



Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

## Schriftlicher Entwurf für den 6. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** GK12 (17 SuS, 7 w/10 m)  
**Zeit:** 13:30 – 14:30 Uhr  
**Ort:**

**Fachseminarleiter:**

### Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung der Trendsportart „Le Parkour“ als selbstständige und schülergerechte Auseinandersetzung mit der Pädagogischen Perspektive „Etwas wagen und verantworten“.

### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Etwas wagen und verantworten (C)

Weitere Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und  
Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Leitender Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten – (Turnen)

### Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. Schülerorientierte Erarbeitung von „Parkour“-Hindernissen mit anschließender Anwendungsphase im Rahmen eines Gerätebrennballspiels.
2. **Selbstständige Entwicklung von Parkourstationen in Gruppenarbeit zur Auseinandersetzung mit den Themen Sicherheit und Differenzierung.**
3. Erarbeitung verschiedener Parkourtechniken in Gruppenarbeit an eigenständig entwickelten Hindernissen.

### Thema der Stunde

**Selbstständige Entwicklung von Parkourstationen in Gruppenarbeit zur Auseinandersetzung mit den Themen Sicherheit und Differenzierung.**

## **Kernanliegen**

Die SuS sollen die Bedeutung von Sicherheitsvorkehrungen und notwendiger individueller Differenzierung beim „Parkour“ erfassen und umsetzen, indem sie eigenverantwortlich Stationen entwickeln, auf Differenzierbarkeit sowie Sicherheit überprüfen und analysieren.

### **Ergänzende Zielaspekte**

Die SuS sollen

- sich in Gruppen organisiert über den Aufbau und die Entwicklung einer Station austauschen.
- die eigenen Fähigkeiten sowie die der Mitschüler realistisch einschätzen und beim Gestalten der Station berücksichtigen.
- die Stationen anderer SuS in angemessenem Rahmen auf die Vorgaben überprüfen und bewerten.

## **Angaben zur Lerngruppe:**

Es handelt sich bei der Lerngruppe um einen GK 12. Im Allgemeinen ist die Lerngruppe relativ leistungshomogen. Lediglich ein Schüler ist manchmal etwas übermotiviert und muss gelegentlich etwas gebremst werden.

## **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

„Parkour“ ist bei den SuS unserer Schule ein sehr beliebtes Thema im Sportunterricht. Eine Vielzahl der SuS hat bereits in anderen Jahrgangsstufen Erfahrungen zu dem Thema gesammelt. Häufig bestehen neben diesem allgemeinen Interesse auch Ängste vor den zum Teil extremen Bewegungen oder Hindernissen. Damit verbunden ist stets auch eine gewisse Angst vor Verletzungen. Hier soll die heutige Stunde ansetzen. Über die Differenzierung der Stationen soll den SuS deutlich werden, dass es für Hindernisse stets mehrere Möglichkeiten der Bewältigung gibt und dass so nahezu jedes Hindernis von jedem einzelnen überwunden werden kann. Die Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit steht hier im Mittelpunkt.

Gleichzeitig sollen die SuS über die Schulung des Sicherheitsbewusstseins dafür sensibilisiert werden Stationen bzw. Hindernisse auf Stabilität und Sicherheit zu erforschen bevor diese angegangen werden. Somit soll diese Stunde im Rahmen der pädagogischen Perspektive „Etwas wagen und verantworten“ die SuS in ihrer Eigenverantwortlichkeit fördern. Diese Eigenverantwortlichkeit soll im Rahmen dieser Stunde auch durch die Erarbeitung in Grup-

pen anhand von gezielten Arbeitsaufträgen gefördert werden. So sollen die SuS den Sportunterricht mit Materialunterstützung in großen Teilen selbstständig organisieren.

Aufgrund der Anzahl der zu entwickelnden Stationen und der gewünschten Kommunikation über die Thematik Sicherheit und Differenzierbarkeit habe ich mich für eine Gruppenarbeit entschieden. Auf diese Weise werden unterschiedlich anspruchsvolle Stationen mit unterschiedlichen Anforderungen an Sicherheit und Differenzierbarkeit vorzufinden sein. Die Gruppeneinteilung soll im Rahmen dieser Stunde eigenständig stattfinden. Bisher hat eine eigenständige Einteilung stets gut funktioniert. Vorgegeben wird nur eine Gruppengröße von drei SuS, damit fünf Stationen zustande kommen.

Bei der Gestaltung der Stationen soll den SuS vollständige kreative Freiheit gewährt werden um die Variation der Stationen möglichst groß ausfallen zu lassen.

Nach erfolgreichem Aufbau ist eine kurze TÜV-Abnahme durch den Lehrer vorgesehen, um gravierende Sicherheitsmängel vorsorglich auszuschließen (s. AB).

Die Präsentation der Stationen soll ein entsprechender Übergang von der Erarbeitung zur Anwendung sein. Wichtig ist hierbei die Demonstration möglicher Bewältigungsstrategien (Differenzierung), um den SuS eine grobe Bewegungsvorgabe zu geben.

Die Beschreibung der Grundüberlegungen zur Station in knapper Zusammenfassung halte ich für notwendig, da die SuS die einzelnen Stationen bewerten sollen. Während der Anwendung sollen auch eigene Bewältigungsstrategien erprobt werden. Dieses halte ich für wichtig, da im Sinne des „Parkour“ stets eine individuelle Hindernisüberwindung vorgesehen ist.

Zudem werden in dieser Phase die Stationen durch die SuS bewertet. Durch die Beurteilung der Sicherheit sollen die SuS „lernen, Risiken zu erkennen, einzuschätzen und in gefährlichen Situationen angemessen zu handeln“ (Lehrplan Sport Sek II, Etwas wagen und verantworten, XXXIII).

Im Sinne des „Parkour“ muss als wichtigster Aspekt für die Sicherheit eine korrekte Einschätzung der eigenen Fähigkeiten des Traceurs gesehen werden. Nur die Einschätzung der eigenen Möglichkeiten oder ein langsames „herantasten“ an das eigene Limit kann zu einer optimalen Verbindung von flüssiger Bewegung (Flow) im Grenzbereich ohne Gefährdung des Sportlers führen. In diesem Sinne ist die Differenzierung an den Stationen von besonderem Stellenwert. Daneben ist die Sichtung der einzelnen Stationen von großer Bedeutung.

Jeder Traceur inspiziert stets die Stationen seines Laufes. Dabei wird unter anderem auch auf die Absprung- und Landeflächen geachtet, welche immer einen sicheren Stand ermöglichen.

Auch die zu überwindenden Distanzen sollten vorher bekannt sein.

Diese entscheidenden Aspekte des „Parkour“ sollen durch die Differenzierung der Stationen (Selbsteinschätzung) und die Sicherheitsüberprüfung (Inspektion der Route) aufgegriffen werden.

## Geplanter Verlauf:

Phase	Geplantes Vorgehen / Inhalt	Unterrichtsform/ Medien/Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar / Organisation
Einstieg	Begrüßung, Vorstellung, Bekanntgabe des Themas, Gruppeneinteilung	Sitzkreis	Transparenz über den Stundenverlauf schaffen Was machen wir, wozu? Gruppen á 3 SuS
Erarbeitung	Aufbau und Entwicklung der Stationen Vorgaben: <ul style="list-style-type: none"> <li>- interessant</li> <li>- herausfordernd</li> <li>- für alle zu bewältigen</li> <li>- sicher</li> </ul>	Arbeitsblatt, Hallenplan, alle Geräte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS arrangieren ihren eigenen Sport und werden gestalterisch tätig</li> <li>- Übung in Selbstorganisation</li> <li>- Bewusstmachung und Umsetzung der Dimensionen Sicherheit und Differenzierbarkeit</li> </ul>
Präsentation	Jede Gruppe soll im Plenum ihre Station inkl. Möglichkeiten der Bewältigung und der Grundüberlegungen demonstrieren.	Plenum, Aufsuchen aller Stationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bereits in der Erarbeitung sollen die SuS die Präsentation ihrer Station für einen zügigen Ablauf einplanen</li> <li>- individuelle Bewusstmachung von Bewegungsmöglichkeiten und Gefahrenpotential</li> <li>- ggf. Eliminierung gravierender Sicherheitsmängel</li> </ul>
Anwendung und Bewertung	Die SuS erproben die Stationen der anderen Gruppen im Uhrzeigersinn. <ul style="list-style-type: none"> <li>- erproben eigener Bewältigungsmöglichkeiten</li> <li>- Bewertung der Station nach Sicherheit, Differenzierbarkeit und Anspruch</li> </ul>	Erprobung in Gruppen, individuelle Bewertung, Bewertungsbögen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erweiterung der eigenen Bewegungserfahrungen an neuen Stationen</li> <li>- Individuelle Bewertung aufgrund eigener Fähigkeiten</li> <li>- im letzten Schritt sichtet jede Gruppe die Bewertung der eigenen Station</li> </ul>
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswertung der Bewertungsbögen</li> <li>- Die Gruppen stellen die Ergebnisse der Bewertung vor</li> </ul>	Sitzkreis, UG	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie können wir die Sicherheit verbessern? (Stabilisation, Sicherung der Landungszone, Variieren der Höhen,...)</li> <li>- Welche Möglichkeiten haben wir zur Differenzierung? (Höhe, Aufstiegshilfe, Ausweichmöglichkeiten, ?Hilfe-</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gemeinsame Erörterung der Verbesserungsmöglichkeiten in Bezug auf Sicherheit und Differenzierbarkeit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stellung im „Parkour“?, - Achtung!: Sicherung auf Kosten des Flow nicht funktional</li> </ul>
--	--	--	--

### **Literatur- und Quellenverzeichnis**

**Laßleben, A. (2007).** Tic Tac und Wallspin? Anregungen für den Trendsport Parkour. Sportpädagogik 31 (5), 41-43.

**Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSWWF) (1999).** Richtlinien und Lehrpläne für Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule: Sport. Frechen: Ritterbach.

**Pape-Kramer, S. & Heinlein, Ch. (2007).** Thema: Le Parkour. Sportunterricht 56 (6), 169-175.

## Anhang

# Le Parkour

**Erstellt eine interessante, herausfordernde aber gleichzeitig für alle zu bewältigende Station.**

Leitfragen bei der Erstellung sollten sein:

- 1.) Wie schaffen wir eine Herausforderung für alle?
- 2.) Wie stellen wir sicher, dass alle diese Station schaffen können  
(Anpassbarkeit/Differenzierung)?
- 3.) Wie gewährleisten wir die Sicherheit an der Station?
- 4.) Auf welche Weisen kann man die Station bewältigen?

## Achtung!!!

Nach Aufbau der Station kommt ein Gruppenmitglied kurz zum Lehrer, der dann eine kurze TÜV-Abnahme der Station macht, **bevor diese ausprobiert wird.**

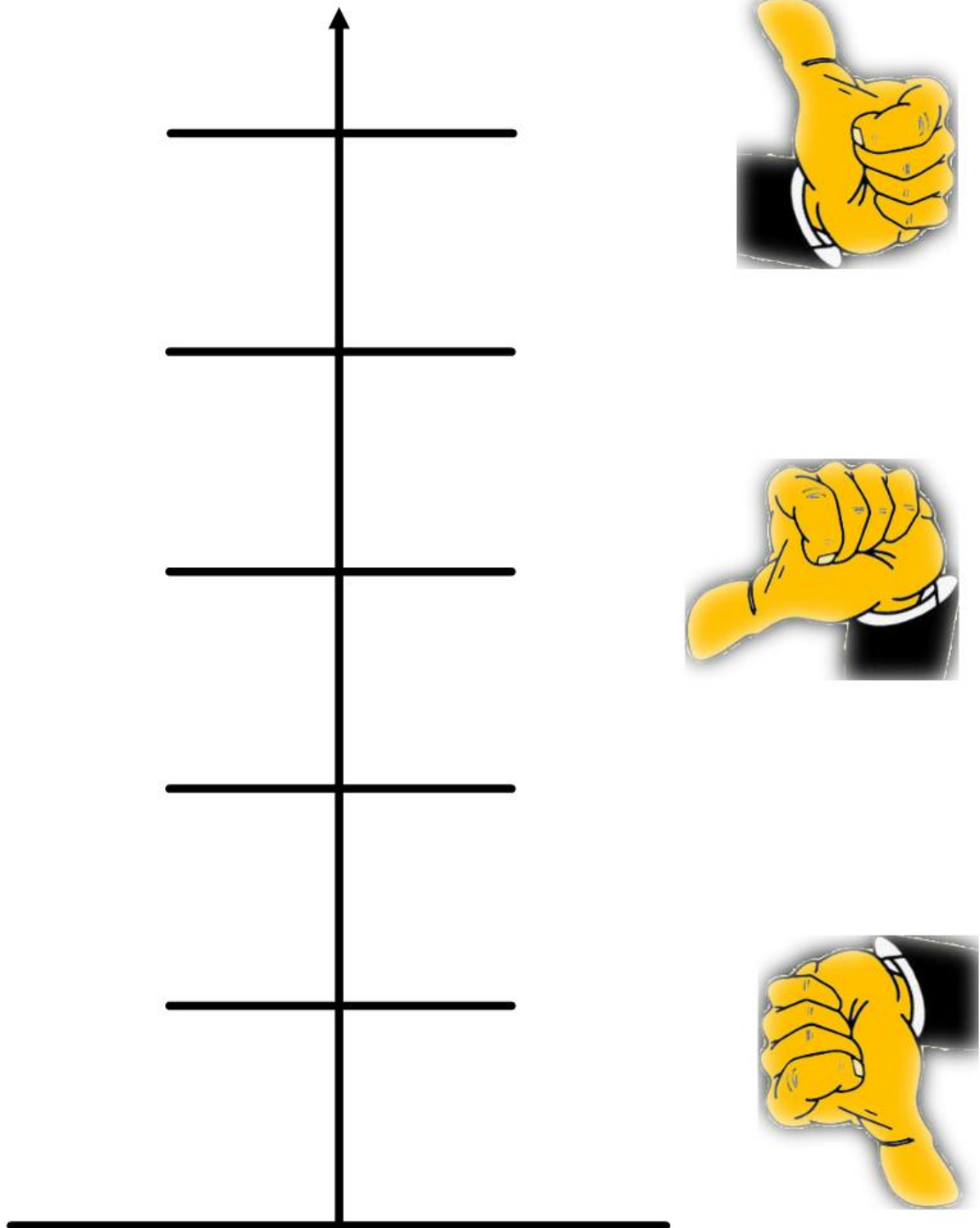
Zeit: 15 Minuten

**Bestimmt eine Person die Möglichkeiten zur Überwindung des Hindernisses für die anderen Gruppen vorstellt.**

**Eine weitere Person soll den Mitschülern eure Überlegungen zur Station in Bezug auf Sicherheit und Anpassbarkeit in wenigen Sätzen erläutern.**

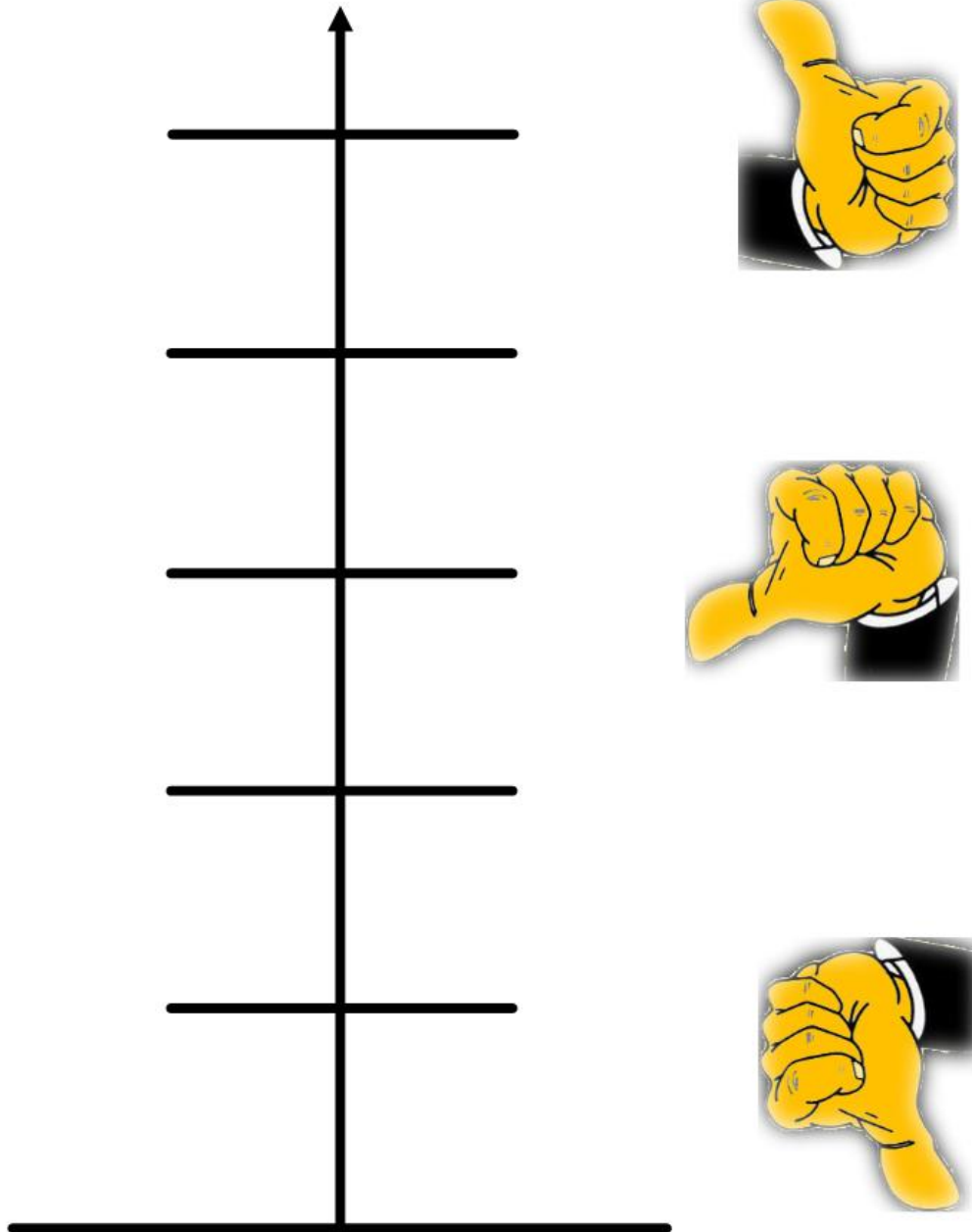
**Die Station sollte mit einem urbanen (städtischen) Hindernis vergleichbar sein. Überlegt euch einen passenden Vergleich. (z.B.: Kasten = Blumenkübel)**

Wie gut wurde die **Sicherheit** gewährleistet?

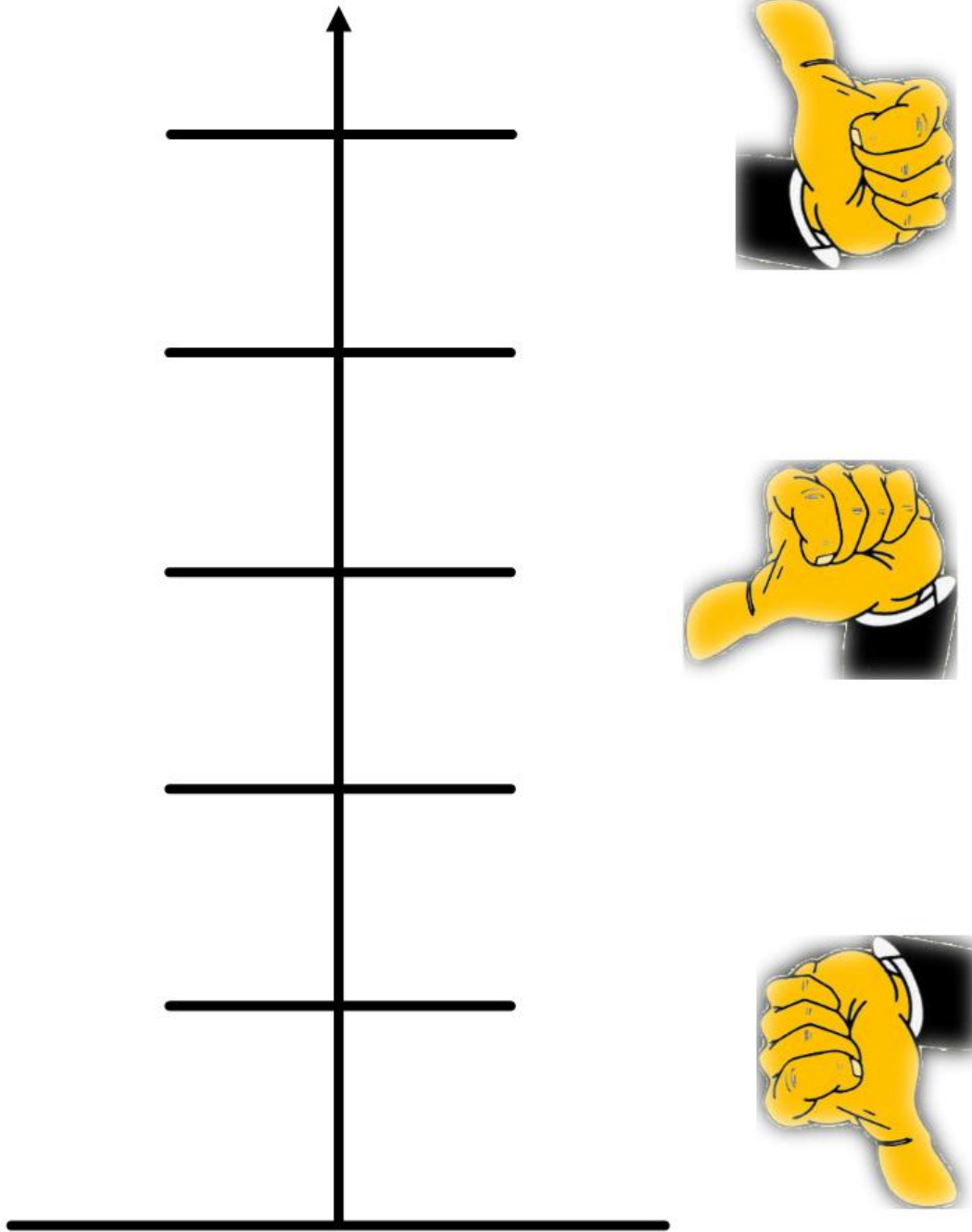




Wie gut wurde die **Differenzierbarkeit** berücksichtigt?



Wie **anspruchsvoll** ist die Station?



**Hallenplan:**

