

## **Inhaltsverzeichnis**

1	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge .....	1
2.1.	Entscheidungen.....	1
2.2.	Begründungszusammenhänge.....	3
2.2.1.	Schulische Rahmenbedingungen .....	3
2.2.2.	Curriculare Legitimation.....	3
2.2.3.	Fachdidaktische Einordnung .....	4
2.2.4.	Bedeutung der Stunde im UV .....	5
3.	Unterrichtsstunde.....	6
3.1.	Entscheidungen.....	6
3.2.	Begründungszusammenhänge.....	8
3.2.1.	Lernvoraussetzungen .....	8
3.2.2.	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion .....	8
3.2.3.	Didaktisch-methodische Entscheidungen.....	9
3.2.4.	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen .....	10
4.	Literatur .....	11
5.	Anhang .....	12
6.	Erklärung.....	13

# 1 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

## 2.1. Entscheidungen

### Thema des Unterrichtsvorhabens

Kooperative Erarbeitung unterschiedlicher Parkourtechniken mit dem Ziel der effektiven und schnellen Überwindung im Brennball mit Hindernissen (Parkour-Brennball)<sup>1</sup> unter Berücksichtigung biomechanischer Prinzipien.

### **Pädagogische Perspektiven des Unterrichtsvorhabens<sup>2,3</sup>**

Leitende pädagogische Perspektive des Unterrichtsvorhabens:
<b>(C) Etwas Wagen und Verantworten</b>
Weitere pädagogische Perspektiven des Unterrichtsvorhabens:
<b>(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten</b>

### Lerninhalte des Unterrichtsvorhabens

#### **Bereich I: Bewegungsfelder und Sportbereiche<sup>4</sup>**

Leitender Inhaltsbereich:
3) Bewegen an Geräten – <b>Turnen</b>
Weiterer Inhaltsbereich:
1) Den Körper wahrnehmen und <b>Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>

#### **Bereich II: Fachliche Kenntnisse<sup>5</sup>**

##### Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

- über Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen
- zum motorischen Lernen
- **zur Gestaltung von Bewegungsabläufen** und sportlichen Handlungssituationen

#### **Bereich III: Methoden und Formen selbständigen Arbeitens<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Die Idee den Parkoursport in das Brennballspiel zu integrieren, stammt von der Internetseite: [www.fssport.de](http://www.fssport.de)

<sup>2</sup> Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Inhalte sind für die Akzentuierung der Lehrprobe besonders wichtig.

<sup>3</sup> Da noch keine Kernlehrpläne für Sport in der Oberstufe existieren, wird an dieser Stelle und im weiteren Entwurf die Terminologie der alten Richtlinien und Lehrpläne (MSW NRW 1999) verwendet. Die *Kompetenzerwartungen*, wie sie in den Kernlehrplänen für die Sekundarstufe I für das Fach Sport bereits formuliert sind, werden daher in diesem Entwurf noch nicht erwähnt.

<sup>4</sup> Vgl. MSW NRW 1999, S. 13

<sup>5</sup> Vgl. MSW NRW 1999, S. 19ff.

### Methodisch-strategisches Lernen

- **Methoden der Analyse von Bewegungsabläufen** und Spielhandlungen **auf der Grundlage exakter Beobachtung und Beschreibung.**
- **Die Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellungen durch Erproben und Experimentieren.**

### Sozial-kommunikatives Lernen

- Die vielfach wechselnden Organisationsformen und die relativ flexiblen Gruppenstrukturen im Sportunterricht bieten gute Gelegenheiten, **das Arbeiten in der Gruppe über Arbeits-, Gesprächs-, und Kooperationstechniken zu fördern.**
- Die zunehmende **Mitgestaltung des Unterrichts durch SuS** fordert und fördert die Fähigkeit zur Übernahme von Leitungsaufgaben im Lern- und Übungsprozess.

### Gliederung des Unterrichtsvorhabens

1. UE	„ <b>Le Parkour</b> “ – ein französischer Trendsport! – Einführung der allgemein gültigen Merkmale, Prinzipien und Kriterien von „Le Parkour“ mittels des Spiels Brennball mit Hindernissen (Parkourbrennball).
2. UE	Von kleinen Hindernissen zu mittelhohen Hindernissen: Kooperative Erarbeitung und Erprobung von Überwindungstechniken über ein mittelhohes Hindernis (Passement) <sup>7</sup> unter Berücksichtigung des Reaktionsgesetzes <sup>8</sup> .
3. UE	<b>Kooperative Erprobung und Erarbeitung von Bewegungskriterien des „Tic-Tac“ unter Einbeziehung der Wand als Unterstützungs- bzw. Abdruckfläche unter Berücksichtigung des Reflexionsgesetzes<sup>9</sup>.</b>
4. UE	Von mittelhohen Hindernissen zu hohen Hindernissen: Erschließung der notwendigen Bewegungskriterien bei Ansprüngen an vertikale Hindernisse mit Hilfe des Sprungbrettes unter Berücksichtigung der Deformationsenergie <sup>10</sup> .
5. UE	Kooperative Erprobung und Erarbeitung der notwendigen Bewegungskriterien für eine sichere Landung auf unterschiedlich breiten bzw. hohen Landeflächen beim Präzisionssprung unter Berücksichtigung der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen.
6. UE	Kooperative Erarbeitung von Landungsmöglichkeiten nach Niedersprüngen aus großer Höhe unter dem Aspekt der Verletzungsprophylaxe und dem Erhalt der dynamischen Fortbewegung mit der Zielsetzung die vertikale Energie optimal abzufangen.
7. UE	Die Kreativität kennt keine Grenzen: Entwicklung und Gestaltung eines eigenen Geräteparcours zur individuellen Anwendung der verschiedenen „Parkourtechniken“ bzw. motorischen Bewältigungsstrategien von Hindernissen.

UE = Unterrichtseinheit

<sup>6</sup> Vgl. MSW NRW 1999, S. 21ff.

<sup>7</sup> Fachterminus für das schnelle Überwinden eines mittelhohen Hindernisses

<sup>8</sup> actio= reacto (3. Newtonsches Gesetz) = jede Aktion erzeugt eine gleichgroße Reaktion.

<sup>9</sup> Einfallswinkel = Ausfallswinkel

<sup>10</sup> Der Kraftstoß muss den Körperschwerpunkt zentrisch von unten treffen, damit der Körper nach oben vorn in einer hohen Flugkurve fliegt (Vgl. Schmidt-Sinns et al., 2012, S.102)

## **2.2. Begründungszusammenhänge**

### **2.2.1. Schulische Rahmenbedingungen**

Im Rahmen der 67,5 Minuten-Taktung hat dieser EF Kurs einmal in der Woche Sport. Ich unterrichte diesen Kurs im Rahmen meines Ausbildungsunterrichtes seit Beginn des laufenden Schulhalbjahres 2012/2013. Das Sozialverhalten und die Lernatmosphäre in diesem Kurs ist gut. Im motorischen Bereich, vor allem in den konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer, sind allerdings feststellbare Unterschiede erkennbar, welche in binnendifferenzierenden Maßnahmen Berücksichtigung finden.

### **2.2.2. Curriculare Legitimation**

In der Sek I waren die „pädagogischen Perspektiven auf den Sport als Frage nach dem pädagogisch Wertvollem bei Bewegung, Spiel und Sport bisher bestimmend“. In der gymnasialen Oberstufe beginnen sich nun auf dieser Basis individuelle Stärken und Interessen herauszubilden“<sup>11</sup>. Die Richtlinien und Lehrpläne schreiben daher für die Jahrgangsstufe 11 (EF) sechs Unterrichtsvorhaben vor, in denen jede der sechs pädagogischen Perspektiven zum Ausgangspunkt eines Unterrichtsvorhabens wird. Darüber hinaus ist dabei die Berücksichtigung mehrerer Bewegungsfelder und Sportbereiche verbindlich.<sup>12</sup> Das vorliegende Unterrichtsvorhaben wird anhand der Richtlinien und Lehrpläne über die leitende pädagogische Perspektive „Etwas Wagen und Verantworten“ legitimiert, und durch das leitende Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten – Turnen“ unterstützt. Für die SuS hängt es von der „individuellen Fähigkeit und Erfahrung ab, wo die Routine endet und das Wagnis beginnt“. Dabei wird das Wagnis als „eine Grenzsituation verstanden, in der die Schwierigkeit der Aufgabe und die eigenen Fähigkeiten realistisch abzuschätzen und die Folgen für sich und andere verantwortlich zu kalkulieren sind“.<sup>13</sup> Das Sich-Bewegen an Geräten bietet für SuS besondere Anreize, Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnis zu entdecken und zu erweitern, Risiken abzuwägen, Angst zu äußern und zu bewältigen, sowie bewegungstechnisches Können zu entwickeln und Körperbeherrschung zu erfahren und dabei auch gemeinsam zu handeln (z.B. miteinander turnen, helfen, sichern, **korrigieren**). Durch das schulinterne Curriculum unserer Schule wird das Unterrichtsvorhaben insofern legitimiert, als dass die pädagogische Perspektive „Etwas Wagen und Verantworten“ (z. B. anhand bestimmter Sprünge in der Leichtathletik, **im Turnen, in Trendsportarten**) in der gymnasialen Einführungsphase obligatorisch thematisiert werden soll.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Vgl. MSW NRW 1999, S. 23 f.

<sup>12</sup> Vgl. MSW NRW 1999, S. 24.

<sup>13</sup> Vgl. MSW NRW 1999, S. XXXIII.

<sup>14</sup> Vgl. Schulinternes Curriculum – Sport. Geschwister- Scholl- Gymnasium Velbert

### 2.2.3. Fachdidaktische Einordnung

Die aus Frankreich stammende Trendsportart „Le Parkour“ ist ursprünglich aus dem Begriff „parcours du combattant“ (Wettkampfbühnen) entstanden und wird häufig auch als „l'Art du Deplacement“<sup>15</sup> bezeichnet<sup>16</sup>. Der Hauptgedanke von Le Parkour besteht in der schnellen und effizienten Bewegung über Hindernisse. Der Weg wird dabei als Ziel verstanden. Der Traceur<sup>17</sup> muss dabei die Herausforderung eines bestehenden oder selbst erstellten Hindernisparcours annehmen.<sup>18</sup>

Diese neue Trendsportart stellt für den Schulsport einen großen Gewinn und eine Alternative zum klassischen Turnen dar, da im Gegensatz zu den häufig normierten und ausführungsbetonten Bewegungen des Turnens, die kreative bzw. effektive Bewältigung von Hindernissen im Vordergrund steht, bei der individuelle Lösungswege gefunden werden sollen. Dabei bilden vielseitige und natürliche Bewegungsabläufe zusammen mit akrobatischen Elementen eine selten praktizierte Art des Umgangs mit den klassischen Geräten des Schulturnens. Die Philosophie des wagnis- und erlebnisorientierten Parkoursports verpflichtet zum Respekt gegenüber sich selbst, in Anerkennung der eigenen Grenzen, gegenüber seinen Mitmenschen, denen man vorurteilslos gegenüberzutreten soll und gegenüber seiner Umwelt, durch einen schonenden Umgang mit der Umwelt bei der Zurückeroberung von öffentlichem Raum<sup>19</sup>. In dieser Philosophie findet sich ein Teil des Doppelauftrags des Sportunterrichts „*Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport* und Erschließung der Bewegungs-, Spiel-, und Sportkultur“ wieder. Schmidt-Sinns et al. sehen die Bedeutung von „Le Parkour“ für den Sportunterricht in der Befähigung der Schüler sich sicher und verantwortungsbewusst durch die Hinführung zu erlebnisorientierten Bewegungsaktionen über Bewegung und mit individuell-originellen oder gemeinsamen Problemlösungen ihrem Traum von Freiheit und Abenteuer selbstbestimmt zu nähern.<sup>20</sup>

Le Parkour bietet insofern wissenschaftspropädeutische Ansätze, als dass beispielsweise biomechanische Prinzipien fächerverbindend und fächerübergreifend thematisiert werden können. Darüberhinaus steht Le Parkour im Einklang mit modernen Ansätzen der Trainingswissenschaft und der Sportdidaktik, wie z.B. dem differenziellen Lernen, wonach nicht die strikte Orientierung an einer Idealbewegung, sondern gerade das Ausprobieren verschiedener Lösungsmöglichkeiten und die bewusste Integration von „Bewegungs-Fehlern“ schnellere Lernerfolge gewährleisten sollen<sup>21</sup>. Da der Schulsport zum Handeln befähigen und zur Reflexion anregen soll (MSWF NRW, 1999, S. 64), wird das

---

<sup>15</sup> Die Kunst der Fortbewegung

<sup>16</sup> vgl. Rochhausen 2010, S.10

<sup>17</sup> Französisch = der den Weg ebnet.

<sup>18</sup> vgl. Rochhausen 2010, S.11

<sup>19</sup> Vgl. Schmidt-Sinns et al., 2012, S.92

<sup>20</sup> Vgl. Schmidt-Sinns et al., 2012, S.19

<sup>21</sup> vgl. Baschta, Martin – Subjektive Belastungssteuerung im Sportunterricht.; 2008, S.129 f.

Unterrichtsvorhaben „Le Parkour“ größtenteils durch das didaktische Prinzip der „Reflektierten Praxis“ geprägt. Nach Serwe-Pandrick und Thiele (2012) besteht das Hauptziel darin, die Erfahrungen in und mit der sportlichen Praxis innerhalb des Unterrichts systematisch aufzuarbeiten, um ein zunehmend bewusstes Lernen der SuS zu unterstützen. Eine reflektierte Unterrichtspraxis soll demnach ein Prinzip der Unterrichtsgestaltung darstellen, indem die Reflexion als Weg verstanden wird, Praxis und Theorie im Fach Sport zu verbinden.<sup>22</sup>

#### **2.2.4. Bedeutung der Stunde im UV**

Die heutige Unterrichtseinheit (UE) bildet die dritte UE in einem siebenstündigen Unterrichtsvorhaben zum Thema „Le Parkour“. Während in der ersten UE allgemeingültige Merkmale, Prinzipien und Kriterien von „Le Parkour“ sowie die Regeln für das Spiel „Brennball mit Hindernissen“ erarbeitet und angewendet wurden, wurde in der zweiten UE das Merkmal der schnellen und effizienten Überwindung von mittelhohen Hindernissen (Passement) vertieft. Den wissenschaftspropädeutischen Lernhintergrund bildete hierbei das Reaktionsgesetz. Die beiden ersten Unterrichtseinheiten bilden die Voraussetzung für die heutige UE. Das Reaktionsgesetz der vorangegangenen UE bildet in der heutigen Stunde den Ausgangspunkt und wird für die Problematisierung der heutigen Unterrichtsstunde genutzt. Diese steht in der Mitte der Reihenplanung und erhält aufgrund der Thematisierung einer neuen Parkourtechnik unter Berücksichtigung eines weiteren biomechanischen Prinzips (Reflexionsgesetz) eine spezielle Bedeutung innerhalb der Reihenplanung. In der vierten UE werden anstelle von mittelhohen Hindernissen<sup>23</sup> hohe Hindernisse<sup>24</sup> verwendet. Die Richtungsänderung der horizontalen Bewegung in die vertikale Bewegung wird unter dem Aspekt der Deformationsenergie thematisiert. Die fünfte und sechste UE beschäftigt sich mit unterschiedlichen Landungsmöglichkeiten nach Präzisions-, bzw. Niedersprüngen unter dem Aspekt einer sicheren und verletzungsprophylaktischen Landung. Anhand der Präzisionssprünge wird das biomechanische Prinzip der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen thematisiert. Die letzte UE dieses Unterrichtsvorhabens soll die Kreativität der SuS insofern fördern, als dass sie einen eigenen Parkour entwerfen, anhand dessen sie das Gelernte umsetzen und anwenden können. Sowohl der anwendungsgerechte Aufbau, als auch das Durchlaufen des Parcours können zur Evaluation des Unterrichtsvorhabens genutzt werden.

---

<sup>22</sup> Vgl. Serwe-Pandrick und Thiele, 2012, S. 7

<sup>23</sup> Als mittelhohe Hindernisse werden in dieser Reihenplanung Hindernisse bezeichnet, die ohne zusätzliche Hilfsmittel (wie z.B. Sprungbretter) überwunden werden können.

<sup>24</sup> Das Überqueren dieser Hindernisse ist ohne Hilfsmittel (wie z.B. Sprungbrett) ohne weiteres nicht möglich.

## 3. Unterrichtsstunde

### 3.1. Entscheidungen

<b>Thema der Unterrichtseinheit:</b>
Kooperative Erprobung und Erarbeitung von Bewegungskriterien des „Tic-Tac“ unter Einbeziehung der Wand als Unterstützungs- bzw. Abdruckfläche unter Berücksichtigung des Reflexionsgesetzes.
<b>Kernanliegen:</b>
Die Schülerinnen und Schüler wenden exemplarisch das Reflexionsgesetz an, indem sie spezifische Bewegungsmerkmale des Tic-Tac (Anlaufwinkel, Absprungbein, Abstoßbein von der Wand) unter Einbeziehung der Wand als Unterstützungs- bzw. Abdruckfläche in leistungsdifferenzierten Gruppen erarbeiten, üben und anwenden.

#### Teillernziele<sup>25</sup>

Motorische Ziele: Die SuS sollen...

- die Lösung der bewegungsbezogenen Aufgabenstellung „Tic-Tac“ erproben, üben und in einer Spielform anwenden.
- den Fußensatz als Abdruckfläche an der Wand ausnutzen, um durch erzeugte Reibungskraft an der Wand (vektorielle Aufteilung der Kraft nach oben) den Körperschwerpunkt (KSP) zu erhöhen.
- den richtigen Anlaufwinkel (ca. 45° Grad) ausnutzen, um das Verhältnis von Höhe und Weite optimal zu beeinflussen.

Kognitive Ziele: Die SuS sollen...

- die Bewegungskriterien des Tic-Tac hinsichtlich Anlauf (-winkel), Absprungbein und Fußensatz benennen und begründen können.
- das Reflexionsgesetz erklären und dessen Anwendung beim Tic-Tac begründen können.
- die Wagnissituationen individuell einschätzen können.

Sozial-affektive Lernziele: Die SuS sollen...

- aufgabenorientiert und kooperativ die Bewegungsaufgabe lösen können.
- ihre Bewegungslösung vor einer Gruppe präsentieren und beschreiben können.
- den Unterricht in Form von Leitungsaufgaben übernehmen (Erwärmungsphase).

---

<sup>25</sup> In Anlehnung an die leitenden pädagogischen Perspektiven und Bewegungsfelder

## Verlaufsübersicht

Lehrschritte (Intention und Aktivität der Lehrkraft)	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben...)	Lernschritte / Lernformen (Intendiertes Schülerverhalten)	Organisation / Medien / Material
<b>Einstieg</b>			
Begrüßung, Rückblick auf die letzte UE, Transparenz schaffen.	Kurzer Ausblick über den Verlauf der Sportstunde; Vorwissensaktivierung; Wiederholung des biomechanischen Prinzips „actio = reactio“.	Zuhören und Wiederholen der Inhalte der letzten UE.	Sitzkreis
<b>Erwärmung</b>			
Beobachtung des Aufwärmprozesses, Teambildung.	Aufgrund der anstehenden (Maximal-)Belastungen ist ein vorrangiges funktionelles Aufwärmprogramm unerlässlich. Aufteilung der Gruppe in zwei ungefähr gleich starke Teams.	Ein Schüler leitet das selbständige Aufwärmprogramm.	
<b>Erprobung</b>			
Beobachtung des Spielverlaufs (ggf. Übernahme der Schiedsrichterfunktion, wenn es keine Invaliden gibt).	Das Spiel Brennball mit Hindernissen wird gespielt. Die SuS dürfen allerdings die Hand beim Überqueren der Hindernisse nicht mehr einsetzen (Regelveränderung) = Verlust von actio = reactio.	Spielform, Invaliden übernehmen Schiedsrichterfunktion.	Ball, 7 große Kästen, 1 kleiner Kasten, 12 kleine Matten, Tafel
<b>Problematisierung</b>			
Moderieren, Erläutern des Arbeitsauftrages (siehe bitte Arbeitsauftrag 1 im Anhang).	Verdeutlichung des Problems (Fehlen einer Abdruckfläche) „Warum ist es nicht mehr für alle möglich, alle Hindernisse zu überqueren?“ Wie können wir das Prinzip actio = reactio wiederherstellen, ohne die Hand zu benutzen?	SuS kommen auf die Wand als Abdruckfläche zu sprechen, um somit das Prinzip actio = reactio wiederherzustellen.	Sitzkreis
<b>Erarbeitung 1</b>			
Beobachten, individuell fördern (ggf. Impulse an die Gruppen weitergeben)	Für diese Erarbeitungsphase sind nur die einteiligen und die zweiseitigen Kästen freigegeben. Die Gruppeneinteilung erfolgt über die Höhe der Kästen.	Erarbeitung der Tic-Tac Technik. Fokussierung auf die Technik.	5 große Kästen
<b>Präsentation / Zwischenreflexion</b>			
Moderieren, Ergebnisse ordnen, Erläutern des anschließenden Arbeitsauftrages (siehe bitte Arbeitsauftrag 2 im Anhang).	Eine Gruppe präsentiert motorisch die Ergebnisse. Währenddessen wird die Bewegung von einem der SuS erklärt. Gemeinsamkeiten und Unterschiede werden besprochen.	Präsentieren / Erklären der Lösung.	Halbkreis
<b>Erarbeitung 2</b>			
Beobachten, individuell fördern (ggf. Impulse an die Gruppen weitergeben).	Bearbeitung des zweiten Arbeitsauftrages.	Intensivierung der Tic-Tac Technik. Begründung des Anlaufwinkels mit Hilfe des Reflexionsgesetzes.	Sitzkreis
<b>Reflexion</b>			
Moderieren, Ergebnisse ordnen.	Weitere Bewegungsmerkmale des Tic-Tac werden besprochen. Das Reflexionsgesetz wird verdeutlicht.	SUS begründen den von Ihnen gewählten Anlaufwinkel.	Sitzkreis, Tafel
<b>Anwendung</b>			
Beobachtung des Spielverlaufs (ggf. Übernahme der Schiedsrichterfunktion, wenn es keine Invaliden gibt).	Die SuS spielen das Zielspiel Brennball mit Hindernissen. Die Hindernisse dürfen nur noch mit der neu erlernten Tic-Tac Technik überwunden werden.	Spielform.	Ball, 7 große Kästen, 1 kleiner Kasten, 12 kleine Matten, Tafel
<b>Abschlussreflexion + Abbau</b>			
<b>Moderieren, Transfer des Erlernten in Alltagssituationen, Organisieren des Abbaus</b>	Der Abbau erfolgt selbstständig, 2 SuS fahren den Mattenwagen (evtl. Invaliden). Die Lehrperson überwacht den sicherheitsgerechten Abbau.	Selbständiger Abbau der SuS.	Sitzkreis



## **3.2. Begründungszusammenhänge**

### **3.2.1. Lernvoraussetzungen**

Die heutige Sportstunde findet in der vierten Unterrichtsstunde statt. Es steht der große Hallenteil zur Verfügung, der sich aufgrund seiner Größe optimal für das Spiel „Brennball mit Hindernissen“ eignet und sich positiv auf die Bewegungszeit der SuS auswirkt.

### **3.2.2. Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion**

Den zentralen Inhalt der heutigen Unterrichtsstunde bildet die Erarbeitung, die Übung und die Anwendung des Tic-Tac als Bewegungstechnik unter Berücksichtigung des Reflexionsgesetzes. Während des ganzen Unterrichtsvorhabens werden die SuS immer wieder mit dem Wagnisgedanken konfrontiert und von der Lehrkraft sensibilisiert, nur Hindernisse zu überqueren, die nach ihrer Wagniseinschätzung und unter Berücksichtigung ihres individuellen motorischen Leistungsstandes zu überqueren sind. Da der Parkoursport vor allem aus schnellkräftigen Bewegungen in Form von Sprüngen und Läufen besteht und besonders in dieser Unterrichtsstunde die Koordination ein wesentlicher leistungsbestimmender Faktor ist, ist eine vorangeschaltete funktionelle Erwärmungsphase<sup>26</sup> hinsichtlich der Verletzungsprophylaxe und physischer Vorbereitung unbedingt notwendig. Diese Erwärmungsphase wird von einem Schüler übernommen. Die Lehrkraft wird darauf aufbauend noch einige speziell auf die anstehende Bewegungsaufgabe ausgerichtete Übungen anleiten. Daran anschließend wird das Spiel der letzten Unterrichtsstunde aufgegriffen und mit einer Regelveränderung (kein Handaufsatz auf dem Kasten erlaubt, was den Verlust von actio = reactio bewirkt) gespielt. Die Regelveränderung führt zur Problematisierung, weil viele SuS nicht mehr über jedes Hindernis springen können. Aus organisatorischen und zeitökonomischen Gründen ist die Teameinteilung von der Lehrkraft im Vorhinein vorgenommen worden. Im Gegensatz zu gängigen Spielvarianten des Spiels „Brennball mit Hindernissen“ in der Literatur<sup>27</sup>, werden die Spielregeln insofern verändert, als dass ein Läufer vom Werferteam nicht abgeworfen und ein Ruhemal auch zu mehreren Spielern besetzt werden darf. Ergänzend wird nach jedem Hindernis ein Ruhemal integriert. Dies fördert den Spielfluss, weil motorisch schwächere SuS mehr Chancen haben den Parcours zu durchlaufen. Darüberhinaus verringert es den Zeitdruck im Spiel und erhöht die Konzentration auf das zu überwindende Hindernis, was wiederum mit einem geringeren Verletzungsrisiko einhergeht. Für das Gelingen der Tic-Tac Technik sind folgende Bewegungsmerkmale entscheidend<sup>28</sup>. Das Absprungbein bildet immer das der Wand

---

<sup>26</sup> als funktionelle Erwärmungsphase werden hier speziell vorbereitende Übungen wie z.B. Hopsperläufe und Steigerungsläufe verstanden.

<sup>27</sup> vgl. z.B. Rochhausen, 2010, S.94

<sup>28</sup> Vgl. Schmidt-Sinns et al., 2012, S.147 f.

entferntere Bein, während das andere Bein das Abstoßbein von der Wand bildet. Das Absprungbein kann zusätzlich als Schwungbein eingesetzt werden. Der Anlaufwinkel<sup>29</sup> beträgt optimaler Weise ca. 45°. Dieser Winkel ist auch für das Brennballspiel förderlich, da der daraus resultierende Ausfallwinkel von ca. 45° (geringfügige Änderung aufgrund der Freiheitsgrade der involvierten Gelenke möglich) das schnellstmögliche Erreichen des nächsten Ruhemals begünstigt. Ein kleinerer Anlaufwinkel von deutlich unter 45° führt zu einem Verlust der Sprungweite und ein zu großer Anlaufwinkel von deutlich über 45° führt zu einem Verlust an Sprunghöhe. Der Fußaufsatz an der Wand dient dazu den Körperschwerpunkt (KSP) anzuheben, wodurch die Höhe und somit auch die Sprungweite deutlich gesteigert werden kann. Der Fußaufsatz an der Wand sollte nicht zu hoch gewählt werden, da eine Umleitung der Bewegung mit zu tief liegendem Körperschwerpunkt nicht möglich ist. Die Körperposition des Springers liegt im besten Fall schräg zur Wand (ca. 45°), um den Fuß besser gegen die Wand einstemmen zu können und ein Abrutschen durch das Erzeugen einer hohen Reibungskraft zu vermeiden. Der letzte Schritt vor der Wand kann als Stemmschritt eingesetzt werden und fördert das Absenken des KSP vor dem Fußaufsatz an der Wand. Der Armeinsatz wird unterstützend im Sinne der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen effektiv eingesetzt. Um die SuS motorisch nicht zu überfordern, werden diese beiden Aspekte, im Sinne der didaktischen Reduktion, zunächst von Seiten der Lehrkraft nicht thematisiert.

### **3.2.3. Didaktisch-methodische Entscheidungen**

Die heutige Unterrichtsstunde ist wie das ganze Unterrichtsvorhaben aus mehreren Gründen in das Spiel Brennball mit Hindernissen integriert worden. Erstens fördert die Spielidee des Brennballspiels den Hauptgedanken von Le Parkour, da das schnelle und effiziente Überqueren der Hindernisse durch das Spiel unumgänglich wird. Darüber hinaus werden die turnerischen Elemente von „Le Parkour“ in ein den SuS bekanntes und motivationsförderndes Spiel eingebettet, was wiederum den Wettkampfgedanken der Disziplin „Parkouring“ widerspiegelt. Die Hindernisse bestehen aus unterschiedlichen Kastenhöhen, auf die jeweils drei Basketbälle gelegt worden sind. Diese instabilen Hindernisse haben den Vorteil, dass sie herunter fallen können und somit kein starres Hindernis bilden, sobald ein Schüler<sup>30</sup> sie berührt. Diese didaktische Entscheidung zielt darauf ab mögliche Schülerängste beim Überqueren des Hindernisses sowie das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Der sicherheitsgerechte Aufbau der Geräte ist von der Lehrkraft im Vorhinein der Unterrichtsstunde geschehen. Der Aufbau orientiert sich an den Charakteristika dieser Trendsportart. Da Le Parkour in urbanen Gegenden von den Akteuren

---

<sup>29</sup> Entspricht dem Einfallswinkel

<sup>30</sup> mit der männlichen Form ist auch immer die weibliche Form gemeint.

betrieben wird und jedes Objekt als Hindernis dienen kann, wird auf Matten vor und nach den Hindernissen als Absicherung verzichtet, da diese zum einen nicht den Charakteristika der Trendsportart entsprechen und zum anderen für den Tic-Tac eher kontraproduktiv wären. Die Gefahr, dass SuS auf die Mattenkanten treten und sich dadurch verletzen können, ist sehr groß und wird durch das Weglassen der Matten ausgeschlossen. Darüber hinaus bildet die Tic-Tac Technik keinen klassischen Niedersprung ab. Daher werden Matten nur verwendet, um die Ruhemale für das Brennballspiel zu kennzeichnen. Die Höhe der Hindernisse des Parcours ist unter Berücksichtigung der körperlichen Voraussetzungen der SuS im Sinne der Binnendifferenzierung gewählt worden. Für die erste Erarbeitungsphase sind die einstufigen und die zweistufigen Kästen freigegeben. Die SuS entscheiden selbst, an welcher Hindernishöhe sie anfangen. Um die Übungszeit für die SuS hoch zu halten, dürfen an jedem Hindernis allerdings nur maximal sechs SuS üben. Die leistungshomogene Gruppeneinteilung erfolgt somit über die Binnendifferenzierung anhand der Kastenhöhen. Im optimalen Fall sollten zum Ende der zweiten Erarbeitungsphase alle SuS in der Lage sein, im Sinne der motorischen Progression ein höheres Hindernis (der dreistöckige Kasten ist ab der zweiten Erarbeitungsphase freigegeben) mit Hilfe der neu erlernten Technik zu überqueren. Sollte es motorisch so starke SuS geben, die den dreiteiligen Kasten auf Anhieb mit Hilfe der neuen Technik problemlos überqueren, wird diesen der binnendifferenzierende Arbeitsauftrag erteilt, von der anderen Kastenseite mit Hilfe des schwächeren Absprungbeins die Tic-Tac Technik auszuprobieren. Die Arbeitsaufträge sind so formuliert worden, dass sich der erste Arbeitsauftrag auf die motorisch neu zu erlernende Technik und der zweite Arbeitsauftrag stärker auf die Begründung der Bewegungsmerkmale fokussiert. Die Arbeitsaufträge sind sehr komplex und werden daher in Form eines Arbeitsblattes an die SuS verteilt. Da der Geräteaufbau auch im abschließenden Spiel „Brennball mit Hindernissen“ nicht verändert wird, wird die Punktevergabe für das Überqueren der unterschiedlichen Hindernishöhen unter Berücksichtigung der Schwierigkeitsstufe zu Beginn des Spiels von der Lehrkraft festgelegt. Es gibt einen Punkt für das Überqueren eines einteiligen Kastens, zwei Punkte für das Überqueren eines zweiteiligen Kastens und drei Punkte für das Überqueren eines dreiteiligen Kastens. Fällt ein Basketball runter, zählen die Punkte für dieses Hindernis nicht. Der Spielstand wird von den SuS mit Hilfe einer Tafel selbständig festgehalten.

#### **3.2.4. Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

Die Einbettung von „Le Parkour“ in das Brennballspiel kann allerdings auch Probleme mit sich bringen. Der Anforderungscharakter an die motorische Umsetzung der Tic-Tac Technik erhöht sich durch den Zeitdruck und durch die Wettkampfsituation enorm. Dies könnte zu Lasten der neu erlernten Technik und der realistischen Wagniseinschätzung gehen. Vor dem Zielspiel wird

daher von der Lehrkraft noch einmal darauf hingewiesen, dass das sichere Überqueren der Hindernisse im Vordergrund steht. Sollten sich im Verlauf der Unterrichtsstunde Hindernisse als zu hoch erweisen, werden diese in ihrer Höhe reduziert.

## 4. Literatur

Baschta, Martin (2008): Subjektive Belastungssteuerung im Sportunterricht. Trainingspädagogische Überlegungen und empirische Befunde zum Trainieren im Schulsport. Göttingen: Cuvillier

Geschwister–Scholl-Gymnasium - Fachschaft Sport (2007): Schulinternes Curriculum – Sport. Velbert.

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.

Rochhausen, Sascha: Parkoursport im Schulturnen. Le Parkour & Freerunning-Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen, Books on Demand GmbH, Norderstedt. (2010).

Schmidt-Sinn, J.; Scholl, S.; Pach, A. (2012). Le Parkour und Freerunning: Das Basisbuch für Schule und Verein. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Serwe-Pandrick, E., Thiele, J. (2012). Handlungsempfehlungen zur „reflektierten Praxis“ im Sportunterricht – Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung eines Netzwerkprojekts zur Qualitätsentwicklung des Faches Sport in der GOST´´.

## 5. Anhang

### Arbeitsblatt

#### Arbeitsauftrag Erarbeitung 1

Erarbeitet an den Stationen Bewegungsmerkmale, die ein flüssiges, sicheres Überqueren der Kästen mit Hilfe der Wand, ohne Handaufsatz auf dem Kasten ermöglichen. Tauscht Euch während der Erarbeitungsphase über den Anlaufwinkel, das Absprungbein und das Abdruckbein an der Wand aus. Erarbeitet eine Präsentation nach folgendem Muster um eure Ergebnisse vorzustellen: Ein(e) Schüler/in erklärt die Bewegungsausführungen, während die anderen Gruppenmitglieder das Hindernis nacheinander mit Hilfe des Wandeinsatzes überqueren.

#### Arbeitsauftrag Erarbeitung 2

Erprobt den Tic-Tac unter Verwendung der gerade besprochenen Kriterien erneut. Wenn ihr Euch an dem soeben Überquerten Hindernis sicher fühlt, geht bitte zum nächst höheren Hindernis. Nach vier Durchgängen begründet in Eurer Gruppe den von Euch gewählten Anlaufwinkel hinsichtlich Höhengewinn und Geschwindigkeitsgewinn für das Zielspiel und begründet Euer Ergebnis mit Hilfe eines neuen biomechanischen Gesetzes (hinsichtlich des Anlaufwinkels).

### Mögliches Tafelbild

#### Reflexionsgesetz

Einfallswinkel = Ausfallswinkel

Optimaler Anlaufwinkel = 45° Grad (< 45° => negativer Einfluss auf die Höhe; > 45° negativer Einfluss auf die Geschwindigkeit).

## 6. Erklärung

„Ich versichere, dass ich die Planung eigenständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der 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. Anfang und Ende von wörtlichen Textübernahmen habe ich durch An- und Abführungszeichen, sinngemäße Übernahmen durch direkten Verweis auf die Verfasserin oder den Verfasser gekennzeichnet.“

---