

Schriftlicher Entwurf

zur unterrichtspraktischen Prüfung gem. § 34 OVP im Fach Sport

Studienreferendarin: ,
Fächer: Sport, Erdkunde
Ausbildungsschule: ,

Lerngruppe: 11 GK2 (20 SuS, 9w/11m)
Ausbildungslehrerin: BdU
Datum: 07.05.09
Uhrzeit: 10:40 – 11:40 Uhr (4. Stunde)
Ort: TH (Turnhalle unten rechts)

Prüfungskommission:

Vorsitzender:
Bekannter Seminarausbilder:
Fremde Seminarausbilderin:
Schulvertreter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

„Le Parkour“ – Kooperative Erarbeitung grundlegender Parkourtechniken zur Erweiterung der motorischen Handlungsfähigkeit bei der Bewältigung von Hindernissen und Förderung der Kooperation und Kommunikation bei der Gestaltung von Lern- und Übungsprozessen

Thema der Unterrichtseinheit

Erarbeitung einer stabilen Landung nach Präzisionssprüngen anhand von selbstentwickelten Bewegungskriterien zur sicheren Bewältigung von Hindernissen mit begrenzter Absprung und Landefläche

Kernanliegen der Unterrichtseinheit

Die Schülerinnen und Schüler¹ sollen eine stabile Landung nach Präzisionssprüngen von einer begrenzten Fläche auf eine begrenzte Fläche erarbeiten, indem sie an Stationen mit wechselnden Anforderungen Bewegungskriterien entwickeln und sich gegenseitig gezielte Rückmeldung bezüglich ihrer Einhaltung geben.

¹ Im Folgenden SuS

Pädagogische Perspektiven

Leitend: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)
Ergänzend: Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

Inhaltsbereich

Bewegen an Geräten – Turnen (5)

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

Das Unterrichtsvorhaben zu „Le Parkour“ legitimiert sich durch die Vorgaben in den Richtlinien und Lehrplänen (RuL) aus dem Inhaltsbereich 5: *Bewegen an Geräten – Turnen*, in dem es um das Entdecken und Erweitern von Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnissen geht. Die SuS sollen lernen, Risiken abzuwägen, Angst zu äußern und zu bewältigen und bewegungstechnisches Können aufzubauen (in: RuL, 1999: Seite XLI). Im Zusammenhang mit der leitenden pädagogischen Perspektive A: *Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern*, lernen die SuS im Laufe des Unterrichtsvorhabens, neue Bewegungsformen kreativ zu entwickeln und neu erlernte Techniken effizient zu nutzen. Hierbei soll die Ansprache möglichst aller Sinne eine nachhaltige Erfahrungserweiterung ermöglichen (in: RuL, 1999: Seite XXXI). Die kooperative Erschließung neuer Bewegungserfahrungen kommt ohne eine Schulung der Kommunikations- und Sozialkompetenz der SuS nicht aus. Als erweiternde pädagogische Perspektive wird hier daher die Perspektive E: *kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen* gewählt. Die SuS sollen lernen, das soziale Miteinander zunehmend selbstständig und verantwortungsvoll zu regeln um gemeinsam zu einem optimalen Bewegungsprodukt zu kommen (in: RuL, 1999: Seite XXXIV). Im Zusammenhang mit dieser Perspektive steht vor allem der Erarbeitungsprozess im Vordergrund, in dem Absprachen bezüglich der zu erarbeitenden Bewegungsaufgabe, aber auch über mögliche Differenzierungsmaßnahmen sowie Hilfestellungen gemacht werden sollen.

Der Gegenstand „Le Parkour“² bietet hier besondere Vorteile gegenüber dem normierten Turnen. Die immanente Unnormiertheit der Bewegungen entspricht in großem Maße der Lebenswirklichkeit der SuS, Elemente der Philosophie des Parkours, wie z.B. der

² Parkour ist die schnelle und effiziente Fortbewegung ohne Hilfsmittel. Dabei bewegt man sich mit Eleganz effizient durch den urbanen Raum. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Hindernisse zu überwinden und diese werden trainiert, wobei jeder seinen eigenen Stil entwickelt, der seinen eigenen Bewegungsfertigkeiten entspricht (in: www.parkour.de).

„Flow“³ sind fester Bestandteil der Selbstkonzepte der Jugendlichen. Die Motivation zur Auseinandersetzung mit den neuen Bewegungen ist dementsprechend hoch. Die Jugendlichen wollen ihre körperlichen Fähigkeiten spielerisch, selbstständig und selbstbestimmt ausprobieren. Dabei sind Spaß und soziale Aspekte Voraussetzung und gleichzeitig entscheidende Motive zum Sporttreiben (vgl.: Pape-Kramer, 2008: S. 7). Trotz aller Offenheit lassen sich Parallelen zu Turnen ziehen, wenn Wert auf den motorischen Fortschritt und die korrekte Ausführung der neu erlernten Techniken gelegt wird. Viele Basistechniken von „Le Parkour“ ähneln Grundformen turnerischen Sich-Bewegens: z.B. Springen, Klettern, Hängen, Kehren, Balancieren, Rollen, Kippen usw. (vgl.: Krick, 2008: S. 44).

Mit Hilfe von „Le Parkour“ lassen sich wesentliche Ziele des erziehenden Sportunterrichts umsetzen. Durch eine handlungsorientierte Herangehensweise, z.B. durch das Stellen von offenen Bewegungsaufgaben bekommen die SuS die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu machen und diese mit Hilfe von regelmäßigen Reflexionen in ihre vorhandenen kognitiven und motorischen Strukturen einzubauen. Kooperative Erarbeitungsformen bieten hier die Möglichkeit, die Verständigung unter den SuS zu fördern und den Fokus auf die selbstständige Organisation der Lernprozesse zu lenken.

Das übergeordnete Ziel des Unterrichtsvorhabens ist daher neben der Erweiterung der motorischen Handlungsfähigkeit der SuS (durch das Erlernen neuer, effizienter Techniken zum Bewältigen verschiedener Hindernisse) die Förderung der Kommunikation in der Auseinandersetzung mit motorischen Bewegungsaufgaben. Die SuS sollen lernen, selbstständig Lernwege und Differenzierungsmöglichkeiten zu erkennen und zu nutzen. Dafür ist es notwendig, dass sie sich über verschiedene Lernvoraussetzungen und Lösungsmöglichkeiten verständigen, Hilfe anbieten und annehmen und sich verantwortlich fühlen für das Bewegungsprodukt der gesamten Lerngruppe. So wurde in den vergangenen Unterrichtseinheiten viel Wert auf die selbstständige, kreative Gestaltung von Übungsstationen gelegt. Die SuS haben nach einem ersten explorierenden Einstieg in die Sportart und Philosophie „Le Parkour“ die Techniken „Tic Tac“, „Roulade“ und „Katzensprung“⁴ kooperativ erarbeitet. Es ist im Verlauf der Reihe deutlich geworden, dass die motorischen Lernvoraussetzungen und der Mut, neue Bewegungen auszuführen, innerhalb des Kurses sehr unterschiedlich sind. Die Notwendigkeit einer Binnendifferenzierung ist also unmittelbar aus der Auseinandersetzung mit den Inhalten entstanden und wurde von den SuS gefordert und realisiert. Im Anschluss an die heutige Unterrichtseinheit soll die Entwicklung

³ Flow heißt, die Bewegung zu beherrschen und in höchster Effizienz auszuführen. Sich nicht zu überfordern und nicht zu unterfordern. Es ist das völlige Aufgehen in der Tätigkeit selbst (in: www.parkour.de).

⁴ Zur genauen Beschreibung der Techniken siehe www.parkour.de.

eines Hindernisparcours stehen, der alle neuen Techniken einbezieht und unter dem Aspekt des „Flows“ und der effizienten Bewältigung der Hindernisse stehen soll.

In der heutigen Unterrichtseinheit soll der Prozess einer selbstständigen Erarbeitung am Beispiel des Präzisionssprungs⁵ verdeutlicht werden. Die SuS sollen selbstständig in Kleingruppen Kriterien für eine sichere Landung entwickeln und diese unter wechselnden Bedingungen anwenden und üben. Um eine stabile Landung (mindestens zwei Sekunden fester Stand) zu gewährleisten, ist es vorteilhaft, schulterbreit zu landen, damit das Gewicht gleichmäßig über dem Körperschwerpunkt verteilt werden kann. Auch ein Herabsenken des Körperschwerpunktes durch eine Landung mit gebeugten Knien erhöht die Stabilität. Eine Landung auf den Fußballen erleichtert zum einen die Flexibilität für Ausgleichsbewegungen und verringert zum anderen die benötigte Aufsetzfläche der Füße. Um diese Kriterien zu erfahren, ist es sinnvoll, die Hindernisse in die Höhe zu bauen. Eine misslungene Landung ist so unmittelbar erfahrbar und sichtbar und lässt sich direkt auf das Nichteinhalten bestimmter Kriterien zurückführen. Präzisionssprünge sind prinzipiell auch auf Bodenniveau möglich, provozieren so allerdings nicht den Ehrgeiz, stabil zu landen, da keine direkten Konsequenzen spürbar sind. Des Weiteren eröffnen sich durch eine flexible Erweiterung der Höhe Differenzierungsmöglichkeiten bezüglich der motorischen, der emotionalen und kooperativen Anforderungen.

Die Erarbeitung der elementaren Kriterien einer stabilen Landung soll mit Hilfe eines Stationsbetriebes realisiert werden. Die SuS haben die Möglichkeit, die Stationen nach ihren persönlichen Bedürfnissen und Lernvoraussetzungen zu wählen. Außerdem können die Stationen individuell verändert werden. So können die Hindernisse in der Höhe und der Abstand zwischen diesen variiert werden. Die Stationen sind weiterhin so aufgebaut, dass eine Differenzierung auch in der Änderung der Bewegungsrichtung stattfinden kann. Alle Stationen beinhalten mindestens zwei Sprungmöglichkeiten mit unterschiedlichen Höhen und Breiten der Absprung- und Landeflächen. Die SuS können also wählen, ob sie die schmalere Fläche zum Absprung oder zur Landung nutzen wollen und ob sie aus der Höhe auf ein niedriges Hindernis springen oder aus der Tiefe in die Höhe. Die zweite Variante erfordert weniger Mut und weniger Präzisionsgefühl, da der Weg, den der Körperschwerpunkt zurücklegt, ein kürzerer ist und so weniger Kräfte auf den Körper wirken.

Auf eine allgemeine Erwärmung wird hier bewusst verzichtet, da zum einen das Herz-Kreislauf-System der SuS durch den Aufbau der Stationen schon beansprucht wird. Zum

⁵ Der Präzisionssprung zeichnet sich vor allem durch seine technische Landung aus, die auf ein kleines und/oder widriges Objekt erfolgt. Prinzipiell kann jeder Sprung zu einem Präzisionssprung werden, wenn die Landestelle es erfordert (vgl.: www.myparkour.com).

anderen ist zu erwarten, dass sich die SuS sehr langsam an die neue Bewegung herantasten werden, so dass Verletzungen in Folge von Überlastung auszuschließen sind. Die SuS werden darauf hingewiesen, dass sie die Sprünge zunächst auf gleicher Höhe ausführen sollen und einen Höhenwechsel erst nach und nach einbauen.

Um die Problematik einer stabilen Landung deutlich zu machen, wird den SuS in der **Einstimmungsphase** Gelegenheit gegeben, die Stationen einmal zu durchlaufen. Es soll deutlich werden, dass ohne bestimmte, zu definierende Bewegungskriterien keine stabile Landung möglich ist. Diese Form eines kalkulierten Scheiterns der SuS darf allerdings nicht zum Sicherheitsrisiko werden. Daher werden die SuS zuvor auf die Notwendigkeit einer Sicherheitsstellung an allen Stationen hingewiesen. Die Ausführung ist den SuS bekannt und wird von ihnen auch selbstständig eingefordert. Für den Fall, dass sich trotz gründlicher Überlegung und Prüfung einzelne Stationen als unsicher und verletzungsrisikant herausstellen, werden in dieser Phase Korrekturen vorgenommen. Es soll deutlich werden, dass die Sicherheit der turnenden SuS absolute Priorität hat.

Die **Erarbeitung** der Kriterien für eine stabile Landung findet in Kleingruppen an je einer festen Station statt. Durch die Heterogenität der Gruppen (eine Zusammenstellung erfolgte aus organisatorischen Gründen in der vergangenen Stunde nach dem Zufallsprinzip) kann erwartet werden, dass die SuS durch Beobachtung der Gruppenmitglieder und Reflexion der eigenen Erfahrungen die Gelegenheit bekommen, die Kriterien selbst zu entwickeln. Dafür sollen sich die SuS in den Gruppen darüber verständigen, welche Ausgleichsbewegungen eine stabile Landung erleichtern. Die schwächeren oder ängstlicheren SuS können dabei insofern Hilfe von den stärkeren, mutigeren SuS bekommen, dass diese zum Beispiel als Bewegungsvorbild dienen oder Hilfestellung und Tipps geben. Den stärkeren SuS kommt so eine besondere beratende und unterstützende Funktion zu.

Die **reflexive Phase** soll die Kriterien, die die Gruppen entwickelt haben, bündeln und zu verbindlichen Anforderungen machen. Es soll deutlich werden, dass die Bewegungskriterien der Präzisions sprünge zwar je nach Voraussetzung, Mut und Beschaffenheit des Hindernisses stark variieren kann, die Kriterien für eine stabile Landung aber für alle gleich wichtig sind. Jeder Sprung soll eine persönliche Herausforderung sein, um die motorische Progression zu sichern und die Motivation aufrecht zu halten.

Um die Einhaltung der Kriterien in der **Übungsphase** zu gewährleisten und die Verantwortlichkeit der SuS für den Lernprozess der Mitschüler zu erhöhen, sollen die SuS sich gegenseitig Rückmeldung geben, inwiefern ihre Sprünge den Kriterien genügen. Hiermit soll vor allem der Forderung nach bewusstem Lernen nachgegangen werden. Die SuS sollen

lernen, ihre Lernprozesse zunehmend selbstständig zu gestalten. Dafür müssen sie hinreichend Gelegenheiten bekommen, Methoden und Organisationsformen des Lernens zu erfahren (vgl.: RuL, 1999: Seite 31). Ein Wechsel der Bewegungsanforderungen vertieft die Variabilität der motorischen Leistung und sichert die Progression. Um die Anforderungen vor allem für die bewegungsbegabten SuS zu erhöhen, sollen am Ende der Unterrichtseinheit mehrere Stationen flüssig miteinander verbunden werden. Die Herausforderung, aus dem Laufen einen präzisen Sprung auszuführen, wird vermutlich erneut zu einem Scheitern führen. Hier entsteht ein neues Problem der Dosierung von Kraft und Geschwindigkeit, das in der nächsten Stunde gelöst werden soll.

Literatur

Achtergarde, F.: Selbstständiges Arbeiten im Sportunterricht. Ein Sportmethodenhandbuch.

Aachen: Meyer&Meyer, 2007.

Krick, Florian: Le Parkour oder die Kunst der Fortbewegung. In: Sportpädagogik 4+5/2008,

Seite 44-47.

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hrsg.):

Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in NRW, Sport. Frechen: Ritterbach, 1999.

Pape-Kramer, Susanne: Crossover-Sport. In: SportPraxis 11/2008, Seite 6-10.

Internetquellen:

www.parkour.de (zuletzt aufgerufen am 03.05.09 um 17:16Uhr)

www.myparkour.com (zuletzt aufgerufen am 03.05.09 um 17:18Uhr)

Anhang

1. Verlaufsplan
2. Aufbauplan
3. Erklärung

Phase	Inhalt	Organisation	Kommentar
Stundeneröffnung	•Begrüßung, Bekanntgabe des Themas der Unterrichtseinheit	Sitzkreis	•Signalisierung des Stundenbeginns
Aufbau	•Selbstständiger Aufbau d. Stationen mit Hilfe von Stationskarten und Aufbauplan	Stationskarten Aufbauplan	•Jede Gruppe baut die ihnen zugewiesene Station auf (Zufall) •fertige Gruppen setzen sich wieder in den Sitzkreis
Einstimmung	•Erster Durchlauf der Stationen	Stationen	•SuS: Antizipation der Notwendigkeit von Sicherheitsstellungen, •Wiederholung der Prinzipien für eine gute Sicherung (Zufassen, Nähe, Kommunikation)
Kognitive Phase	•Konkretisierung des motorischen Problems der UE: Wie kann man nach Präzisionssprüngen stabil und sicher landen?	Sitzkreis	•SuS: Wahrnehmung und Benennung der konkreten Probleme in der ersten Begegnung mit Präzisionssprüngen (Unsicherheit, fehlende Kontrolle, Angst, Schwierigkeitsgrad der Stationen) •L: Moderation des Gesprächs, inhaltliche Fokussierung auf den Schwerpunkt der stabilen, sicheren Landung
Erarbeitung	• <u>Arbeitsauftrag</u> : Bewältigt die Euch zugewiesene Station mit Hilfe von Präzisionssprüngen. Mit Hilfe welcher Ausgleichsbewegungen gewährleistet Ihr eine sichere, stabile (mind. 2 Sek.) Landung?	Je eine Gruppe an einer Station	•SuS: Induktive Erfahrung d. notwendigen Ausgleichsbewegungen durch die Erfahrungen aus den eigenen und durch die Beobachtung der Gruppenmitglieder •SuS: gegenseitige Sicherheitsstellung •Differenzierung: Individuelle Veränderung der Stationen (Höhe, Richtung, Abstand)
Reflexion	•Impulsfrage: Wie kann man stabil landen, obwohl die Landefläche räumlich begrenzt ist? <u>Kriterien</u> : 1. schulterbreite Landung 2. Landung mit gebeugten Knien 3. Landung auf den Fußballen 4. Ausgleichsbewegung der Arme	Sitzkreis	•SuS: Reflexion der gemachten Erfahrungen, Formulierung von Kriterien für einen sicheren Stand •Verdeutlichung der Notwendigkeit von verbindlichen Kriterien für ein freies Üben eines gemeinsamen Lernziels •L: Moderation des Gesprächs, Bündelung der Ergebnisse
Übung	•Kontrolle der Anwendung Kriterien an der leichtesten Station •Freies Üben an mindestens einer fremden Station	Stationen	•L: Feedback bezüglich der Einhaltung der Kriterien, später SuS •SuS: Anwendung der Kriterien unter wechselnden Anforderungen •SuS: gegenseitige Rückmeldung zur Einhaltung der Kriterien •L: gezielte individuelle Rückmeldung zur Einhaltung der Kriterien, der

	<ul style="list-style-type: none"> •Auftrag: Achtet gegenseitig auf die Einhaltung der Kriterien für eine sichere, stabile Landung 		<p>Hilfestellung und der Schülerfeedbacks, stichprobenartige Kontrolle der Landung</p> <ul style="list-style-type: none"> •Progression: Erhöhung der Anforderungen durch Verbindung von zwei Stationen
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> •Kann man die erarbeiteten Kriterien auf andere Sportarten übertragen? •Aussicht auf die nächste Stunde: alle Techniken werden in einem Parcour integriert 	Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> •Verdeutlichung der Exemplarität des Präzisionssprungs für alle Sportarten, in denen Sprünge nötig sind (sichere Landung, Verletzungsvermeidung) •Bezug zum Turnen (Inhaltsbereich) •Bezug zum Problem aus der Übungsphase: Bei Verbindung von mehreren Stationen ist die Präzision noch anspruchsvoller
Abbau	<ul style="list-style-type: none"> •Selbstständiger Abbau der Geräte 		<ul style="list-style-type: none"> •Gruppen bauen ihre Station ab •Fertige Gruppen helfen den übrigen Gruppen

Erklärung:

Ich versichere, dass ich die schriftliche Planung eigenständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der schriftlichen Planung, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Das Gleiche gilt auch für beigegebene Zeichnungen, Kartenskizzen und Darstellungen.
