



Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: Klasse 11c (10m / 16w) – eigener BDU
Zeit: 12.40 – 13.25Uhr
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter:
Ausbildungslehrer: -
Schulleiterin:
Ausbildungsbeauftragter:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Le Parkour für alle! – Problem- und SuS-orientiertes Entwickeln von Parkourstationen zur Vorbereitung auf einen sicherheits- und differenzierungsbewussten Run

Thema der Stunde:

Sicher, herausfordernd, differenziert – Erprobung und Bewertung von selbstentwickelten Hindernissen anhand eines Stationenbetriebes zur Auseinandersetzung mit den Themen Sicherheit und Differenzierung im Parkoursport

Kernanliegen der Stunde:

Die SuS sollen die von ihren Mitschülerinnen und Mitschülern erstellten Parkourhindernisse individuell bewältigen, indem sie in Gruppen einen Stationsbetrieb durchlaufen und dabei die einzelnen Stationen mit Hilfe eines Bewertungsbogens kriteriengeleitet beurteilen.

Darstellung des Unterrichtsvorhabens mit Themen der einzelnen Unterrichtseinheiten im Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten – Turnen“

1. *Etwas anderes als Turnen* – SuS-orientiertes Entwickeln von individuellen, parkourähnlichen Bewegungsaufgaben zur Gewöhnung an Aufbau und Nutzung der verschiedenen Geräte
2. *Let's roll, Stuntman* – Partnerschaftliche Erarbeitung ‚Roulade‘ über unterschiedliche Mattenkonstruktionen als Voraussetzung für den Erwerb weiterer Techniken
3. *Sicher ist sicher* – Thematisierung von Sicherheitsregeln zur Gewährleistung einer verletzungsfreien Erprobung von selbstständig entwickelten Stationen im Parkoursport
4. *Und wie jetzt?* – Selbstständige Entwicklung von Kriterien für Parkourstationen in Gruppen als Voraussetzung für die Umsetzung eines individuellen Runs
5. ***Sicher, herausfordernd, differenziert*** – Erprobung und Bewertung von selbstentwickelten Hindernissen anhand eines Stationenbetriebes zur Auseinandersetzung mit den Themen Sicherheit und Differenzierung im Parkoursport
6. *Es ist dein Run* – Durchführung eines individuellen Laufes durch einen gemeinschaftlich erstellten Geräteparkour zur kooperativen Auseinandersetzung mit Parkour typischen Bewegungsmerkmalen

Bewegungsfeld / Sportbereich – Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB5)

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte

Leitendes Inhaltsfeld	inhaltliche Schwerpunkte
Wagnis und Verantwortung (c)	Handlungssteuerung unter psychischen Einflüssen
Weiteres Inhaltsfeld	inhaltliche Schwerpunkte
Kooperation und Konkurrenz (e)	Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

Das Unterrichtsvorhaben „*Gemeinsam, sicher und herausfordernd – Einführung in Le Parkour als alternative Form des Turnens im Schulsport durch problemorientiertes Entwickeln von Parkourstationen in Gruppen zur Durchführung eines Runs*“ ist dem Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten – Turnen“ (MSWWF 2014: 21.), der aktuellen Richtlinien für die Sekundarstufe II zuzuordnen. Erfunden in den Vororten von Paris, erfährt der Parkoursport seit langer Zeit große Beliebtheit bei Jugendlichen. Eine besondere Bedeutung für die große Reichweite dieser Sportart hat seine Verwendung in Film und Fernsehen. Ursprünglich für die Straße angelegt, ist *Le Parkour* nun seit einiger Zeit auch in den deutschen Turnhallen angekommen (vgl. Rochhausen 2010: 10f.). So bietet der Gegenstand für den Sportunterricht der

gymnasialen Oberstufe vielfältige Umsetzungsmöglichkeiten: Turnerische Elemente, die den Schülerinnen und Schülern aus der Sekundarstufe I bekannt sind (z.B. aus dem Turnen Unterschwing am Reck, Balancieren über einen Schwebebalken), können eins zu eins in den Parkoursport integriert bzw. übernommen werden. Damit können die Schülerinnen und Schüler schon früh auf ein kleines Repertoire von Bewegungsmöglichkeiten an Geräten zurückgreifen. Als didaktische Vorentlastung für die folgenden Sportstunden sollten die Schülerinnen und Schüler bei der ersten Unterrichtseinheit Bewegungsaufgaben auf einem vorgegebenen Hindernis-Parkour entwickeln. Diese Aufgabe wurde nicht in Einzelarbeit, sondern in Gruppenarbeit gelöst. Dies hatte einige Vorteile: Weniger sportaffine Schülerinnen und Schüler wurden für ihre Angst vor Gerät und Bewegung nicht bloßgestellt und konnten sich Hilfe bei eher bewegungsfreudigen, mutigeren Schülerinnen und Schüler holen. Weiter hatten ängstlichere Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, Aufgaben für Stärkere zu entwerfen und sich somit in den Gruppenprozess zu integrieren.

Le Parkour steht für eine bestimmte Art der Fortbewegung. Sie wird „als eine effiziente Art der Hindernisüberwindung verstanden“ (Rochhausen 2010: 10). Um Hindernisse sicher und effizient überwinden zu können, lag in der zweiten Unterrichtseinheit der Schwerpunkt auf dem Erlernen der Parkour-Rolle, die „dem Energieabbau aus weiten bzw. tiefen Sprüngen“ (ebd. 2010: 47) dient. Die Rolle (auch Roulade genannt) wird ähnlich wie die Judo-Rolle ausgeführt und dient als Grundlage für weitere zu erlernende Techniken. Auch in dieser Einheit sollten die Schülerinnen und Schüler miteinander kooperieren und sich beim Rollen gegenseitig korrigieren. In der dritten Unterrichtseinheit spielte das Thema Sicherheit die Hauptrolle. Für die nächsten Unterrichtseinheiten war es notwendig, das ordnungsgemäße Auf-/Abbauen und Gewährleisten der eigenen Sicherheit von genutzten Geräten anhand von selbstentwickelten Hindernissen zu thematisieren. Bevor die Schülerinnen und Schüler eigene Parkour-Stationen entwerfen sollten, musste die Frage geklärt werden, wie Hindernisse für den Kurs auszusehen hatten. Denn im Gegensatz zum Turnen, ist *Le Parkour* eine Sportart, die weniger Wert auf Norm als auf den individuellen Weg der Überwindung legt (ebd. 2010: 8.). Die Schülerinnen und Schüler sollten sich auf wenige, aber dafür für sie bindende Kriterien festlegen und davon ausgehend in fünf Gruppen je ein Hindernis entwerfen. Jede Station sollte drei unterschiedlich schwere Bewegungsaufgaben beinhalten.

In der Vorführstunde (5. UE) haben die Schülerinnen und Schüler die Aufgabe, die ihnen unbekanntesten Stationen der anderen Gruppen individuell zu durchlaufen. und anhand eines Bewertungsbogens zu bewerten. Die drei Kriterien *Sicherheit*, *herausfordernd* und *differenzierbar (für alle zu bewältigen)* stellen in dieser Stunde das Bewertungsgerüst in Form eines Bewertungsbogens dar. Nach dem Stationenbetrieb werden zwei Gruppen ihre Station vorstellen und von den restlichen Gruppen ein Feedback entsprechend der drei Kriterien erhalten.

In der letzten Unterrichtseinheit sollen die einzelnen Stationen zu einem in sich geschlossenen Parkour umgebaut werden, der von den Schülerinnen und Schülern individuell durchlaufen wird.

Didaktische Begründung des Schwerpunktes

1. Angaben zur Lerngruppe und Bedingungen

Bei der Lerngruppe handelt es sich um einen Sportgrundkurs der Stufe 11, in dem 26 Schüler, davon 16 Schülerinnen sind. Der Kurs besteht hauptsächlich aus Schülerinnen und Schüler, die sich seit der Sekundarstufe I bereits kennen. Die Klasse 11c ist der Kurs des Lehramtsanwärters, der seit Ende der Sommerferien geleitet wird. Die Turnhalle ist in zwei Hälften geteilt. In der Unterrichtsstunde unmittelbar vor der Vorführstunde ist der andere Hallenteil noch gesperrt. Für eine optimale Nutzung des Raumes und Übersicht über die Stationen ist mit der betroffenen Kollegin folgendes verabredet worden: Sie beendet ihren Unterricht fünf Minuten eher, sodass die Schülerinnen und Schüler auch den anderen Hallenteil für ihre Stationen nutzen können. Der Kurs findet dreistündig in der Woche statt, die Einzelstunde im späten Nachmittagsbereich (10. Stunde) und die Doppelstunde am Mittag (5.+6. Stunde) Nach einer „Kennenlern-Einheit“ legte sich der LAA auf das Thema *Le Parcour* fest. Die Schülerinnen und Schüler waren nach Ankündigung des Unterrichtsvorhabens bzgl. Le Parkour geteilter Meinung. Einige Schüler, besonders die meisten Jungen, zeigten der Entscheidung zugunsten des Parkoursports große Sympathien. Bei den Mädchen war die Freude nicht sonderlich groß, man zeigte keine direkte Ablehnung, doch die Sorge vor einer motorischen Überforderung war enorm. Dies drückte sich bei drei Schülerinnen besonders deutlich aus (s. auch Begründung des methodischen Vorgehens). Nur zwei Schüler hatten Vorerfahrungen mit *Le Parkour* gemacht, die Neugier der Schülerinnen und Schüler war – trotz der Sorge vor einer „Blamage“ – groß. Leider verletzte sich vor der zweiten Unterrichtseinheit eine sportlich sehr engagierte Schülerin (in ihrer Freizeit), sodass sie nur an Auf-/Abbaumaßnahmen und beratenden Tätigkeiten während des Sportunterrichts teilnehmen konnte.

Begründung des methodischen Vorgehens

Die sportliche Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler ist sehr heterogen, was die methodische Umsetzung nachhaltig beeinflusste. Zwei Schülerinnen hatten in den ersten Unterrichtseinheiten Bewegungsaufgaben verweigert, da sie zu ängstlich waren. Ein weiteres Mädchen – nicht nur bei den Sportlehrkräften aus der Sekundarstufe I bekannt – begann nach einer Formulierung des Arbeitsauftrages für ein Spiel (Tic-Tac-Toe) zu weinen und sich auf die Bank zu setzen. Das Mädchen S. konnte sich erst beruhigen, nachdem sich der LAA ihr zuwandte und ruhig auf sie einredete. Im Gespräch kam heraus, dass S. bereits seit der 5. Klasse Schwierigkeiten mit ihrem Körper, dem Sportunterricht und auch mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern hatte. S. gilt bei vielen Schülerinnen und Schülern als „Einzelgängerin“. Dies lässt sich durch S.'s Ausführungen nachvollziehen, als sie dem LAA anvertraute, sie wolle kein Sport machen, weil sie sich sonst „blamieren“ würde. Der LAA konnte nach einem „Vier-Augen-Gespräch“ mit S. vereinbaren, dass sie einerseits am praktischen Sportunterricht aktiv teil nimmt, sich andererseits nur Bewegungsaufgaben vornimmt, an die sie sich selbst auch traut. Zusätzlich vermittelte der LAA, ohne Kenntnisnahme des restlichen Kurses, für S. einen „Buddy“ zur Verfügung zu stellen. Im Sportunterricht wird S. seitdem von der

Schülerin A. unterstützt. Die Schülerin A. kümmert sich während der Bewegungsaufgaben um S.'s Wohlbefinden und leistet Hilfestellung, wenn S. diese benötigt.

Ähnlich, wenngleich nicht derart schwierig, ist es um die Schülerin L. bestellt. L. ist erst seit wenigen Jahren in Deutschland und weist sprachliche Probleme auf. Neben vielen anderen Schülerinnen und Schülern hatte die Schülerin L. bei der zweiten Unterrichtseinheit (*Let's Roll, Stuntman!*) erhebliche Schwierigkeiten, eine Rolle über einen Mattenwagen durchzuführen. Die sprachlichen Schwierigkeiten waren allerdings nur vorgeschoben, denn nachdem ihr Bruder, welcher im selben Kurs ist, ihr die Aufgabe erklärte, begann L. auch zu weinen. Der LAA tröstete L. und kümmerte sich um ihr Problem, in dem er eine stark vereinfachte Aufgabe vormachte und sie freundlich bat, eine seitliche Rolle (keine Judorolle, keine Roulade) über den Mattenwagen durchzuführen. Als L. mit dem Kopf schüttelte und sich sichtlich deprimiert zeigte, gab der LAA L. den Rat, sich zu anderen Schülerinnen zu gesellen und Bewegungen „abzuschauen“, ohne dass L. selbst aktiv werden sollte.

Für den LAA war es von oberster Priorität, dass der Spaß und die Freude am Sporttreiben nicht verloren gehen würden.

Auf Grundlage dieser Erfahrungen mit den einzelnen Personen aus der Lerngruppe und der allgemein sehr hohen Leistungsheterogenität, entschied sich der LAA für den Schwerpunkt „Le Parkour für alle“. Es sollten alle Schülerinnen und Schüler (in jeder erdenklichen Form) in den Sportunterricht integriert werden. Wenngleich es zwei Schüler gab, die schon Begrifflichkeiten wie „Diebessprung“ und „Lazy Vault“ kannten und praktisch durchführen konnten, spielte damit für den LAA das Inhaltsfeld „Leistung“ nach den genannten Ereignissen keine zentrale Rolle mehr.

Das Unterrichtsvorhaben sollte vielmehr kooperativen Charakter besitzen und die leistungsschwächeren Schülerinnen und Schüler in Gruppen mit eher beweglicheren und mutigeren integriert werden. Besonders die zweite Unterrichtseinheit hatte dazu beigetragen, dass auf jegliche Begrifflichkeiten (*Cat Sprung, Wallspin, Planche*) in den zukünftigen Stunden verzichtet wurde. Stattdessen sollten die Schülerinnen und Schüler in leistungsheterogenen Kleingruppen angehalten werden, auf sich und die Gruppe zu achten, indem differenzierbare Stationen entwickelt werden. Den Schülerinnen S. und L. wurde es daher erlaubt, sich mehr theoretisch als praktisch einzubringen, für den Fall, dass selbst die leichtesten Aufgaben an einer Station ihre motorischen Fähigkeiten übersteigen sollten. Eine Frustration wie in den Stunden zuvor sollte um jeden Preis vermieden werden.

Verlaufsübersicht

Lehrschrirte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft (L)	Inhaltsaspekte (z.B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Verhalten der SuS	Organisation
Vorstunde der Doppelstunde	<p>Gruppeneinteilung</p> <p>Aufwärmen und Aufbau der fünf Stationen</p> <p>Eventl. Umbaupause, um zweiten Hallenteil zu nutzen</p>	<p>SuS errichten in den vorher gewählten Gruppen je eine Parkour-Station</p> <p>LAA überprüft jede Station auf Sicherheit, bevor an dieser geübt und ggfs. Modifikationen vorgenommen werden dürfen</p>	<p>Gruppenarbeit (4-5 Personen pro Gruppe)</p> <p>Zettel, Stifte für die Erstellung eines Plans</p> <p>u.a. Weichbodenmatten, Bänke, (Hoch-) Kästen, Reck, Stufenbarren, Klettergerüst, Medizinbälle</p>
<p>Einstieg 5 min</p> <p>Begrüßung und Stundentransparenz</p>	<p>In der letzten Stunde habt ihr Kriterien für eure Parkourstationen aufgestellt. Bitte benennt und erklärt diese.</p> <p>Aufgabenstellung für die Stunde: „Bewältigt die fremden Parkour-Stationen auf eure Art und Weise!“</p> <p>Bewertet diese Stationen im Anschluss mit Hilfe des Bewertungsbogens.</p> <p>Am Ende der Stunde erhalten zwei Gruppen kriteriengeleitetes Feedback (sicher?, herausfordernd?, für</p>	<p>SuS nennen die entwickelten Kriterien für <u>ihr eigenes</u> Parkour-Erlebnis</p> <p>Die Station sollte...</p> <ul style="list-style-type: none"> -sicher sein - herausfordernd - für alle zu bewältigen <p>LAA teilt Bewertungsbögen aus und schickt Gruppen zu den Stationen</p>	<p>Halbkreis (stehend) vor der Tafel</p> <p>Tafel</p> <p>Bewertungsbögen, Stifte</p>

	alle zu bewältigen?) zu ihren selbst entwickelten Stationen		
Erprobungsphase <i>25min</i> <i>(pro Station ca. 5min)</i>	Individuelle Absolvierung der Stationen in Gruppen und im Uhrzeigersinn	<p>SuS erproben die von ihren Mitschülern entwickelten Stationen und machen sich Notizen auf dem kriteriengeleiteten Bewertungsbogen</p> <p>SuS wechseln zügig nach akustischem Signal die Stationen im Uhrzeigersinn</p> <p>LAA vergewissert sich durch Aufsuchen aller Stationen, dass SuS-/Bewegungsaktivität hoch bleibt</p> <p>LAA sucht sich zwei Gruppen aus, die nacheinander präsentieren und sich dem Feedback des Plenums stellen</p>	<p>Gruppenarbeit</p> <p>Materialien: u.a. Weichbodenmatten, Bänke, (Hoch-) Kästen, Reck, Stufenbarren, Klettergerüst, Medizinbälle</p> <p>Sportpfeife</p> <p>Boombox (Musik)</p> <p>Bewertungsbögen, Stifte</p>
Präsentationsphase <i>10min</i>	Präsentation zweier Stationen mit anschließender Beurteilung der SuS auf Grundlage der drei Kriterien	<p>Zwei Gruppen stellen kurz jeweils ihre Station vor, indem eine Person der Gruppe</p> <p>SuS ordnen sich um die Station, um ein gutes Blickfeld auf die Präsentation zu haben sowie ihre Beurteilung den Präsentierenden rückzumelden</p>	Plenum (steht um die Station herum)
Ausblick auf die nächste Stunde <i>2min</i> <i>danach Abbau</i>	Ihr habt jetzt die Stationen einzeln bewältigt. In der nächsten Sportstunde werden wir die Stationen so aufbauen, dass man sie zusammenhängend bewältigen kann. Das nennt man dann einen „Run“	<p>LAA gibt einen Ausblick auf die nächste Sportstunde</p> <p>SuS hören aufmerksam zu und bauen im Abschluss ihre Stationen ab</p> <p>SuS räumen Geräte (Matten, Bänke, Reckstange usw.) ordentlich in den Geräteraum</p>	Stehkreis

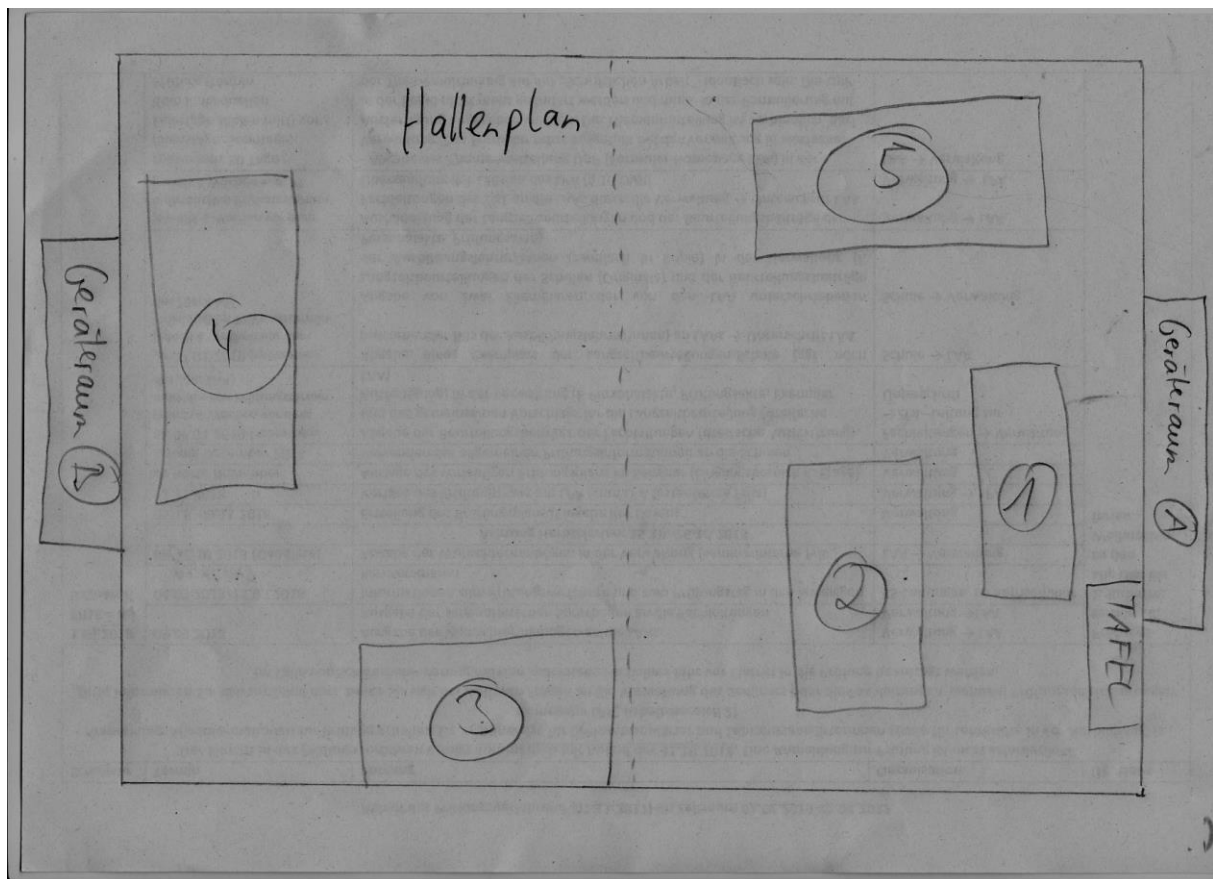
Literatur

MSWWF. (2014). *Kernlehrplan für die Sekundarstufe II. Gymnasium / Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen*. 2., überarb. Aufl. Frechen: Ritterbach-Verlag.

Rochhausen, Sascha (2010). *Parkoursport im Schulturnen. Le Parkour & Freerunning-Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen*. 3., erg. Aufl. Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Anhang

Hallenplan



Bewertungsbogen

Bewertet die Parkourstationen – nicht eure eigene! – anhand der unten stehenden Kriterien:

Sicherheit gegeben: ja/nein

Für alle zu bewältigen: ja/nein

Herausforderungsgrad: 1 = viel zu leicht, 2= etwas zu leicht, 3= genau richtig (herausfordernd), 4= etwas zu schwer, 5 = viel zu schwer

	<u>Sicherheit</u>	<u>Für alle zu bewältigen</u>	<u>Herausforderung</u>
<u>Station 1</u>			
<u>Station 2</u>			
<u>Station 3</u>			
<u>Station 4</u>			
<u>Station 5</u>			