



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den fünften Unterrichtsbesuch am

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: GK 11; 26 (SuS, 13w/13m)

Zeit: 14:40 Uhr - 15:40 Uhr

Ort:

Fachseminarleiter:

Hauptseminarleiter:

Schulleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Das Erfahren und Ausweiten individueller Grenzen beim Bewältigen von Geräten in einem Parkour zur Förderung der motorischen Fähigkeiten und sozialen Kompetenzen in der problemorientierten Auseinandersetzung mit der Trendsportart Le Parkour

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive:

Etwas wagen und Verantworten ©

Weitere Pädagogische Perspektive:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Leitender Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten - Turnen

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Theorie im Computerraum: Erschließung der Hintergründe, Philosophie und Abgrenzung: Le Parkour – Freerunning zur Förderung der Bewegungsvorstellung im Parkour

2. Entwicklung von Stationen zu ausgewählten Techniken im Parkour: Fallen und Rollen beim Überwinden von Hindernissen – Roullade als Technik zur Vermeidung von Verletzungen bei gleichzeitiger Erhaltung des Bewegungsflusses
3. Jeder läuft seinen Parkour – Entwicklung eines Geräteaufbaus zum TicTac in Anpassung an die individuellen Lernvoraussetzungen als Hilfe zur Bewältigung des Hindernisses
4. **Das Zutrauen und Vertrauen beim Präzisionssprung im Le Parkour – Erproben und Ausweiten der individuellen Grenzen beim Präzisionssprung durch Anpassen des Geräteaufbaus und Sicherungsstellung zur Förderung der individuellen Sprungfertigkeit**
5. Bewegungsfluss und Unterbrechung des Flows. Entwicklung eines Parkours unter Berücksichtigung des individuellen Tempos bei fließender Bewegung zur Förderung der Rhythmisierungs- und räumlichen Orientierungsfähigkeit

Thema der Stunde

Das Zutrauen und Vertrauen beim Präzisionssprung im Le Parkour – Erproben und Ausweiten der individuellen Grenzen beim Präzisionssprung durch Anpassen des Geräteaufbaus und Sicherungsstellung zur Förderung der individuellen Sprungfertigkeit

Kernanliegen

Die SuS sollen in der aktiven Auseinandersetzung erfahren, dass ein zunächst nicht überwindbares Hindernis durch die Veränderung der äußeren Bedingungen sowie durch die Begleitung und Sicherung durch einen Partner überwunden werden kann. Selbsthilfe und Fremdhilfe sollen exemplarisch am Präzisionssprung als Maßnahmen zur Erleichterung des motorischen Lernens verdeutlicht werden.

Ergänzende Zielaspekte

Förderung der Sozialkompetenz durch vertrauensvolles und verbindliches verbales und non-verbales Kommunizieren beim Helfen

Geplanter Verlauf

Phase	Inhalte	Organisation	Kommentar
Einstieg	Kreis, Bekanntgabe des Themas, Begrüßung der Gäste	Sitzkreis, Lehrervortrag	Auf eine anschließende Erwärmung wird verzichtet, da dies hinsichtlich der motorischen Anforderung nicht notwendig erscheint und durch die Erprobung eine Hinführung zum Thema hinreichend sichergestellt werden kann.
Erprobung	Erprobung des Präzisionssprungs an festgelegten Stationen: Aufgabe Schlussprung, Landung auf dem Fußballen und 3 Sekunden stehen. Demo durch SuS an der Linie	Einzelarbeit Aufbau der Geräte: Von Linie zu Linie, von Bank zu kleinen Kästen in unterschiedlicher Distanz, von hohem Kasten zu einem anderen hohen Kasten	Aufbau steht bereits aus Gründen der Zeitökonomie. Die SuS sollen neben der Erprobung des Sprungs in Einzelarbeit an Grenzen der Durchführbarkeit im dem festgelegten Geräteaufbau stoßen. Durch eine Kreidemarkierung wird der Bereich der Landung eingegrenzt, sodass die SuS präzise in einem Bereich landen sollen, aber gegebenenfalls bei einer misslungenen Landung die Möglichkeit haben, durch einen Ausfallschritt sicher in den Stand zu kommen.
Kognitive Phase	Inwieweit lassen sich die Bedingungen so verändern, dass ein erfolgreiches angstfreies Springen möglich wird? Selbsthilfe Partnerhilfe (Auswertung Beobachtungsbögen)	Sitzkreis Unterrichtsgespräch	Vom Leichten zum Schweren Mögliche Ergebnisse des Gesprächs: Selbsthilfe: Variieren der Höhe Variieren der Distanz weit - nah Wenn eine Distanz erfolgreich bewältigt worden ist, dann kann eine höhere Höhe in kürzerer Distanz gesprungen werden! Partnerhilfe: Kommunikation Position (begleitend/fest am Ort der Landung) Von der Hilfe zur Sicherung (Klammergriff)
Erarbeitung/ Üben	SuS sollen durch individuelle Anpassung des Aufbaus sowie der Partnerhilfe den Präzisionssprung dahingehend erweitern, dass sie eine weitere Schwierigkeitsstufe - bezogen auf Höhe und Weite - erreichen.	Partnerarbeit	Partnerwahl ist freigestellt (siehe Begründungszusammenhang) Arbeitsauftrag: „Übt mit (einem Partner) bitte zunächst den Präzisionssprung, indem Ihr den Aufbau vereinfacht/angepasst. Dabei gelten folgende Regeln:

			<p>Wenn ihr eine Veränderung in der Höhe vornehmt, wird die Distanz zunächst erst wieder verkürzt und der Partner zur Hilfe, bzw. Sicherung einbezogen.</p> <p>Anschließend wird erst wieder die Distanz erweitert und erfolgreich überwunden, bevor eine nächste Veränderung in der Höhe vorgenommen wird.</p> <p>Jeder sollte mindestens ein höhere Ebene bei gleicher Distanz überspringen, die er am Boden (anfangs) gesprungen ist.“</p>
Demonstration/Reflexion	<p>SuS sollen die Ergebnisse ihrer Partnerarbeit demonstrieren. Dabei werden Probleme und Erfolge der Arbeit reflektiert, bezüglich der Selbsthilfe und Partnerhilfe.</p> <p>Anschließend wird der den SuS bereits bekannte Geräteaufbau für einen Parkour aufgebaut, um dann den Präzisionssprung in den Parkour zu integrieren.</p>	<p>Halbkreis an den Geräte-Stationen Demo und Reflexionsgespräch</p>	<p>Mögliche Probleme: (Lösungen)</p> <p>Die vorgegebene Reihenfolge wird nicht eingehalten. (Rückbesinnung auf die Vereinbarung durch den Lehrer)</p> <p>Das Sichern auf dem hohen Kasten bereitet Schwierigkeiten. (Sichern auf dem hohen Kasten bei der Landung, Helfen von einem kleinen Kasten zwischen den hohen Kästen)</p>
Anwendung	<p>Der Präzisionssprung soll in den Parkour integriert werden. Dazu sollen sich die Partner nacheinander durch einen freigewählten Parkour begleiten und gegebenenfalls beim Präzisionssprung unterstützen.</p>	<p>Partnerarbeit Geräteaufbau: Durchbruch (Reck mit Seil) 2*TicTac (Hoher Kasten, Weichboden) Sprung zu Boden (Sprossenwand + Weichboden) Passement (Kasten)</p>	<p>Anschließend Abbau</p>
Schlussreflexion	<p>Inwieweit haben euch die Veränderungen geholfen, euch beim Präzisionssprung zu verbessern? Inwieweit entsteht ein Konflikt zwischen der Grundphilosophie des Le Parkour und einem (statischen) Element wie dem Präzisionssprung?</p>		

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Bei der Lerngruppe handelt es sich um einen Grundkurs der Jahrgangsstufe 11 mit 26 Schülerinnen und Schüler, bestehend aus jeweils 13 Schülern und 13 Schülerinnen. Der Großteil der Lerngruppe ist der Lehrperson bereits seit Beginn des Schuljahrs bekannt, zwei Schülerinnen sind jedoch erst seit zwei bzw. drei Wochen Teil des Kurses, wovon eine nach eigenen Aussagen aufgrund einer Schädigung der Bandscheiben nur eingeschränkt am Sportunterricht aktiv teilnehmen kann. Diese Schülerin und eine weitere Schülerin, die aufgrund einer Operation zur Zeit nicht aktiv teilnehmen kann, werden gegebenenfalls als Helfer bzw. mittels Beobachtungsaufgaben in das Geschehen aktiv eingebunden.

Etwa ein Viertel des Kurses konnte bereits in der Jahrgangsstufe 10 erste Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit dem Gegenstand Le Parkour sammeln, wohingegen die anderen Schüler/innen noch keinerlei Vorerfahrungen mit der Sportart Le Parkour aufweisen.

Im Rahmen des Unterrichtsvorhabens soll daher im Besonderen Wert auf eine Förderung der motorischen Fähigkeiten auf Basis der individuellen Lernvoraussetzungen gelegt werden, da deutliche Unterschiede in den Lernvoraussetzungen anzunehmen sind.

Dies soll in der heutigen Unterrichtseinheit durch ein im Schwierigkeitsgrad differenziertes Lernangebot ermöglicht werden, in dem sich die SuS ihre Herausforderung selbst bzw. in Partnerarbeit suchen.

Das Unterrichtsvorhaben legitimiert sich aufgrund der Vorgaben durch die Richtlinien und Lehrpläne aus dem Inhaltsbereich *Bewegen an Geräten – Turnen*. Die gewählten pädagogischen Perspektiven beziehen sich auf die in den Richtlinien empfohlenen Perspektiven A, C und D, wobei letztere (D) zum gegebenen Zeitpunkt nur indirekt berücksichtigt wird, da sie bislang die Planung der Stunden nicht explizit thematisch beeinflusst. Im Vordergrund der heutigen Unterrichtseinheit steht die Perspektive C - *Etwas wagen und verantworten*. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Grenzen ihrer psychischen und motorischen Voraussetzungen in einer Gerätelandschaft für einen Präzisionssprung ermitteln, um dann aus einer Wagnissituation heraus selbstverantwortlich und in Verantwortung für einen anderen, durch Selbsthilfe und Fremdhilfe gestützt, den eigenen Könnensstand zu verbessern. Verantwortung für sich selbst aber auch in Kooperation und Kommunikation für jemanden anderes zu übernehmen, indem man sich realistische Anforderungen zutraut und Ängste überwindet, ist dabei genauso wichtig wie Mut in einer Wagnissituation, um so die bereits vorhandenen Bewegungserfahrungen zu erweitern.

Letzteres stellt den direkten Bezug zur Perspektive A dar, da durch eine *Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit* die *Bewegungserfahrung erweitert* werden soll.

Die Sportart Le Parkour und im Speziellen der Gegenstand der heutigen Stunde – Präzisionssprung – eignen sich besonders dazu, in einer Wagnissituation die Bewegungserfahrungen

selbstgesteuert zu erweitern und zu schulen, da im Le Parkour nur Vorgaben hinsichtlich der anzuwendenden Technik bestehen, das Hindernis bzw. das Gerät jedoch selbst frei gewählt werden kann. Dies ermöglicht von vornherein eine individuelle Auseinandersetzung mit dem Gegenstand, ohne den eigentlichen Charakter der Zielbewegung zu verfälschen. Die Schülerinnen und Schüler können so auf Basis ihrer Vorerfahrungen und Bedürfnisse selbst die Verantwortung für den Lernprozess übernehmen.

Auf der Basis der im Folgenden beschriebenen Phasen soll dies im Rahmen der heutigen Unterrichtseinheit wie folgt erreicht werden:

Nachdem zunächst den Schülerinnen und Schülern die Bewegung des Präzisionssprungs durch einen Mitschüler oder eine Mitschülerin an einem einfachen Geräteaufbau demonstriert worden ist, sollen die SuS in der **Phase der Erprobung** den Sprung an vorgegebenen im Schwierigkeitsgrad variierenden Gerätekonstellationen in Einzelarbeit erproben, um so ihre individuellen Grenzen bei der motorischen Umsetzung an den Geräten festzustellen.

Die Festlegung auf den zunächst vorgegebenen Geräteaufbau soll zum einen sowohl im unteren als auch im oberen Leistungsspektrum des Kurses Chancen und Möglichkeiten für alle SuS bieten, so dass sowohl eher ängstlichen bzw. motorisch schwächeren SuS als auch motorisch stärkeren ein Lernangebot mit entsprechendem Anforderungsniveau bereitgestellt wird. Zum anderen soll die Vorgabe eines im Schwierigkeitsgrad ansteigenden Geräteaufbaus eine motivierende Wirkung auf alle SuS hinsichtlich der zu erreichenden Ziele ausüben. Letztendlich bietet die Auseinandersetzung mit der vorgegebenen Gerätekonstellation erst den Anlass dafür, in der Phase der kognitiven Auseinandersetzung problemorientiert Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, die den Lernprozess unterstützen.

In der Erprobungsphase gesammelte Erfahrungen, wie z.B. dass die Durchführung des Sprungs mit größer werdender Distanz aber vor allem auch in zunehmender Höhe bei gleichbleibender Distanz schwieriger wird, sollen dazu beitragen, dass die SuS nun in der **Kognitiven Phase** Handlungsvorschläge hinsichtlich einer Öffnung des methodischen Vorgehens formulieren, die zu einer Erleichterung im Lernprozess führen. Zu erwarten sind in diesem Zusammenhang Vorschläge bezogen auf die Veränderung des Geräteaufbaus zur Verringerung der Distanz und Unterstützung bzw. Begleitung durch einen Helfer.

Eventuell tritt an dieser Stelle auch schon das Problem auf, dass einige SuS bei gleichbleibender Distanz aber größerer Höhe Schwierigkeiten haben, sicher einen Präzisionssprung umzusetzen. Daher soll vor der Erarbeitungsphase für alle SuS neben den Möglichkeiten der Selbsthilfe durch eine Anpassung des Geräteaufbaus und der Fremdhilfe durch einen Partner, der den Sprung begleitet und gegebenenfalls sichernd zur Seite steht, festgehalten werden, dass in der Erarbeitung zunächst bei steigender Höhe immer die Distanz verringert wird, um so Unsicherheiten abzumindern und Unfälle zu vermeiden. Darüber hinaus hat der Partner in der Erarbeitung die Aufgabe, dem „Springer“ zusätzliches Feedback über die Durchführung des Sprungs bzw. der Landung zu geben.

In der **Erarbeitungsphase** soll in Partnerarbeit der Sprung geübt werden, sodass er auf einem höheren Niveau als in der Erprobung beherrscht wird. Die Partnerkonstellationen dürfen von den SuS selbst gewählt werden, da zum einen notwendiges Vertrauen beim Helfen durch bereits bestehende soziale Bindungen sichergestellt wird. Zum anderen werden sich so in der Lerngruppe vorwiegend Partnerkonstellationen ergeben, die in ihrer motorischen Leistung relativ homogen sind und somit besser gemeinsam auf der Basis ihrer ähnlichen Lernvoraussetzungen individuell üben können.

Anschließend sollen in der **Phase der Demonstration/Reflexion** die Ergebnisse einzelner Paare der Lerngruppe dargestellt werden, um so zum einen das Gelernte zu präsentieren, zum anderen aber auch während der Erarbeitungsphase entstandene Tipps und Probleme auszutauschen und Verbesserungsvorschläge zu formulieren, die dann mit dem Partner in der Anwendung noch berücksichtigt werden können.

In der abschließenden **Anwendungsphase** soll der neu erlernte Sprung in den Parkour integriert werden, so dass die SuS nach einer Phase des isolierten Erlernens den Präzisionsprung als eine Bewegung zur Bewältigung eines Parkours erfahren und diesen in Verbindung mit anderen Bewegungen einsetzen. Dazu wird der bereits bekannte Geräteaufbau von den SuS selbstständig aufgebaut, danach begleiten sich die Paare jeweils durch einen individuell gewählten Parkour, um sich gegebenenfalls helfen und unterstützen zu können.

In einer abschließenden **Reflexion** soll neben dem Erfolg des methodischen Vorgehens in der heutigen Stunde darauf eingegangen werden, inwieweit Bewegungsfluss und Präzisionsprung im Parkour in einem Konflikt zueinander stehen und wie diesem Problem begegnet werden kann. Hiermit soll schon der Schwerpunkt der nächsten Stunde eingeleitet werden.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen (1999): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule – Sport. Frechen: Ritterbach.

<http://www.parkour.de/> Abgerufen am 24.2.2009

Anhang:

Beobachtungsbogen

Name: _____

26.2.2009

Beobachtungsaufgaben:
Präzisionsprung im Parkour

- 1 Beobachte die Sprünge deiner MitschülerInnen und versuche, drei Merkmale für einen erfolgreichen Sprung mit gestandener Landung zu formulieren.

- 2 Nicht alle SchülerInnen springen den Präzisionssprung an allen Stationen. Inwieweit lassen sich die Bedingungen so verändern, dass ein erfolgreiches angstfreies Springen für sie möglich wird?
