> herunter herauf

Zu Aufgabe 3: Die Kunst der effizienten Fortbewegung (Text 2)

		richtig	falsch	nicht im Text
1	Beim Parkour braucht man nur seinen eigenen Körper.	x		
2	Parkour gibt es nur in der Stadt.		x	
3	Parkour machen nur junge Leute.			x
4	Beim Parkour ist der Weg immer anders.	x		
5	Parkour machen Männer und Frauen.			x
6	Parkour kommt aus Frankreich.	x		

Zu Aufgabe 4: Aussagen von Amir, Sarah und Marius (Text 3)

		Amir	Sarah	Marius
1	Ich habe das Gefühl, das Risiko gut zu kontrollieren.			X
2	Ich trainiere jede Figur ganz genau.	X		
3	Ich habe zuerst mit einem anderen Sport angefangen.		X	
4	Alle Leute reagieren extrem, wenn ich sage, was ich mache.			X
5	Ich kontrolliere manchmal nicht alles.	X		
6	Ich bin extrem konzentriert, wenn ich springe.			X
7	Ich finde einen Sprung aus 4 km Höhe leichter als einen Sprung von einem Haus.		X	
8	Man braucht ein Fahrrad und einen Helm.	X		
9	Ich denke ans Autofahren, wenn ich nervös werde.		X	

Die Texte sind sprachlich relativ anspruchsvoll und eignen sich ab dem Niveau B1.

Die Aufgaben 3 und 4 können in Einzelarbeit, in Kleingruppen oder im Plenum bearbeitet werden.

Aufgabe 5: Adrenalin pur (Text 4)

Lösungen:

Sportart: Bungee-Jumping
Ort: München
Preis: 99 €
Kleidung: bequeme Kleidung
Alter: mindestens 16 Jahre
Gewicht: zwischen 50 und 120 Kilo
Weitere Informationen: Man springt aus 50 m Höhe; Kontakt per Internet

Zu Aufgabe 6:

Je nach Region variieren die Angebote. Wenn es keine regionalen Angebote gibt, kann die LK die L auch nach Angeboten in Deutschland suchen lassen. Die L können ihre Texte aufhängen oder mündlich vortragen. Diese Aufgabe kann individuell oder in Gruppen bearbeitet werden.

Zu Aufgabe 7 (fakultativ):

Auf der Webseite von Audio-Lingua findet man kurze Hörtexte von Muttersprachlern. Simon (17) erzählt von seinen Erfahrungen beim Parkour.

Die L notieren beim Hören alle Informationen, die sie verstehen.

Die LK kann den Beitrag mehrmals abspielen.

[www.audio-](http://www.audio-lingua.eu/?page=recherche&lang=de&recherche=parkour&id_rubrique=3&id_mot=28)

[lingua.eu/?page=recherche&lang=de&recherche=parkour&id_rubrique=3&id_mot=28](http://www.audio-lingua.eu/?page=recherche&lang=de&recherche=parkour&id_rubrique=3&id_mot=28)

Kurzlink: <http://urlz.fr/DXy>

Zur Vertiefung

Für ein Hör-Sehverstehen empfehlen wir folgenden kurzen Film zum Thema Extremsport (Was ist Parkour? – Wissen macht Ah! – DAS ERSTE – WDR 2011):

www.youtube.com/watch?v=p2zmoDnsbXM

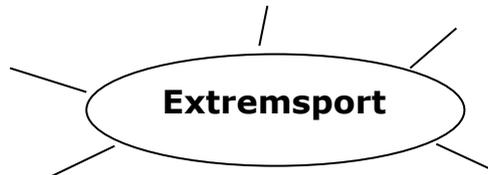
Kurzlink: <http://urlz.fr/zoo>



ARBEITSBLATT **NERVENKITZEL 1/3**

Aufgabe 1: Sportarten nennen

a. Welche Extremsportarten kennst du?



b. Präsentiere kurz eine Extremsportart, die du kennst. Beantworte folgende Fragen.

1. Wie heißt die Extremsportart?

2. Was ist das? Was macht man?

3. Was braucht man dazu?

4. Wo kann man diese Sportart treiben?

Aufgabe 2: Wortwolke „Wordle“ zum Thema Extremsport (Text 1)

a. Lies die Wörter und ordne sie zu.

Nomen	Verben	Adjektive	Adverbien

b. Kennst du andere Wörter zum Thema Extremsport? Ergänze die Tabelle.



ARBEITSBLATT **NERVENKITZEL 2/3**

Aufgabe 3: Die Kunst der effizienten Fortbewegung (Text 2)

Lies die Aussagen 1-6 und den Text. Was ist richtig, was ist falsch, was steht nicht im Text? Kreuze an.

		richtig	falsch	nicht im Text
1	Beim Parkour braucht man nur seinen eigenen Körper.			
2	Parkour gibt es nur in der Stadt.			
3	Parkour machen nur junge Leute.			
4	Beim Parkour ist der Weg immer anders.			
5	Parkour machen Männer und Frauen.			
6	Parkour kommt aus Frankreich.			

Aufgabe 4: Aussagen von Amir, Sarah und Marius (Text 3)

Wer sagt was? Lies die Aussagen 1-9 und die Texte und kreuze an.

		Amir	Sarah	Marius
1	Ich habe das Gefühl, das Risiko gut zu kontrollieren.			
2	Ich trainiere jede Figur ganz genau.			
3	Ich habe zuerst mit einem anderen Sport angefangen.			
4	Alle Leute reagieren intensiv, wenn ich sage, was ich mache.			
5	Ich kontrolliere manchmal nicht alles.			
6	Ich bin extrem konzentriert, wenn ich springe.			
7	Ich finde einen Sprung aus 4 km Höhe leichter als einen Sprung von einem Haus.			
8	Man braucht ein Fahrrad und einen Helm.			
9	Ich denke ans Autofahren, wenn ich nervös werde.			

Aufgabe 5: Adrenalin pur (Text 4)

Lies die Anzeige und ergänze folgende Informationen.

	Sportart:	_____
	Ort:	_____
	Preis:	_____
	Kleidung:	_____
	Alter:	_____
	Gewicht:	_____



ARBEITSBLATT **NERVENKITZEL 3/3**

Aufgabe 6: Extremsportarten in deiner Region

- a. Welche Extremsportarten kann man in deiner Region praktizieren? Entscheide dich für eine Sportart und recherchiere folgende Informationen.

Extremsport	
Sportart:	_____
Ort:	_____
Preis:	_____
Alter:	_____
Kleidung:	_____
Kontakt:	_____
Weitere wichtige Informationen:	_____

- b. Präsentiere deine Informationen in der Klasse.

Aufgabe 7: Hörverstehen

- a. Hör, was Simon über eine Extremsportart berichtet: <http://urlz.fr/DXy> (Audio-Lingua).
b. Hör dann noch ein zweites Mal und notiere beim Hören alle Informationen, die du verstehst.

Informationen zur Person:	_____
Informationen zur Sportart:	_____
_____	_____
_____	_____
Training: Wo?	_____
Wann?	_____ Mit wem und wie lange? _____
_____	_____

- c. Vergleiche dann deine Notizen mit deinem Nachbarn / deiner Nachbarin.

Interessiert? Ein kurzer Film und mehr Infos zum Thema Extremsport (Parkour) unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=p2zmoDnsbXM> - Kurzlink: <http://urlz.fr/zoo>