



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen  
Seminar Gy/Ge

## Schriftlicher Entwurf für den 2. Unterrichtsbesuch am

### Datenvorspann

**Name:**

**Fach:**

Sport

**Lerngruppe:**

Klasse/Kurs (BDU) **EF SP G4** (Anzahl **20 SuS, 13w/ 7m**)

**Zeit:**

15:23 – 16:30

**Schule:**

**Sportstätte:**

**Fachseminarleiter:**

**Schulleiter:**

**Ausbildungsbeauftragte:**

---

### Thema der Stunde:

Tic Tac ist die Taktik – Kooperative Erprobung und Erarbeitung von Bewegungsmerkmalen der Parkourbewegung „Tic Tac“ um mit Hilfe der Wand als zusätzliche Abdruckfläche höheren Hindernisse ohne Geschwindigkeitsverlust und ohne größere Sprungkraft zu überwinden.

### Thema des Unterrichtsvorhabens:

Der Weg ist das Ziel – Kooperative Erarbeitung verschiedener Parkourelementen für das Überwinden von Hindernissen als normungebundenes Turnen an Gerätekombinationen zur Erweiterung der motorischen Handlungsfähigkeit bei der Bewältigung von Hindernissen

### Kernanliegen:

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten eine Möglichkeit die Wand als Unterstützungs- und Abdruckfläche auszunutzen um ein mittleres bis hohes Hindernis zu überwinden, indem sie den diagonale Anlauf, den wand-entfernteren Fuß als Sprungbein und den Fußaufsatz an der Wand als zentrale Bewegungsmerkmale erarbeiten, üben und anwenden.

## **Inhalt**

1 Datenvorspann.....	1
2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	2
2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens .....	2
2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens .....	2
2.3 Begründungszusammenhänge .....	3
2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse.....	3
2.4 Verlaufsübersicht.....	4
3 Literatur.....	6
4 Anhang .....	6

## **Längerfristige Unterrichtszusammenhänge**

### ***Thema des Unterrichtsvorhabens***

Der Weg ist das Ziel – Kooperative Erarbeitung verschiedener Parkourelementen für das Überwinden von Hindernissen als normungebundenes Turnen an Gerätekombinationen zur Erweiterung der motorischen Handlungsfähigkeit bei der Bewältigung von Hindernissen

### ***Darstellung des Unterrichtsvorhabens***

1. Parkour vs Freerunning – Spielerische Einführung in die Trendsportart Le Parkour durch das Spiel Hindernis-Brennball mit Hilfe von typischen Videosequenzen zur Sensibilisierung für die Unterschiede zwischen Le Parkour und Freerunning
2. Exploration von verschiedenen Überwindungstechniken mit dem Ziel eines möglichst geringem Geschwindigkeitsverlustes als Hauptkriterium für eine erfolgreich Technik
3. **Tic Tac ist die Taktik – Kooperative Erprobung und Erarbeitung von Bewegungsmerkmale der Parkourbewegung „Tic Tac“ um mit Hilfe der Wand als zusätzliche Abdruckfläche höheren Hindernisse ohne Geschwindigkeitsverlust und ohne größere Sprungkraft zu überwinden**
4. Entwicklung von Landungstechniken zur Kompensation und Ableitung der Bewegungsenergie von Sprüngen aus größerer Höhe im Hinblick auf die Verletzungsprophylaxe den Erhalt der dynamischen Fortbewegung
5. Mut zur Lücke – Explorative Erarbeitung des Durchbruchs an Stationen zur Bewältigung von Hindernissen, die zu allen Seiten begrenzt sind
6. Alles was die Halle hergibt – Erarbeitung und Gestaltung eines individuellen Runs in einem von der Lerngruppe entwickelten Parkour zur Anwendung und Verbindung der zuvor gelernten Bewältigungstechniken
7. Weiterentwicklung und Präsentation des individuellen Runs in einem zuvor von der Lerngruppe entwickelten Parkour zur Anwendung und Verbindung der zuvor gelernten Bewältigungstechniken

## Begründungszusammenhänge

### Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

<b>Merkmale</b>	<b>Ausprägung</b>	<b>Konsequenzen für den Unterricht</b>
<b>Statistische und allgemeine Angaben</b>	<p>Die SuS der Klasse sind zum Teil sportbegeistert und motiviert, während einige Schülerinnen ein eher Bewegungsinteresse vermitteln.</p> <p>Der Kurs ist seit einem Quartal Teil des bedarfsdeckende Unterricht,</p>	<p>Die Bewegungsintensität wird langsam aufgebaut und durch eine entsprechende Musikauswahl unterstützt.</p> <p>Es kann zum Teil auf eingeführte Rituale zurückgegriffen werden.</p>
<b>Leistungsfähigkeit und Motivation</b>	<p>Die Leistungsschwere innerhalb der Klasse ist relativ groß. Einige SuS haben bereits bei niedrigeren Hindernissen Probleme und reagieren mit Angst, andere SuS haben bereits eigene Bewegungsmuster entwickelt und können auch höhere Hindernisse überwinden</p> <p>Das Thema Parkour wurde von der Mehrheit der SuS ausgewählt.</p>	<p>Es werden 3- bis 6-teilige Kästen als Hindernisse aufgestellt um eine individuelle Überforderung zu minimieren.</p> <p>SuS könne auf Wunsch die Höhe der Hindernisse variieren, solange die Kernidee des Hindernisse dadurch nicht verändert wird.</p> <p>Motivation aufrechterhalten, Der Wunsch, die Tribüne in der Unterricht zu integrieren wurde, in der Planung des UV berücksichtigt.</p>
<b>Arbeits- und Sozialformen</b>	<p>Rituale: Versammeln im Steh- bzw. Sitzkreis bei Unterrichtsgesprächen und zu Stundenbeginn, Pfiff als Aufmerksamkeitslenkung.</p>	<p>Rituale je nach Bedarf nutzen</p>
<b>Äußere Bedingungen und Material</b>	<p>Eine Dreifachhallen oder eine einfache Turnhalle stehen nach Absprache mit einem Kollegen zur Verfügung</p>	<p>Da die Wände der einfache Turnhalle tendenziell für die Zielübung ungeeignet sind, findet der UB nach Absprache in der Dreifachhalle statt.</p>

## Verlaufsübersicht

<b>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</b>	<b>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</b>	<b>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</b>	<b>Organisation</b>
<i>Einstieg</i>			
<p>L. ermöglicht Anknüpfung an die letzte Stunde durch kurze Wiederholung der vorherigen Stundeninhalte</p> <p>Austeilen des Bildmaterials und Organisation des Aufbaus der Parkourstation</p>	<p>Anknüpfung an die letzte Stunde, technikübergreifende Bewegungsmerkmale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungen sollen flüssig sein</li> <li>• „Vom Laufen ins Laufen“ - Beim Überwinden der Hindernisse soll das Tempo nicht verloren gehen</li> <li>• Die Sprungkraft soll nicht ausschlaggebend für eine erfolgreiche Technik sein</li> </ul> <p>Bild vom geplanten Parkouraufbau für den folgenden Stationsaufbau</p>	<p>SuS wiederholen für, in der letzten Stunde abwesende SuS die gemeinsam formulierten, technikübergreifenden Bewegungsmerkmale</p> <p>SuS studieren den Aufbau der Parkourstation, können ggf. Fragen dazu stellen und führen anschließend den Aufbau durch</p>	<p>Sitzkreis, 5 Kopien des Bildmaterials</p>
<i>Erwärmung, Erprobung</i>			
<p>L. beobachtet die verschiedenen Bewegungslösungen und interveniert, wenn es zu gravierenden Problemen und Gesundheitsgefährdungen kommt</p> <p>L. erweitert ggf. die Bewegungsaufgabe, wenn die Wand nicht als Abdruckfläche genutzt wird</p>	<p>Bewegungsaufgabe: Überwindung von mindestens einem Hindernis und Entwicklung von verschiedenen Möglichkeiten der Überwindung</p> <p>Erst ohne Hindernis → 1 pro Runde</p> <p>Weitere Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Füße dürfen das Hindernis nicht mehr berühren</li> <li>• Ein Fuß soll beim Überwinden des Hindernisses die Wand berühren</li> </ul>	<p>SuS lernen den Parkour kennen, indem sie sich zur Musik warm laufen und ohne weitere Vorgaben mindestens ein Hindernis pro Runde überwinden</p> <p>SuS überwinden selbst gewählte Hindernisse ggf. auch nach weiteren Vorgaben</p>	<p>Musikanlage, Stationen</p>
<i>Problematisierung</i>			
<p>L. fordert zur Demonstration und Überprüfung der verschiedenen Überwindungsmöglichkeiten der Hindernisse anhand der technikübergreifenden Kriterien auf und moderiert diese</p>	<p>Beobachtungsauftrag: Bewertung der Lösungsvorschläge anhand der erarbeiteten Kriterien mit anschließender Bewegungsanalyse und Erarbeitung der zentralen Problematik, die Wand als zusätzliche</p>	<p>Einige SuS demonstrieren bisher entwickelte Lösungsmöglichkeiten</p> <p>Gemeinsam wird sie bzgl. ihrer Effektivität bewertet</p>	<p>Geöffneter Stehkreis um ein Hindernis</p>

	Abdruckfläche auszunutzen		
<i>Erarbeitung</i>			
L. beobachtet und interveniert nur dann, wenn es zu gravierenden Problemen und Gesundheitsgefährdungen kommt L. gibt Anregungen zur Binnendifferenzierung durch Veränderung der Kastenhöhe	Arbeitsauftrag: Probiert die Übung aus; einigt euch auf notwendigen Bewegungsmerkmale, die ihr später den anderen Gruppen demonstrieren könnt	SuS erarbeiten in freien Gruppen an selbstgewählten Hindernissen eine funktionale Lösung SuS wählen selbstständig die Höhe ihrer Hindernisse (3er-, 4er-, 5er- Kasten)	Kleingruppenarbeit an Stationen
<i>Präsentation</i>			
L. moderiert die Präsentationsphase, gibt Impulse bei der Herausstellung der Bewegungsmerkmale und unterstützt bei der Klärung der Funktionszusammenhänge	Einige Bewegungslösungen werden präsentiert und von den SuS erläutert, Bewegungsmerkmale werden herausgestellt und Funktionszusammenhänge verdeutlicht <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlaufwinkel 45°</li> <li>• angemessenes Tempo vor dem Absprung</li> <li>• von der Wand weiter entferntes Bein ist Absprungsbein</li> </ul>	Während einige SuS ihre Lösungsvorschläge demonstrieren, analysieren und beschreiben die beobachtenden SuS die Bewegungsmerkmale und begründen die Funktionszusammenhänge des Bewegungsablaufs	Geöffneter Stehkreis um einem Hindernis
<i>Übung/Anwendung/Sicherung</i>			
L. überprüft die Einhaltung der Bewegungsmerkmale und gibt entsprechendes Feedback	Freies Üben an Stationen, Erhöhung der Anforderungen durch Verbindung von zwei Stationen, Kontrolle durch den L. an einer niedrigen Station, auch als Bedingung für die Ausführung an den schweren Stationen	SuS geben sich gegenseitig Rückmeldung bezüglich der Bewegungsausführung und versuchen mehrere Stationen zu verbinden	Stationen
<i>Reflexion / Abschluss</i>			
L. gibt positiv verstärkendes Feedback zur Entwicklung, fordert kurz zur Rückmeldung auf und ermöglicht im Gespräch einen Ausblick auf die nächsten Stunden	Rückblick auf die Stunde und Ausblick auf die nächsten Stunden Was ermöglicht uns der Tic-Tac über die isolierte Bewegung hinaus? Überwinden von instabilen Hindernissen, Distanzüberbrückung, Verbindung mit anderen Techniken	SuS bewerten ihre Entwicklung im Verlauf der Stunde und beteiligen sich am Gespräch	Sitzkreis

---

# Anhang

## Parkouraufbau:

