



Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 11 GK 4 (30 SuS¹, 18w/12m)
Zeit: 15.20-16.20 Uhr
Ort: obere Turnhalle

Fachseminarleiter:
Ausbildungskordinator:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Einführung in die Sportart Le Parkour- Selbstständige Erarbeitung der Grundbewegungsformen im Parkour zum anspruchsgerechten Überwinden verschiedener Hindernisse unter besonderer Berücksichtigung der kooperativen Zusammenarbeit.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Weitere pädagogische Perspektiven: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E), „Etwas wagen und verantworten“ (C)

Leitender Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten- Turnen (5)

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten erweitern (2)

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

Basierend auf den Erkenntnissen aus vorangegangenen Unterrichtsvorhaben (näher erklärt im didaktisch-methodischen Kommentar) wurde in der ersten Unterrichtseinheit im Gegenstandsbereich Le Parkour eine Einführung in die Sportart unter dem Aspekt „Differenzieren um zu funktionieren“ erarbeitet. So konnte verdeutlicht werden, dass jeder Einzelne individuelle physische und psychische (wie z.B. Angst) Voraussetzungen mitbringt, was aber in keiner Weise bedeuten muss, dass die schwächeren (oder ängstlicheren) SuS überfordert und die stärkeren SuS unterfordert bleiben müssen. Im Gruppenpuzzle wurden am Beispiel von diversen Überwindungsstationen jeweils drei verschiedene Niveaustufen von Bewegungslösungen entwickelt. Dabei wurde exemplarisch erarbeitet, welche Faktoren variiert werden können, um den Schwierigkeitsgrad der Übung zu beeinflussen.

In der darauf folgenden Unterrichtseinheit wurde die Selbsteinschätzung am Beispiel des Präzisionssprungs auf eine schmale Landefläche (Reckstange) thematisiert. Neben der Refle-

¹ SuS= Schülerinnen und Schüler, diese Abkürzung soll im Folgenden vorgenommen werden

xion der Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit konnten die SuS in dieser Unterrichtseinheit ebenso wie in der „Einführungseinheit“ die verschiedenen Differenzierungsmöglichkeiten im Parkour, wie beispielsweise die Veränderung der Höhe, der Breite einer Landefläche oder der zu überwindenden Weite/Höhe etc., sowie deren Nutzen hinsichtlich des Lernerfolgs reflektieren.

Die Technik des Präzisionssprungs beinhaltet eine Bewegungspause, wodurch der Bewegungsfluss im „run“ unterbrochen wird. In der heutigen Unterrichtseinheit soll ein Rückbezug auf den Sinneszusammenhang des Parkours, nämlich das flüssige Überwinden von Hindernissen, erfolgen (siehe didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang).

Dazu eignet sich im besonderen Maße die Technik „Tic-Tac“, da diese häufig im Zusammenhang mit einer weiteren Parkourtechnik steht (beispielsweise mit dem „Passe muraille“²). Die SuS erarbeiten hierzu die Bewegungskriterien für ein flüssiges Überwinden des an der Wand stehenden Kastens und üben daraufhin eben diese ein, um die motorische Handlungsmöglichkeiten im Parkour zu erweitern.

Die folgende Unterrichtseinheit soll dann die oben benannte Verbindung von „Tic-Tac“ und weiteren Parkourtechniken beinhalten. Hierbei sollen die SuS im Gruppenpuzzle eigene Möglichkeiten entwickeln.

Im Anschluss daran sollen die SuS nun die eingangs kennen gelernten und variierten Stationen wieder aufnehmen und Stationen zum Präzisionssprung, sowie dem „Tic-Tac“ mit einbeziehen. Dieser Hindernisparkour soll alle erarbeiteten Bewegungslösungen beinhalten und im Mittelpunkt der folgenden Unterrichtseinheiten stehen: Die SuS sollen den Parkour einzeln und mit Partner (in einer Kür) flüssig und elegant bewältigen. Diese „runs“ werden mit der Videokamera aufgezeichnet und gemeinsam festgelegte Bewertungskriterien sollen nun durch die SuS auf die gezeigten Sequenzen angewendet werden. Dies wird auch zur Grundlage für die Lernerfolgskontrolle.

Thema der Stunde

Zurück zur Bewegung „aus dem Lauf in den Lauf“ - Selbstständige Erarbeitung von Bewegungskriterien zur Überwindung eines an der Wand positionierten Hindernisses im Sinne einer flüssigen Bewegungsfindung zur Erweiterung der motorischen Handlungsfähigkeit im Parkour.

Kernanliegen

Die SuS sollen Bewegungskriterien für das flüssige Überwinden eines an der Wand positionierten Hindernisses erarbeiten und sich gegenseitig Rückmeldung bezüglich der Einhaltung eben dieser Bewegungskriterien geben, um so in der Übungsphase die motorische Handlungsfähigkeit im Parkour zu erweitern.

Ergänzende Zielaspekte

Die SuS sollen

- ... Bewegungsmerkmale für ein flüssiges Überwinden des an der Wand positionierten Hindernisses demonstrieren und erklären können.

² vgl. sportunterricht, Schorndorf, 56 (2007), Heft 6, S.171

- ... sich während der Erarbeitungsphase darin üben die Bewegungen der Gruppenmitglieder zu beobachten und ihnen gezielte Rückmeldung bezüglich des Einhaltens der erarbeiteten Bewegungskriterien zu geben.
- ... in der Übungsphase an jener Station arbeiten, an der sie gefordert aber nicht überfordert sind.
- ... gegebenen Falls Stationen dahingehend verändern, dass sie deren motorischen Anforderungsniveau gerecht werden können.

Angaben zur Lerngruppe

Der Grundkurs setzt sich aus 30 SuS zusammen, wobei ein sehr niedriges motorisches Leistungsniveau beim größten Teil der Lerngruppe ersichtlich ist. Nur einzelne SuS sind recht Leistungsstark und zeigen hohes Interesse an sportlicher Betätigung im Allgemeinen. Ein Faktor, der sicherlich große Auswirkungen auf die motorische aber auch auf die kognitive Leistungsfähigkeit der SuS hat, ist die Position der Sportstunde im Stundenplan: Montags 9.-11. Stunde. Einige SuS haben an diesem Tag von der ersten Stunde an durchgehend Unterricht und müssen nach dem Sportunterricht noch die Hausaufgaben für den nächsten Tag erledigen. Hiermit lässt sich vermutlich die geringe Motivation des Großteils dieser Lerngruppe hinsichtlich einer motorischen und kognitiven Leistungsbereitschaft begründen. Daher wurde zu Beginn des Halbjahrs ermittelt, welche Sportarten die SuS sich wünschen und darauf im Verlauf des Halbjahres Rücksicht genommen.

Als äußerst positiv stellt sich hingegen die Kooperationsbereitschaft in Gruppenarbeitsphasen dar. Gruppen können schnell gebildet werden, wobei kein Schüler als Außenseiter zu bezeichnen ist. Dementsprechend ist die Atmosphäre in diesem Sportkurs trotz der oben genannten „Ausgelaugtheit am Nachmittag“ als sehr positiv zu bezeichnen.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Le Parkour beinhaltet das nicht normierte Überwinden von Hindernissen, wobei die individuelle Bewegungsfindung zum zentralen Anliegen wird. Nur recht unscharfe Bewegungskriterien werden verfolgt, wie beispielsweise das flüssige und elegante Überwinden von Hindernissen.

Die Sportart Le Parkour lässt sich insbesondere dem Inhaltsbereich 5 „*Bewegen an Geräten-Turnen*“ zuordnen, da hier, wie es in den Richtlinien und Lehrplänen des Landes NRW für das Fach Sport in der Sekundarstufe II beschrieben wird, die Bewegungsfindung und das Entdecken von Bewegungserlebnissen zum pädagogischen Schwerpunkt werden³. Als ergänzender Inhaltsbereich kann für das vorliegende Unterrichtsvorhaben der Inhaltsbereich 2 „*Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten erweitern*“ bezeichnet werden, da in der Auseinandersetzung mit der Sportart Le Parkour bisher unbekannte Bewegungen ausgeführt werden und Bewegungsfähigkeiten vermittelt werden; so beispielsweise in der Erarbeitung neuer Techniken oder im Entwickeln eigener Lösungen von diversen Bewegungsproblemen.

Zudem eröffnet die Arbeit an diesem Gegenstand ein vielfältig mehrperspektivisches Handeln im Sportunterricht. Je nach Gewichtung können hier alle pädagogischen Perspektiven (A-F) aufgegriffen werden. Im besondern Maße lassen sich für das hier dargestellte Unterrichtsvorhaben die pädagogischen Perspektiven „*Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)*“, „*Etwas wagen und verantworten (C)*“ sowie „*kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)*“ aufgreifen, da unbekannte Bewegungssituatio-

³ vgl. Lehrplan Sport, Ritterbach-Verlag, Frechen, 2001, S. 44

nen eingegangen werden, deren Schwierigkeitsgrad differenziert werden kann, wodurch wiederum die Wahrnehmungsfähigkeit in vielerlei Hinsicht verbessert werden kann (so auch die Selbstwahrnehmung in unterschiedlichen Situationen). Außerdem ist die kooperative Erarbeitung und Entwicklung von Techniken und Hindernisstationen innerhalb des vorliegenden Gegenstandes wichtig um Ängste zu kommunizieren und damit zu arbeiten. Das gemeinsame Bewältigen einer Bewegungsaufgabe vermittelt angenehme Emotionen, die wiederum die Lerngruppe „zusammenschweißen“. Gemäß dem angestrebten Kernanliegen soll die pädagogische Perspektive (A) zur Leitenden für das Unterrichtsvorhaben und die Unterrichtseinheit werden.

Le Parkour für diese Lerngruppe: Wie oben erwähnt entstand die Idee mit dem Gegenstand Le Parkour in diesem Grundkurs Sport zu arbeiten in einer schriftlichen Befragung der SuS. Die ebenfalls oben beschriebene fehlende Motivation sich motorisch und kognitiv zu betätigen sollte hiermit möglichst behoben werden, denn nur so macht der Sportunterricht Spaß und kann gute Ergebnisse erzielen. Wie sich im vorangegangenen Unterrichtsvorhaben zeigte, konnte die Motivation vieler SuS deutlich gesteigert werden, indem eine Auseinandersetzung mit einem den SuS unbekanntem Gegenstand erfolgte: Im Flagfootball wurde den SuS deutlich, dass ein gemeinsames Lernen ohne nennenswerte Vorerfahrungen einzelner Freude bereitet, da hier ein gemeinsamer Ausgangspunkt für den motorischen Lernprozess gefunden werden konnte.

Bezüglich der Motivation und der damit verbundenen Bereitschaft zu einer sportlichen Leistung im schulischen Rahmen (auch noch) am späten Nachmittag, lässt sich aus den Erfahrungen mit diesem Grundkurs nun folgendes ableiten: Um ein mehrperspektivisches und motorisch möglichst gutes Ergebnis zu erzielen muss die Motivation der Lerngruppe aufrecht gehalten werden. Dies ist vor allem in für die SuS „neuen“ Sportarten zu erreichen, da hier ein gemeinsames Ausgangsniveau (zumindest mental= Kommunikation über das Erleben gleicher Emotionen auch bei motorischer Heterogenität) besteht. Demnach erleben die SuS in der Auseinandersetzung mit dem „neuen“ Gegenstand ähnliche Emotionen und diese gemeinsam in einem Sportkurs mit einer vertrauten Atmosphäre, in der jeder geachtet wird. Dies wirkt motivierend und veranlasst die SuS zu einer (dem Gegenstand gegenüber) vorurteilslosen Auseinandersetzung mit verschiedenen Bewegungsproblemen.

Motorisch gesehen bestehen natürlich besonders in der Sportart Le Parkour extreme Unterschiede bezüglich des individuellen Ausgangsniveaus in der Leistungsfähigkeit, zurückzuführen auf Körpergröße, Sprungkraft, Selbsteinschätzung, Angst, Dynamik etc.. Da aber hier eine nicht normierte Überwindung von Hindernissen unter wenigen und recht unscharfen Bewegungskriterien wie „elegant“, „effektiv“ und „flüssig“ im Fokus steht, kann auch hier ein gemeinsames Ausgangsniveau gefunden werden; nämlich: Jeder macht es sich so schwer, wie er es selbst bewältigen kann. Was natürlich wiederum die individuelle Bewegungsfindung beinhaltet. Dies wird zur gemeinsamen Ausgangsbasis für den Sportkurs.

Im vorliegenden Unterrichtsvorhaben können die SuS ihre Grenzen austesten und die Selbsteinschätzung reflektieren. Durch die Differenzierung in verschiedenen Übungsprozessen konnte jedem Schüler und jeder Schülerin verdeutlicht werden, dass auf das Einlassen auf ein Wagnis und die anschließende Meisterung ein positives Gefühl entsteht, was wiederum positiv auf die Selbsteinschätzung und langfristig auch positiv auf das Selbstkonzept wirkt. Auch das erfahren des Zuwachses der eigenen motorischen Handlungsfähigkeit spielt in diesem Kontext sicherlich eine wichtige Rolle.

In der heute stattfindenden Unterrichtseinheit sollen die SuS eigenständig eine neue Grundtechnik im Parkour erarbeiten, um so die motorische Handlungskompetenz im Parkour zu erweitern. Zudem soll heute der Rückbezug auf den Sinnzusammenhang im Parkour, nämlich dem flüssigen und effizienten Überwinden von Hindernissen⁴ vorgenommen werden. Dies ist insofern von Bedeutung, als dass in der vorangegangenen Einheit mit der Erarbeitung des Präzisionssprunges eine Unterbrechung im eigentlich durchgehend flüssig durchzulaufenden Parkour entstand. Da der Sportkurs aufgrund der Feiertage ausfiel und nur wöchentlich einmal stattfindet, kann hier schnell der motorische Bedeutungszusammenhang verloren werden. Dem soll heute vorgebeugt werden.

Die Unterrichtseinheit beginnt mit dem Aufbau der Stationen. Die Organisationsform des Aufbaus mittels Stationskarten ist den SuS bekannt und wurde in den vorausgegangenen Stunden gut umgesetzt. Daher ist zu erwarten, dass zügig mit der Erprobungsphase begonnen werden kann. Hier sollen die SuS nun an den Stationen ihrer Wahl verschiedene Überwindungsmöglichkeiten der verschiedenen Hindernisse (=> 2x 3-teiliger Kasten, 4-teiliger Kasten, 2-Teiliger Kasten, Bock) erprobt werden. Die einzige Einschränkung ist, dass die Füße das Hindernis nicht berühren dürfen. Durch diese Einschränkung soll ein Aufspringen auf den Kasten verhindert werden, dahingehend, dass dem „Tic-Tac“ ähnliche Bewegungsformen entstehen. Zu antizipierende Lösungen des Arbeitsauftrages wären das Ausführen einer Hockwende, Hinüberwuchten über das Gesäß, Überspringen eines Hindernisses oder das Überwinden des Hindernisses mittels Wandkontakt des Fußes.

Auf die Erprobung folgt die Problematisierung. In dieser Phase soll der Rückbezug zum Sinnzusammenhang des Parkours (siehe oben) vollzogen werden. Dazu sollen zunächst verschiedene Bewegungslösungen demonstriert werden. Vorzugsweise eine offensichtlich durch Bewegungspausen unterbrochene Überwindung des Hindernisses und eine flüssige Überwindung, bei der ein Fuß gegen die Wand gesetzt wird. Im Anschluss erfolgt nun die Frage nach der flüssigsten Bewegungsform im Kontext der Absicht im Parkour aus dem Lauf wieder in den Lauf zu kommen. Dabei muss vermutlich präzisiert werden, dass „flüssig“ „so wenig Pausen wie möglich“ bedeuten soll, was vor allem durch einen einbeinigen Absprung und das Setzen eines Fußes gegen die Wand erreicht wird. Eventuell erscheint einigen SuS das Überspringen eines Kastens flüssiger als die Bewegungslösung mit Fußkontakt. Hier kann auf das wichtige Prinzip der Effizienz in der Bewegung verwiesen werden. Hinsichtlich des Kraftesatzes ist das Überspringen anstrengender als das Überlaufen eines Hindernisses.

In der Erarbeitungsphase sollen die SuS nun in Gruppen Bewegungskriterien für die in der Demonstration als die flüssigste Bewegungslösung bezeichnete Form erarbeiten. Als Hilfe werden die drei Bereiche, die für die Bewegungsfindung wichtig sind benannt: Anlauf, Fuß-einsatz, Hand. Die Erarbeitung erfolgt bewusst in heterogenen Gruppen, da die motorisch schwachen SuS an den Bewegungserfahrungen der motorisch geübten SuS teilhaben und davon profitieren können. Auch die motorisch starken SuS profitieren aus dieser Gruppenkonstellation, da die Leistungsschwachen durchaus in der Lage sein können Bewegungskriterien durch Beobachtung herauszustellen, die von motorisch erfahrenen SuS nicht erkannt werden. Der Nachteil in dieser Konstellation bleibt natürlich darin bestehen, dass die motorisch starken SuS an einer Station arbeiten müssen, die auch von den motorisch schwächeren Gruppenmitgliedern bewältigt werden kann. Eventuell sind einige SuS in dieser Phase motorisch unterfordert. Dies ist jedoch nachrangig, weil hier an der allgemeinen Technik und nicht an der individuellen Leistung gearbeitet werden soll. Außerdem ist es Schwerpunkt der

⁴ vgl. sportunterricht, Schorndorf, 56 (2007), Heft 6, S. 169

nachher folgenden Übungsphase an den individuell anspruchsgerechten Stationen zu arbeiten.

Auf die Erarbeitungsphase folgt eine kognitive Phase, in der die Ergebnisse dargestellt werden. Dies geschieht mittels Demonstration und Erklärung. Eine Gruppe stellt vor. Falls im Unterrichtsgespräch deutlich wird, dass eine Gruppe andere Bewegungskriterien ermittelt hat, so soll die betreffende Gruppe ebenfalls vorstellen. Vermutlich werden folgende Bewegungskriterien durch die SuS erarbeitet:

- Der Anlauf muss schräg/bogenförmig erfolgen, eventuell wird von einem Winkel gesprochen
- Der Fußaufsatz soll etwa 15 cm oberhalb des Kastens sein, mit dem wandnahen Fuß, Abdruck von Wand nach vorne-oben
- Die Hand muss schräg aufgesetzt werden, die Finger zeigen in die Richtung, in die man will

Um die erarbeiteten Bewegungskriterien zum flüssigen Überwinden des an der Wand positionierten Hindernisses im Parkour einzuüben und zu festigen, soll im folgenden Verlauf der Unterrichtseinheit eine Übungsphase erfolgen, bei der alle SuS frei von den Gruppen aus der Erarbeitungsphase üben können. Dabei sollen sie die motorisch angemessene Anforderung einer Station erproben und erkennen und infolge dessen dort üben. Natürlich ist der Wechsel der Stationen erwünscht. Zudem erhalten die SuS in dieser Phase die Möglichkeit Stationen unter Absprache mit der Referendarin zu verändern, um so den Schwierigkeitsgrad zu variieren. Vermutlich wird von einigen SuS die Forderung nach einem „run“ formuliert. Dazu wird den SuS eine kurze Zeit am Ende der Einheit eingeräumt.

In der Abschlussreflexion sollen die Ergebnisse der Unterrichtseinheit zusammengetragen und auf dem Whiteboard notiert werden, damit sie in der kommenden Unterrichtseinheit nochmals aufgegriffen werden können.

Zur Sicherheit: Unter Berücksichtigung der Gegebenheiten in der Sporthalle muss darauf geachtet werden, dass die SuS die jeweiligen Stationen nicht unterhalb der Basketballkörbe aufbauen. Dies soll durch die Verwendung eines Hallenaufbauplans vermieden werden. Vermutlich werden einige SuS irritiert sein, dass für die heute aufzubauenden Stationen keine Matten benötigt werden. Die Verwendung von Matten im Landebereich wäre riskant, da durch den unkontrollierten Abdruck von der Wand die Möglichkeit besteht, dass einige SuS ins Straucheln geraten. Hier besteht die Gefahr an der Mattenkante umzuknicken. Die Matten geben zudem leicht nach, was ein Umknicken bei ungenauer Landung auch ohne Kante begünstigen kann. Die Hindernisse bieten im Anlauf- und Landungsbereich die Gefahr eines Sturzes sowie ein Davorpellen beim Anlauf. Hierbei ist unter Berücksichtigung der angestrebten Bewegungsform keine Gefahr zu antizipieren, die eine Verwendung von Matten trotz Gefahr des Umknickens befürworten. Die SuS erhalten zudem die Möglichkeit an Stationen zu üben, die deren Anforderungsniveau entsprechen. So wird kein Schüler und keine Schülerin zu einer motorisch unmöglichen Handlung genötigt.

Geplanter Verlauf Version

| Phase | Sachaspekt/Inhalt | Organisation | Didaktisch-mtodischer Kommentar |
|-------------------|---|--|--|
| Aufbau | Durch Lehrer eingeteilte Gruppen bauen jeweils eine Station mit Hilfe von Stationskarten auf. Die Stationen sind im motorischen Anforderungsgrad verschieden. Alle Hindernisse befinden sich in unmittelbarer Nähe zur Wand (Stationskarten siehe Anhang). | Gruppen durch zufälliges Austeilen von Karten gebildet | |
| Erprobung | <u>Arbeitsauftrag:</u> Erprobt verschiedene Möglichkeiten die Hindernisse zu überwinden. Die einzige Vorgabe ist die Folgende: Die Füße dürfen die Hindernisse nicht berühren. | SuS ordnen sich nach belieben den verschiedenen Stationen zu und erproben verschiedene Bewegungsmöglichkeiten | In dieser Phase erfolgt gleichsam die Erwärmung: lockerer Beginn wird durch den Arbeitsauftrag ermöglicht. |
| Problematisierung | Etwa 3 verschiedene Bewegungslösungen werden von SuS demonstriert. Dann erfolgt der Rückbezug auf den Sinn=> die Bewegung soll flüssig sein, das bedeutet keine Pausen, also aus dem Lauf in den Lauf Ergebnis: Fußkontakt mit Wand zum Erreichen von Höhe ist am flüssigsten. | Sitzkreis | Eventuell erneuter Verweis darauf, dass ein „run“ am Ende der Unterrichtsreihe zur Lernerfolgskontrolle durchgeführt wird. |
| Erarbeitung | <u>Arbeitsauftrag:</u> Erarbeitet in euren Gruppen Bewegungskriterien, wie die Bewegungsausführung am besten/flüssigsten funktioniert. Bezieht euch dabei auf die Bereiche Anlauf, Fuß an Wand und Hand. Beobachtet euch gegenseitig und euch Rückmeldung bezüglich der Ausführung. Eine Gruppe muss vorstellen, ihr habt 10 Minuten Zeit. | SuS gehen in Erarbeitungsphase zurück in die heterogenen Gruppen. Demnach muss eine Station ausgewählt werden, die von allen Gruppenmitgliedern bewältigt werden kann. Eventuell muss ein Kastenteil bei einigen Stationen entfernt werden. Dies wird von den Gruppen eigenständig durchgeführt. | Heterogenität begünstigt in dieser Phase das Ergebnis (siehe didaktisch.methodischer Begründungszusammenhang) |
| Kognitive Phase | Ergebnisse aus der Erarbeitungsphase werden vorgestellt. Ein bis zwei Gruppen demonstrieren und erklären ihr Ergebnis. Mögliche Bewegungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> • Anlauf bogenförmig oder schräg, die Geschwindigkeit darf nicht zu gering und nicht zu hoch sein • Fußkontakt mit Wand etwa 15 cm oberhalb | Sitzkreis | Demonstration von zwei Gruppen, wenn eine Gruppe andere Ergebnisse hat als die demonstrierende Gruppe. |

| | | | |
|-------------|--|---|--|
| | <p>des Hindernisses, Abdruck nach vorne-oben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handaufsatz erfolgt schräg, die Finger zeigen in die Richtung, in die die Bewegung erfolgt | | |
| Übungsphase | <p>Individuelle Übungsphase. SuS üben die eben erarbeiteten Bewegungskriterien an für sie individuell geeigneten Stationen.</p> <p>SuS haben die Möglichkeit in Absprache mit der Referendarin die Stationen anforderungsgerecht zu verändern.</p> | | <p>Alle SuS sollen gemäß dem Prinzip des Parkours ihre eigene Anforderung finden und auf diesem Niveau arbeiten.</p> |
| Reflexion | <p>Zusammenfassung der Arbeitsergebnisse. Diese werden auf dem Whiteboard notiert.</p> | Sitzkreis | <p>Die Bewegungskriterien werden auf dem Whiteboard festgehalten, damit sie in der kommenden Einheit wieder aufgegriffen werden können.</p> |
| Anwendung | <p>SuS haben nun die Möglichkeit einen „run“ durchzuführen.</p> | Trinkpause, einige SuS führen „run“ durch | <p>Nicht alle SuS müssen den „run“ durchführen, da aufgrund der Besuchssituation Scham vor einer Blamage besteht. Außerdem wird an dem Gegenstand in der kommenden Einheit weitergearbeitet.</p> |
| Abbau | <p>SuS bauen in den Gruppen die Stationen ab, die sie aufgebaut haben.</p> | | |

Literatur:

Richtlinien und Lehrpläne des Landes NRW für das Fach Sport für die Sekundarstufe II. Ritterbach-Verlag. Frechen. 2001

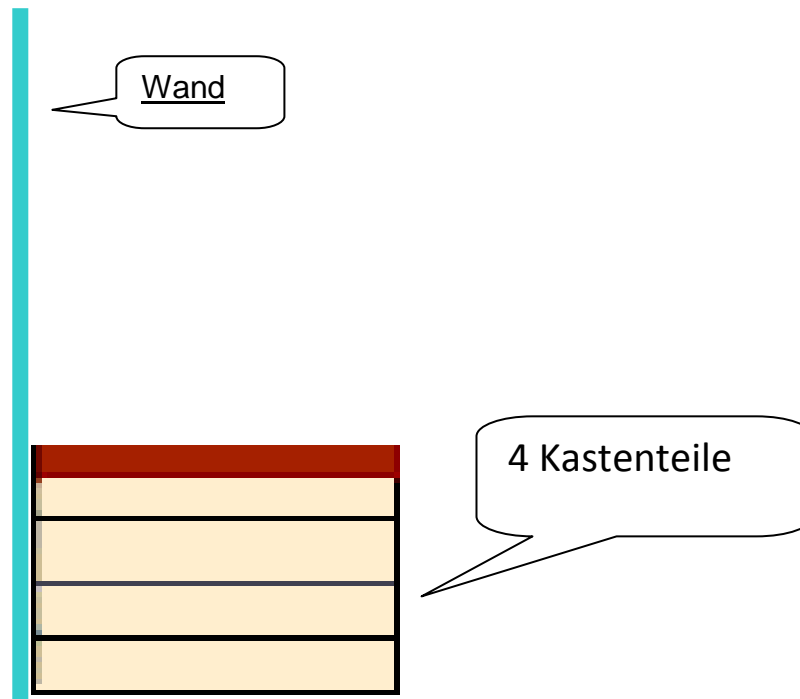
http://www.hofmann-verlag.de/project/zs_archiv/archiv/sportunterricht/2007/sportunterricht-Ausgabe-Juni-2007.pdf. 30.05.10

Anhang:

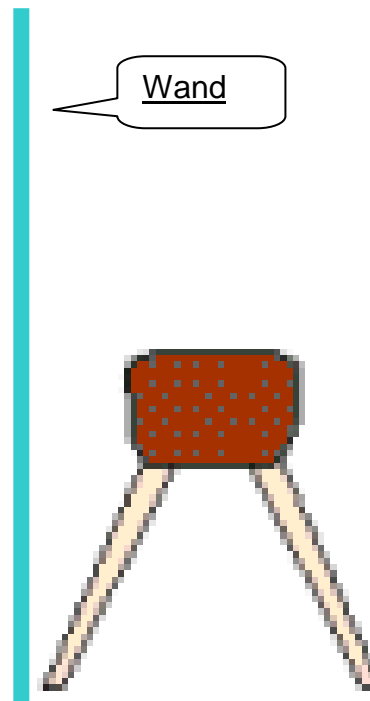
Stationskarten

Hallenaufbauplan

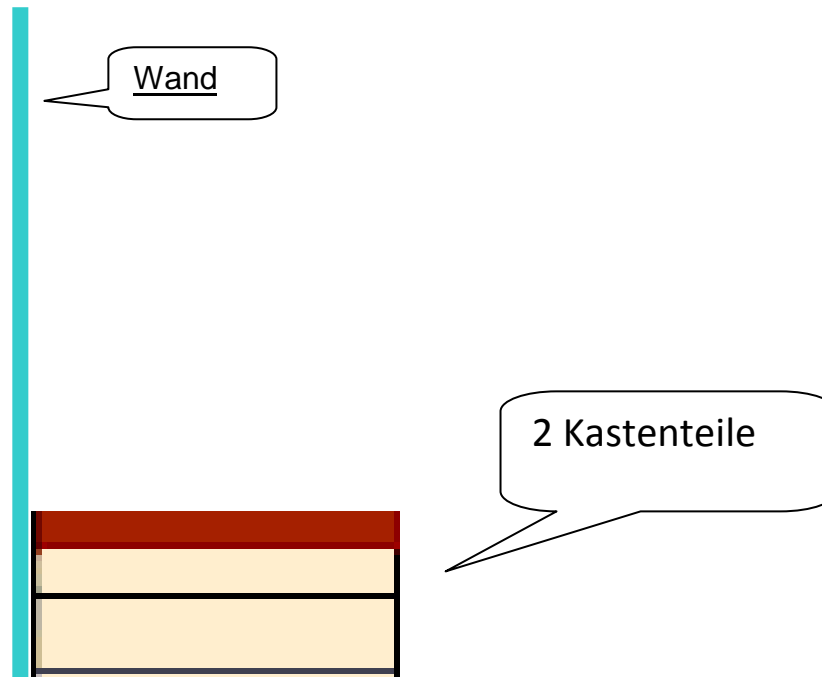
Aufbau von Station 1:



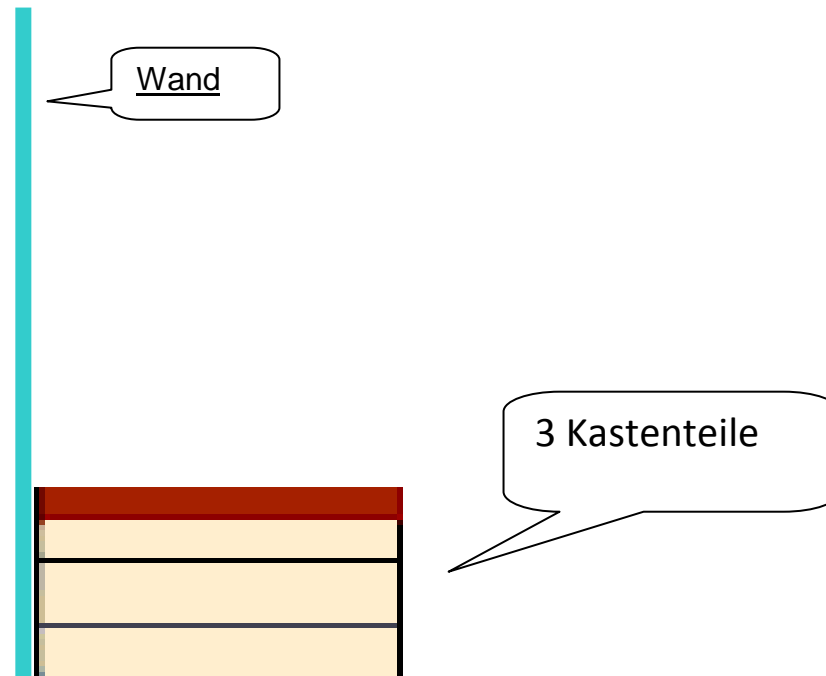
Aufbau Station 2:



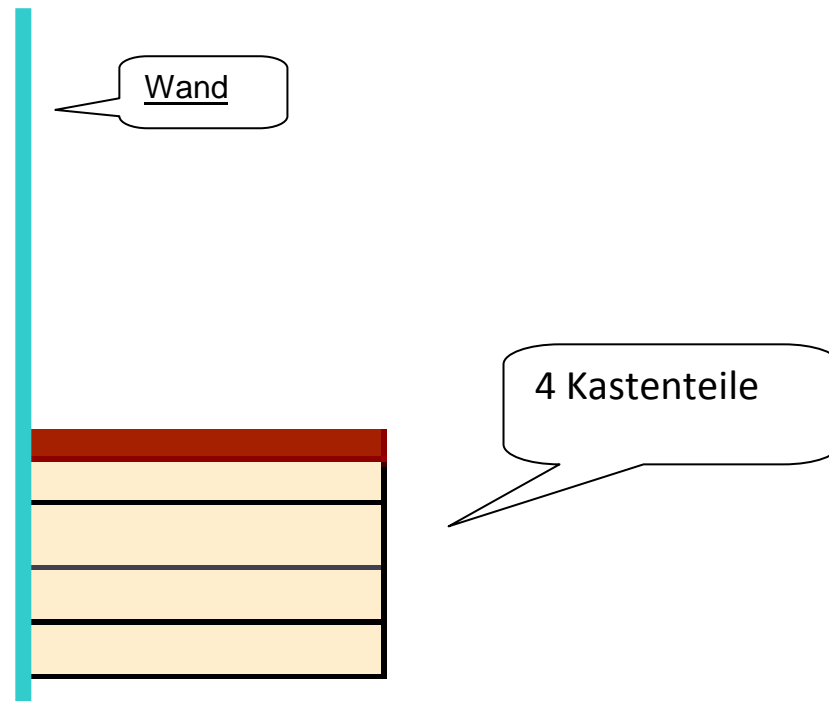
Aufbau Station 3:



Aufbau Station 4:



Aufbau Station 5:



Aufbau Station 6:

