



**Studienseminar für das Lehramt
an Gymnasien und
Gesamtschulen**
Hindenburgstr. 76-78
45127 Essen

**Stundenentwurf gemäß §34 Abs. 4 OVP anlässlich des
Zweiten Staatsexamens im Fach Sport**

Name:

Lerngruppe: 12 LK (22 SuS, 4w/18m)

Datum:

Zeit: 10.30 – 11.30 Uhr (60 min.)

Ort: 3-fach Halle

Vorsitzender:

Bekannter Seminarausbilder:

Fremde Seminarausbilderin:

Schulvertreterin:

Ausbildungslehrerin:

Unterrichtsvorhaben (UV):

Le Parkour - Explorative Entwicklung eines anspruchsgerechten Hindernisparcours mit variierender motorischer Akzentuierung unter Berücksichtigung der Förderung der Selbstständigkeit

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche:

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

Ergänzende pädagogische Perspektive: (C) Etwas wagen und verantworten

Leitender Inhaltsbereich:	Bewegen an Geräten - Turnen
Weiterer Inhaltsbereich:	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema der Unterrichtseinheit (UE):

Der Weg ist das Ziel - Selbstständige Erarbeitung von differenzierten Übungsformen als Voraussetzung für das Überwinden von Hindernissen mit Hilfe der Wand (Tic-Tac) unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen zur Erweiterung der motorischen Handlungsmöglichkeiten im Parkour

Kernanliegen:

Die Schülerinnen und Schüler sollen ihren motorischen Handlungsspielraum im Parkour erweitern, indem sie - angeregt durch die von der Lehrkraft vorgegebene Veränderung einer Station - die Notwendigkeit einer neuen Technik zur Überwindung von Hindernissen mit Hilfe der Wand erkennen sowie leistungsdifferenzierte Übungsstationen und methodische Übungsformen entwickeln, um in die Bewegung (Technik Tic-Tac) zu kommen und diese zu optimieren.

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang:

Mit der vorliegenden Stunde erfolgt die Auseinandersetzung der Schülerinnen und Schüler (im Folgenden SuS genannt) mit dem Tic-Tac im Parkour, bei der die motorische Erweiterung des Bewegungsspektrums im Mittelpunkt steht. In den vorangegangenen Unterrichtseinheiten wurde zunächst theoretisches Wissen erworben, indem die SuS sich anhand gezielter, informierender und motivierender Videosequenzen (les traceurs in urbaner Umgebung) einen ersten Eindruck vom Unterrichtsgegenstand „Parkour“ verschaffen sollten. Daran schloss sich die Ableitung der Philosophie von „Le Parkour“ als Bewegungskunst und Trendsportart an. Es erfolgte der Transfer in die Turnhalle, indem die SuS einen Basisparcour unter verschiedenen Mottos (Präzision, Höhe, Wagnis, Distanz) entwickelten. Das Überwinden der einzelnen Stationen/Hindernisse, bzw. das Durchlaufen des gesamten Parcours wurde exploriert. Auf Grundlage der gemachten Bewegungserfahrungen und ihres theoretischen Vorwissens wurden anzustrebende Bewegungskriterien entwickelt. Die SuS erkannten, dass diese »Fortbewegungskunst« gezieltes Training, Risikokompetenz und selbstverantwortliches Handeln erfordert.¹ Basistechniken wie Absprung und Landung (einbeinig) unter dem Aspekt höchstmöglicher *Effizienz* und der Präzisionssprung unter dem Aspekt *Kontrolle* wurden erarbeitet. Dabei entwickelten die SuS in zunehmendem Maße selbstständig Übungsstationen, um die jeweilige Technik zu erlernen bzw. zu verbessern oder zu erweitern. Das hatte zur Folge, dass

¹ Vgl. Schmidt-Sinns, Jürgen: Hier ist der Weg das Ziel. In: „sportunterricht“, Lehrhilfen für den Sportunterricht, Schorndorf, 57 (2008), Heft 9, S.1

der Basisparcour sich einem Veränderungsprozess unterzog. Bewährte Übungsstationen wurden weiterentwickelt und ersetzt zunehmend die ursprünglichen Hindernisstationen des Basisparcours. Diese Unterrichtseinheit knüpft somit zum einen an die vorangegangenen Stunden an, da sie eine neue Technik provoziert und ihre motorische Entwicklung fokussiert und sich auf dem Weg dorthin konsequent am entdeckenden Lernen und der Selbsttätigkeit der SuS orientiert. Zum anderen bereitet sie die folgende Doppelstunde vor, in der die SuS die beiden zuletzt erarbeiteten Techniken (Präzisionssprung und Tic-Tac) miteinander vernetzen sollen.

Das Interesse am Gegenstand des Unterrichtsvorhabens war zunächst unterschiedlich. Die Lerngruppe zeichnet sich aus durch ausgeprägten Leistungswillen und sehr ansprechende sportmotorische Fähigkeiten. Die meisten der 18 Jungen und vier Mädchen sind aktiv und teilweise halbprofessionell in Vereinssportarten tätig. Dabei handelt es sich in der Regel um »klassische und normierte« Sportarten. Mit zunehmend offenerer Unterrichtsgestaltung wuchs das Interesse an dem »Gegenstand« deutlich. Im Sinne der profilbildenden pädagogischen Perspektiven sollen die SuS exemplarisch die Breite der Bewegungskultur zwischen Trendsport und normiertem Wettkampfsport kennen lernen und selbst zu einer differenzierten Einstellung zur Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur gelangen. Zudem wird von Teilnehmern am Leistungskurs Sport erwartet, dass sie offen sind für die vielen Erscheinungsformen des Sports und dass sie bereit sind, sich körperlich weiterzuentwickeln. Dem wird Rechnung getragen durch den Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens und der Unterrichtseinheit. Bezogen auf die Unterrichtseinheit bleibt zu erwähnen, dass die zentralen Vorgaben im Rahmen der verbindlichen Unterrichtsinhalte im Fach Sport (LK) für das Abitur 2010 u. a. den inhaltlichen Schwerpunkt *Phasen des motorischen Lernens und Gestaltung von Lehr- und Lernwegen* beinhalten.

Das Thema sowie die Intention dieser Unterrichtseinheit legitimieren sich darüber hinaus durch die Richtlinien und Lehrpläne des Faches Sport für die Sekundarstufe II. Die leitende pädagogische Perspektive dieser Unterrichtseinheit sowie des gesamten Unterrichtsvorhabens wird durch die pädagogische Perspektive (A) *Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern* dargestellt. Die SuS erhalten aufgrund der Entwicklung und der Ausübung verschiedener Bewegungsaufgaben und Übungen die Möglichkeit, vielfältige Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu sammeln und somit „ihre materialen und leiblichen Erfahrungen“² zu erweitern.

Parkour ist eine technisch-akrobatische Fortbewegungsart, bei der die effektive Bewegung – zur Überwindung im Weg stehender Hindernisse – zum strukturierenden Element wird. Als weitere Sinnperspektive spielt also das Bewegungswagnis eine entscheidende Rolle. Dem Unterrichtsvorhaben und der Unterrichtseinheit wird auch - legitimiert durch die Richtlinien - in Form der weiteren relevanten pädagogischen Perspektive (C) *Etwas wagen und verantworten* Rechnung getragen. Das bedeutet im Hinblick auf den Unterrichtsgegenstand, dass die Risikokompetenz ausschlaggebend dafür ist, ob Parkour als gefährlich oder als verantwortbarer und vielfältiger Aktionssport betrieben wird. Hier zeigt sich auch der Anknüpfungspunkt zur Lebenswelt der SuS. Insbesondere bei jungen Menschen ist Parkour »hip«. Zum Training

² MSW (Hrsg.): RuL für die Sek. II – Gymnasium/Gesamtschule in NRW, Sport. Ritterbach, 2007. S.5

übertragen die »Traceure« ihre Elemente von der »Straße« in die Halle und wieder zurück. Im weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens sind demzufolge (und auf Wunsch vieler SuS) Unterrichtseinheiten im urbanen Umfeld vorgesehen.

Beim Gegenstand des Unterrichtsvorhabens handelt es sich um keine normierte Sportart mit fixen Bewegungsabläufen. Es gibt verschiedene Bewegungsabläufe, ein Hindernis zu überwinden. Während des Trainings sollte immer wieder an bestimmten Objekten oder Hindernissen geübt werden, um die Überwindung dieser Hindernisse zu perfektionieren.³ Die Individualität der Bewegung bei gleichzeitiger Einhaltung der weiteren Bewegungskriterien und die Notwendigkeit des permanenten Übens drücken sich im Unterrichtsvorhaben wie auch in dieser Unterrichtseinheit aus. Möglichst alle SuS sollen sich am Ende der Unterrichtseinheit einer motorischen Progression bewusst sein. Ausgehend von diesen Überlegungen und den Ausgangsvoraussetzungen der SuS müssen bei der Planung dieser Unterrichtseinheit Leistungsdifferenzierung und individuelle Förderung berücksichtigt werden. Um diese bei den SuS anzubahnen, müssen sie sich bewusst werden, wo ihre individuellen Defizite und Entwicklungspotenziale liegen und Gründe erkennen, warum sie dieses Hindernis zunächst nicht mit »angemessener« Dynamik überwinden können. Eine Verbesserung kann nur dann erfolgen, wenn die SuS den Sinn und den Nutzen der Übungen verstehen. Da sie unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen, werden die Übungen/Übungsstationen leistungsdifferenziert angelegt. Die selbstständige Entwicklung unterstreicht ebenfalls die Sinngebung.

Darüber hinaus verfolgt die Stunde, die Bereitschaft der SuS für die zu erlernende und zu optimierende Bewegung zu wecken. Zum einen verfügt der Tic-Tac selber über ein hohes Motivationspotenzial, da es sich um eine aus SuS-Sicht »attraktive« Bewegung handelt. Zum anderen wird versucht, die Stunde möglichst bewegungsdynamisch anzulegen, um ein freudvolles Üben zu initiieren. Eingeschränkt wird dieses Vorhaben allerdings durch den zeitintensiven Auf-, Um- und Abbau der Hindernisstationen.

Unterstützt und gefördert werden diese Zielprojektionen durch die Wahl der Unterrichtsmethoden. In Orientierung am Leitkonzept der Problemorientierung werden für die SuS durch das Schaffen einer Problemsituation in der Einstimmungsphase Wege entdeckenden Lernens eröffnet. Sie werden angeregt durch ein verändertes Hindernis und erkennen die Notwendigkeit einer neuen Technik zur Überwindung mit Hilfe der Wand. Einige der SuS haben durch das Studium einiger Videoquellen eine Bewegungsvorstellung vom Tic-Tac. Die von der Lehrkraft veränderte Hindernisstation ermöglicht nur einigen SuS eine Überwindung, die den bekannten Bewegungskriterien entspricht. Sie werden konfrontiert mit unterschiedlichen Bewegungsvarianten und werden somit vor ein Problem gestellt. Der erheblich erhöhte Schwierigkeitsgrad verhilft in dieser Situation dazu, dass sich dieses Problem auftut - in diesem Fall die Schwierigkeit, das neu gestellte Hindernis dynamisch, fließend und effizient, bzw. überhaupt zu bewältigen. Aufbauend auf dieser Erkenntnis werden individuelle Bewegungserfahrungen in Form des Erprobens von Handlungs- und Übungsmöglichkeiten zur Lösung der Bewegungsaufgabe ermöglicht, um sich individuell zu verbessern. Die SuS entwickeln leistungsdifferenzierte Übungsstationen und Übungsformen (→ methodische Wege),

³ Internetportal von Läufern für Läufer/ Training: <http://www.parkour.de/index.php?site=training&number=1>

um in die Bewegung zu kommen und diese zu optimieren. Dabei erkennen und benennen sie motorische Aspekte und suchen nach Verbesserungspotenzialen.

Insgesamt ist die Stunde bewusst offen gehalten und auf die SuS ausgerichtet, um möglichst große Bewegungserfahrung sowie gemeinsamen und individuellen Lernfortschritt zu ermöglichen. Die Lernenden werden hier als Subjekt ihres Lernprozesses angesehen, womit die Unterrichtseinheit dem wissenschaftspropädeutischen Ansatz der gymnasialen Oberstufe nachkommt. Es werden Unterrichtssituationen geschaffen, mithilfe derer der Bildungsprozess der SuS auf verschiedenen Dimensionen gefördert werden soll. Die SuS sind durchgängig im Stundenverlauf an Gestaltung und Entwicklung der UE beteiligt. Selbstständiges Lernen, begünstigt durch kooperative Arbeitsformen, unterstreicht die in den RuL geforderten Gestaltungsprinzipien des Unterrichts. Aus diesem Grund (→ SuS-Orientierung) werde ich mich auf Vorschläge und die Voraussetzungen der SuS möglichst einlassen, worin (spontane) Entscheidungen, die in dieser Unterrichtseinheit evtl. getroffen werden müssen, fügen.

Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen	Aktionsform	Didaktisch-methodischer Kommentar
Einstieg/ Eröffnung	Sitzkreis, gewohnte Begrüßungsform, Ausblick auf die Stunde - Bewegungsspektrum im Parkour erweitern	Sitzkreis SuS-L-Gespräch	<ul style="list-style-type: none"> • Informierender Einstieg, jedoch bewusst keine Transparenz hinsichtlich Schwerpunkt, da SuS diesen innerhalb der Einstimmungsphase erkennen und benennen sollen.
Aufbau	Selbstständiger Aufbau der (4) Stationen eines Hindernisparcours mit Hilfe von Aufbaukarten/ Hallenplan in Gruppen. Fertige Gruppen setzen sich wieder in den Kreis.	Praxis diverses Material	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau ist im Wesentlichen bekannt • Einzelne Stationen wurden gemeinsam mit den SuS im Vorfeld konzipiert und werden je nach motorischer Akzentuierung weiterentwickelt. • Material-Pool von zusätzlichen Geräten in Hallenecke
Einstimmung/ Problemorientierung	<p>Erwärmung - Zweimaliges Durchlaufen des bekannten Hindernisparcours im eigenen Tempo</p> <p>Lehrerimpuls - Der Parcours wird verändert. Ein Hindernis (Station 4) wird an die Wand gerückt (über Eck); veränderte Station wird von den SuS ein weiteres Mal durchlaufen.</p> <p>Formulierung eines Problems - Auftretende Probleme werden thematisiert. Rückbezug auf bekannte Bewegungskriterien. Fokussierung auf dynamische, flüssige und effiziente Bewegung. SuS erkennen, dass alternative Technik zur Überwindung notwendig ist, um das Hindernis sinnvoll zu überwinden. Die Funktion des Tic-Tac wird deutlich.</p> <p>Exemplarische Verdeutlichung durch kontrastive SuS-Demo. Die SuS erhalten eine konkrete Bewegungsvorstellung. Die Bewegung wird beschrieben.</p> <p>Formulierung der leitenden Fragestellung – Welche Übungen helfen mir, in die Bewegung des Tic-Tac zu kommen und diese dann zu verbessern?</p> <p>Formulierung der Vorgehensweise. SuS entwickeln methodische Lösungswege. Was gilt es zu berücksichtigen? (Schwierigkeit d. Station, Differenzierung nach Können, räumliche Voraussetzungen)</p>	<p>SuS-L-Gespräch</p> <p>Praxis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Hindernis, welches bislang im freien Raum stand, wird an die Wand gerückt, so dass die SuS das Hindernis nicht in gewohnter Weise überwinden können, sofern sie sich an alle im Vorfeld erarbeiteten Bewegungskriterien (effizient, flüssig, dynamisch, kontrolliert, individuell) halten; neue Technik wird provoziert. • Angepasst an motorisches Ausgangsniveau der SuS und zur Bewusstmachung der Notwendigkeit einer neuen Technik wird Schwierigkeitsgrad erheblich erhöht. • Erwartete SuS-Reaktion – Einige SuS werden die veränderte Station direkt mit Hilfe der Wand und ohne Fußaufsatz überwinden; dabei Varianzen hinsichtlich Technik und Dynamik. Andere SuS werden Hindernis „konventionell“ (mit Fußaufsatz, ohne Einsatz der Wand) überwinden. • Veränderung der Anforderungen, Bewegungserfahrungen/ -beobachtungen und anzustrebende Bewegungskriterien im Parkour vermitteln Notwendigkeit einer neuen Technik und eröffnen Zielperspektive der Stunde: differenzierte Übungsformen zum Überwinden von Hindernissen mit Hilfe der Wand unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen. • Musik als motivierende Unterstützung in Einstimmungs-, tlw. Übungs- und Anwendungsphasen

Erarbeitung/ Exploration	<p>Arbeitsauftrag – Entwickelt in Gruppen (3-4, leistungsdifferenziert) unterschiedliche Übungsformen und Stationen, mit Hilfe derer alle SuS Tic-Tac erlernen, üben und verbessern können. Stellt in 10 Min. methodische Möglichkeiten vor!</p> <p>Zentrale Bewegungsaufgabe – Überwinden eines Hindernisses mit Hilfe der Wand/ Wände, ohne den Fuß aufzusetzen, Hände erlaubt</p> <p>Exploration - SuS entwickeln Übungsformen</p>	<p>Gruppenarbeit</p> <p>Von SuS gewähltes Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortliche Durchführung - SuS entwickeln Übungen in Gruppen, um das Erfahrene zu vertiefen und eine motorische Progression zu ermöglichen. • Das selbstständige Entwickeln von Übungen zur Entwicklung/ Verbesserung einer Bewegung wurde im Vorfeld geübt. • SuS soll bewusst werden, dass sie für sich sinnvolle Übungen entwickeln sollen. • Freiraum - Die Bandbreite der Bewegungskriterien zwischen effizient, flüssig, dynamisch und kontrolliert sowie individuell ermöglicht den SuS großen Gestaltungsspielraum. • didaktische Reduktion durch zentrale Bewegungsaufgabe; Dynamisierung der Bewegung wird betont • Gruppenbildung - Die leistungsdifferenzierte Gruppeneinteilung der SuS erfolgt nach eigener Einschätzung. • Basis-Parkour bleibt bestehen – bis auf Station 4. Der Material-Pool bietet unterschiedliche Geräte für den Stationsbau und kommt in dieser Phase zum Einsatz. • Die Übungsstationen werden an der freien Stirnseite der Halle an der Wand aufgebaut, so dass sie z. T. später in den bestehenden Parkour integriert werden können.
Präsentation	<p>Vorstellen der Ergebnisse – Die Gruppen stellen ihre Stationen/ Übungen vor; gegebenenfalls Demonstration.</p> <p>Differenzierung der Bewegung, der Hilfen und der Übungsmöglichkeiten</p>	<p>SuS-L-Gespräch</p> <p>Präsentation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Leistungsdifferenzierung an den Stationen zeigt sich in Form von Variationen wie z. B. unterschiedlich niedrige und hohe, sowie kleine und große Hindernisse, Einbeziehung von ein oder zwei Wänden sowie durch den Einsatz möglicher Hilfen/ Problemlöser (kleiner Kasten vor Hindernis als Absprunghilfe, Seile, zusätzliche Matten etc.). • Die Bewegungsdifferenzierung zeigt sich z. B. durch Variation des Handaufsatzes, Anzahl und Position der Schritte, Variation des Anlaufwinkels und der Geschwindigkeit.
Übung	<p>Üben - Freies Üben an Stationen. Die SuS wählen nach eigener Selbsteinschätzung zwischen den leistungsdifferenzierten Stationen, um den Tic-Tac zu erarbeiten und zu optimieren. Die Stationen werden im Übungsbetrieb gewechselt – ebenfalls nach eigenem Ermessen.</p>	<p>Praxis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einschätzen des eigenen Leistungsniveaus - SuS zeigen in der Regel gesunde Selbsteinschätzung bei der Wahl von Übungsstationen auf Basis der eigenen Voraussetzungen. • Keine klare Trennung zwischen Erarbeitung und Optimierung, da SuS zwar grundsätzlich über ein motorisch hohes Ausgangsniveau verfügen, sich im Parkour allerdings heterogene Strukturen insbesondere zwischen Jungen und Mädchen zeigen. • L gibt in dieser Phase individuelle Rückmeldung/ Tipps. An dieser Stelle kann auch eine exemplarische Verdeutlichung vorgenommen werden. Auch die SuS geben sich in dieser Phase Feedback zur gegenseitigen Verbesserung • Musik auch in dieser Phase als motivierende Untermalung

Reflexion	<p>Bewertung der Übungsphase - Bewegungserfahrungen und Beobachtungseindrücke der SuS und des L werden gesammelt und reflektiert.</p> <p>Bewertung der Übungsstationen Welche Übungen waren sinnvoll und waren zweckdienlich, um den Tic-Tac zu erlernen und zu verbessern?</p>	<p>Stehkreis</p> <p>SuS-L-Gespräch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS verbalisieren ihre Bewegungserfahrungen, mögliche motorische Problemlöser und ihre motorischen Fortschritte • Evaluation der Übungsstationen - Die gemachten Erfahrungen und der Grad der motorischen Progression entscheiden darüber, welche Übungsstationen in den Parkour integriert werden. • Bewusstwerden über eigenen Lernprozess - SuS soll bewusst werden, dass sie für sich sinnvolle Übungen entwickelt haben, um Tic-Tac zu erlernen bzw. zu optimieren
Anwendung	<p>Integration der Übungsstationen – Bewährte Übungsstationen werden in den Basisparcour integriert</p> <p>Differenzierte Anwendung - Alle durchlaufen den veränderten Hindernisparcour und wählen zum Tic-Tac eine Station ihrer Wahl (leicht, mittel, schwer).</p>	Praxis	<ul style="list-style-type: none"> • An dieser Stelle zeigt sich offen der Grad der motorischen Progression. Abhängig vom selbst gewählten Anspruch der entwickelten Stationen und der individuellen Bewegungsentwicklung/ -verbesserung ist im Hinblick auf die Leistungsheterogenität der SuS im Parkour zu erwarten, dass sie z. T. stark unterschiedliche Stationen auswählen. Ein Großteil der SuS wird vmtl. eine Station mit mittlerem bzw. hohem Schwierigkeitsgrad durchlaufen. • Musik in dieser Phase als motivierende Untermalung
Abbau	Gemeinsamer Abbau der Stationen.		<ul style="list-style-type: none"> • Der Abbau ist bekannt und sollte zügig und gemeinschaftlich funktionieren.
Abschlussreflexion	<p>Rückbesinnung – Was/ wie habt ihr euch heute verbessert? Was hat dabei geholfen?</p> <p>Abschließende Bewertung der Stunde – Motorische Progression/ Bewegungskriterien/ Bezug zur Anwendungsphase</p> <p>Ausblick - Was ermöglicht uns der Tic-Tac über die isolierte Bewegung hinaus? Z. B. Bewegungsanbindung/ Kombination des Tic-Tac mit anderen „Moves“.</p>	<p>Sitzkreis</p> <p>SuS-L-Gespräch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion und Konsolidierung der motorischen Stundenziele • kurze Methodenreflexion • SuS sollen das Reflektieren einer Stunde und ihrer Ziele zur Ausbildung von Reflexions- und Urteilsfähigkeit üben. • Positive Resonanz → Motivation der SuS • Ausblick → Transparenz für SuS • Evtl. Transfer zum leitenden Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten – Turnen. Parkour statt Geräteturnen?

Literatur- und Quellenverzeichnis:

Gedruckte Literatur:

MINISTERIUM FÜR SCHULE, UND WEITERBILDUNG DES LANDES NRW (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Sport. Ritterbach, 2007.

Gerling, Ilona E.: Basisbuch Gerättturnen. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten (2002), Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Schmidt-Sinns, Jürgen: Hier ist der Weg das Ziel. In: „sportunterricht“, Lehrhilfen für den Sportunterricht, Schorndorf, 57 (2008), Heft 9

Internetquellen:

Internetportal von Läufern für Läufer/ Training: <http://www.parkour.de/index.php?site=training&number=1>
(zuletzt aufgerufen am 30.04.2009)

Internetportal: PARKOUR Association Germany/ techniques:
<http://www.myparkour.com/index.php?flash=ok> (zuletzt aufgerufen am 01.05.2009)

Anhang:

Aufbaukarten/ Hallenplan

Erklärung:

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende schriftliche Planung selbstständig verfasst und keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt habe.

Essen, den _____, _____

Le Parkour: Aufbauplan LK 12

