



Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach:

Sport

Lerngruppe:

Klasse EF (Anzahl 22 SuS, 8w/14m)

Zeit:

16:45 – 17:30

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter:

Kernseminarleiter:

Ausbildungslehrerin:

Schulleiterin:

Ausbildungsbeauftragte:

Thema der Stunde: *Einfache Sprünge* – Kooperative Erarbeitung verschiedener Überwindungsmöglichkeiten eines Hindernisses mit dem Ziel, einen sicheren, effektiven und abwechslungsreichen Bewegungsablauf für alle zu ermöglichen.

Thema des Unterrichtsvorhabens: *Le Parkour* – Einführung unterschiedlicher Grundbewegungen dieser Trendsportart zur flüssigen, sicheren und effektiven Bewegungsabfolge in einem Hindernisparkour unter Berücksichtigung möglicher Wagnis- und Angstsituationen.

Inhalt

1 Datenvorspann	0
2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge	2
2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens	2
2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens	2
2.3 Begründungszusammenhänge	2
2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse	2
2.3.2 Curriculare Legitimation	4
2.3.3 Fachdidaktische Einordnung	5
2.3.4 Aufbau des UV und Bedeutung der Stunde im UV	6
3 Unterrichtsstunde	7
3.1 Entscheidungen	7
3.2 Begründungszusammenhänge	7
3.2.1 Lernvoraussetzungen	7
3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion	8
3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen	8
3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	9
3.3 Verlaufsübersicht	10
4 Literaturverzeichnis	11
5 Anhang	12

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Le Parkour – Einführung unterschiedlicher Grundbewegungen dieser Trendsportart zur flüssigen, sicheren und effektiven Bewegungsabfolge in einem Hindernisparkour unter Berücksichtigung möglicher Wagnis- und Angstsituationen.

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. UE	Abrollen Explorative Hinführung der Abrolltechnik in einem Geräteparkour zur Erhaltung des Bewegungsflusses und Minimierung des Verletzungsrisikos
2. UE	Einfache Sprünge Kooperative Erarbeitung verschiedener Überwindungsmöglichkeiten eines Hindernisses mit dem Ziel, einen sicheren, effektiven und abwechslungsreichen Bewegungsablauf für alle zu ermöglichen
3. UE	Präzisionssprung Reflektierte Erprobung einer stabilen Landung anhand selbstentwickelter Merkmale für ein sicheres Erreichen von begrenzten Landeflächen
4. UE	TicTac Selbstständige Umsetzung der Bewegung für das Überwinden eines Hindernisses mit Hilfe der Wand zur Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten
5. UE	Armsprung Vereinfachte Vermittlung des Armsprungs mit individuell zunehmendem Abstand zur Verstärkung positiver Erlebnisse der eigenen Angstüberwindung
6. UE	Hockwende Vielfältige Gestaltung von Stationen für die Hockwende zur selbstständigen Erhöhung des Schwierigkeitsgrades abhängig der individuellen Wagnisbereitschaft
7. UE	Hindernisparkour Kriteriengeleitete Erstellung eines gemeinsamen Hindernisparkour zur Anwendung der erlernten Parkourtechniken mit der Voraussetzung eines flüssigen und effektiven Durchgangs

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Die Lerngruppe setzt sich aus 8 Mädchen und 14 Jungen zusammen. Trotz der ungleichen Verteilung ergeben sich keine Schwierigkeiten bei Gruppen- oder Mannschaftsbildungen. Ich unterrichte den Kurs im Rahmen meines BdUs seit diesem Schuljahr, so dass auf eingeführte Rituale zurückgegriffen werden kann.

Seit dem zweiten Schulhalbjahr ist ein weiterer Schüler in die Lerngruppe eingestiegen, der sich sofort sozial und motorisch integrieren konnte.

Die SuS sind sportbegeistert und motiviert, so dass auch in der heutigen Stunde von einer regen Beteiligung ausgegangen werden kann. Die Motivation der SuS wird durch Vermeidung langer Wartezeiten oder Pausen aufrechterhalten, sowie durch Lob und positiven Zuspruch.

Bislang habe ich noch keine Erfahrungen mit SuS gemacht, die aufgrund vergessener Sportsachen auf der Bank sitzen mussten. Inaktive SuS, die wegen einer Verletzung nicht immer aktiv teilnehmen können, bekommen Aufgaben übertragen (z.B. Bedienung der Musikanlage, Beobachtungsaufträge, Schiedsrichter) und integrieren sich kognitiv in den Gruppenarbeiten.

Viele SuS sind erfolgreiche Vereinssportler oder sind in ihrer Freizeit sportlich sehr aktiv. Dies hat positive Auswirkungen auf den Unterricht, da sie neue Bewegungsabläufe und Aufgabenstellung schnell umsetzen können. Des Weiteren unterstützen sie „unsportliche“ SuS, welche leistungswillig sind und jederzeit ihr Bestes geben. Insgesamt herrscht ein sehr harmonisches Miteinander.

Das Thema Le Parkour motiviert die SuS, weil es für die meisten eine neue Bewegungserfahrung darstellt und von Ihnen gewünscht wurde. Diese Motivation wird genutzt und vor allem durch unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten und Hindernisse hochgehalten. Auch wird den SuS Verantwortung übertragen, indem sie beispielsweise Abläufe demonstrieren oder Bewegungsmöglichkeiten entwickeln.

Die Vorerfahrungen der SuS sind unterschiedlich, da sie erst seit diesem Schuljahr in dieser Zusammensetzung unterrichtet werden. Wenige SuS haben in ihrer Schullaufbahn bereits Erfahrungen mit Le Parkour gemacht, die meisten haben es jedoch noch nicht kennengelernt.

Die „wiederholte“ Behandlung ist nicht problematisch, da andere Schwerpunkte gesetzt werden und die Vorkenntnisse in bestimmten Situationen genutzt werden können, um möglicherweise Anregungen und Impulse zu leisten oder Bewegungsausführungen zu demonstrieren.

Hinsichtlich der Arbeits- und Sozialformen sind die SuS folgende Rituale gewohnt: Versammeln im Sitzdreieck bzw. Stehkreis zu Unterrichtsbeginn, Gesprächsphasen und Unterrichtsabschluss. Diese werden je nach Bedarf genutzt. Bei diesem Unterrichtsvorhaben wird in der Aufwärmphase Musik genutzt. Dieses Vorgehen haben die SuS in der ersten Stunde kennengelernt.

Für die Unterrichtsstunde steht ein Hallenteil zur Verfügung, da die Sporthalle mittwochs dreifach belegt ist. Der Aufbau muss den Bedingungen angepasst werden, so dass viele SuS in Bewegung sind und nicht zu lange Wartezeiten in den Durchgängen auftreten. Leider verfügt die Sporthalle nur über 3 Kästen, so dass ein weiteres Kastenhindernis durch ein Pferd ersetzt werden muss. Da jedoch die Höhe verstellbar ist und die Bewegungsausführung dadurch nicht verändert werden muss, stellt dies kein Problem dar und es kann an 4 Stationen gearbeitet werden. Alle weiteren Materialien sind ausreichend vorhanden.

2.3.2 Curriculare Legitimation

Sek II

Pädagogische Perspektiven des Unterrichtsvorhabens¹²

Leitende pädagogische Perspektive: (C) Etwas wagen und verantworten
Weitere pädagogische Perspektive: (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Lerninhalte des Unterrichtsvorhabens

Bereich I: Bewegungsfelder und Sportbereiche³

Leitender Inhaltsbereich: 5) Bewegen an Geräten – Turnen
Weiterer Inhaltsbereich: 1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Bereich II: Fachliche Kenntnisse⁴

- 1) Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
 - **über Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen**
 - **zum motorischen Lernen**
 - **zur Gestaltung von Bewegungsabläufen** und sportlichen Handlungssituationen
- 2) Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext
 - **zur Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit Anderen und für Andere**

Bereich III: Methoden und Formen selbständigen Arbeitens⁵

- 1) Methodisch-strategisches Lernen
 - Die Lösung bewegungsbezogener Aufgabenstellung **durch Erproben und Experimentieren**
- 2) Sozial-kommunikatives Lernen
 - **Die spezifischen Anforderungen beim Helfen und Sichern** beim Herrichten der Sportstätte und bei der Gruppenbildung erfordern Bereitschaft und Fähigkeit der

¹ Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Inhalte sind für die Akzentuierung der Lehrprobe besonders wichtig.

² 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.

³ Vgl. MSW NRW 1999, S. 13

⁴ Vgl. MSW NRW 1999, S. 19ff.

⁵ Vgl. MSW NRW 1999, S. 21ff

Absprache und Verständigung unter den Beteiligten und **zur verantwortlichen Übernahme von Aufgaben.**

- Die zunehmende **Mitgestaltung des Unterrichts durch SuS** fordert und fördert die Fähigkeit zur **Übernahme von Leitungsaufgaben im Lern- und Übungsprozess.**

2.3.3 Fachdidaktische Einordnung

Der Parkoursport, umgangssprachlich Le Parkour, stammt aus dem Norden Frankreichs und wird auch als „l'Art du Deplacement“ (Die Kunst der Fortbewegung) bezeichnet.⁶ Der Hauptgedanke der von David und Raymond Belle entwickelten Trendsportart ist die schnelle und effiziente Überwindung von Hindernissen, ohne dabei den flüssigen Bewegungsablauf zu verlieren.

Der Parkoursport hat sich in den letzten Jahren stark verbreitet, besonders durch die Film- und Werbeindustrie (z.B. im James Bond-Film „Casino Royal“)⁷ und in Videospielen⁸, und ist für die SuS immer beliebter geworden.

Darüber hinaus bietet Le Parkour eine Alternative zum klassischen Turnen. Im Gegensatz zu normierten Bewegungsausführungen steht bei der Trendsportart die Unnormiertheit kreativer und effektiver Bewegungsausführungen zur Überwindung eines Hindernisses im Mittelpunkt. Die SuS können sowohl ihre motorischen Fähigkeiten selbstständig und selbstbestimmt ausprobieren, als auch ihren individuellen Weg finden, sich körperlich auszudrücken.

Das Unterrichtsvorhaben ist auf die didaktischen Prinzipien der Handlungs- und Schülerorientierung ausgelegt. Durch offene Bewegungsaufgaben werden unterschiedliche Erfahrungen gemacht und auf ihre Effektivität überprüft. Dadurch werden wesentliche Ziele des erziehenden Sportunterrichts umgesetzt. Die SuS werden zum Handeln befähigt, zur reflektierten Praxis angeregt und das bewusste Lernen wird unterstützt. Kooperative Erarbeitungsformen fördern zusätzlich die Verständigung und damit soziale Kompetenzen sowie die eigenständige Organisation von Lernprozessen.

Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Gerätearrangements, das Entwickeln und Erleben individueller Möglichkeiten zur Bewegungsgestaltung steht unter der übergeordneten Perspektive „etwas wagen und verantworten“.

Die SuS finden sich vor neuen Situationen, in denen sie Mut beweisen müssen. Hierbei ist es wichtig, sowohl die eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen als auch sich gegenseitig zu unterstützen und den Schwierigkeitsgrad nur langsam zu steigern. Es werden unterschiedliche Möglichkeiten vorgestellt und zugelassen, so dass jeder Schüler/jede Schülerin mit seiner bevorzugten individuellen Bewegungsausführung sicher mitmachen kann.

⁶ Vgl. Rochhausen 2013, S.10

⁷ Vgl. Rochhausen 2013, S.11

⁸ Parkourelemente werden auch in Videospielen genutzt, insbesondere in der *Prince of Persia*-Reihe, der *Assassin's Creed*-Reihe und der *Tomb-Raider*-Serie

2.3.4 Aufbau des UV und Bedeutung der Stunde im UV

Die heutige Stunde ist die zweite von insgesamt sieben geplanten Unterrichtseinheiten. Zu Beginn des Unterrichtsvorhabens wurde ein Hindernisparkour mit unterschiedlichen Geräten aufgebaut. Ziel war es, die SuS explorativ an den neuen Gegenstand zu führen. Sie konnten die Geräte individuell bewältigen und die Schwierigkeit entsprechend ihren Fähigkeiten und ihrer Wagnisbereitschaft überwinden. Der Schwerpunkt der Stunde war das Abrollen zum Erhalt des Bewegungsflusses und der Minimierung des Verletzungsrisikos nach der Landung.

Die Thematisierung „einfacher Sprünge“⁹ steht deswegen am Anfang des Unterrichtsvorhabens, da die Grundbewegung den SuS aus ihrer Lebenswirklichkeit und das Hindernis aus dem vorherigen Sportunterricht bekannt ist. Die Überwindung des Hindernisses mit einfachen Sprüngen stellt für die SuS ein geringeres Risiko als andere, für sie ungewohnte/unbekannte, Grundbewegungen aus dem Parkoursport.

Es ist davon auszugehen, dass sowohl Sprünge erarbeitet und präsentiert werden, die allen SuS möglich sind, als auch Sprünge mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad. Das Ziel ist, den SuS transparent zu machen, dass in erster Linie auf die schnelle und effektive Überwindung des Hindernisses für alle geachtet werden soll und je nach individuellem Leistungsstand weitere Sprünge mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad ausprobiert werden können.

Die Fokussierung der heutigen Stunde liegt in der Erarbeitung von verschiedenen Überwindungsmöglichkeiten des dargebotenen Hindernisses. Es sollen vielfältige Bewegungsausführungen entwickelt werden, so dass jeder Schüler/jede Schülerin auf ein breites Sprungrepertoire zurückgreifen und das Hindernis für sich angemessen bewältigen kann.

Im weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens werden weitere Grundbewegungen des Parkoursports behandelt, wie beispielsweise der Präzisionssprung, TicTac oder der Armsprung. Diese sind zum einen für die SuS aufgrund der Bewegungsrichtung mit weniger Risiko verbunden und können je nach Leistungsstand individuell erweitert werden.

Zum Abschluss erstellen die SuS einen Kriteriengeleiteten Parkour, in dem alle erlernten Parkourbewegungen angewendet werden können und ein flüssiger, schneller sowie effektiver Durchlauf möglich ist.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

⁹ Vgl. Rochhausen 2013, S. 31ff

Einfache Sprünge – Kooperative Erarbeitung verschiedener Überwindungsmöglichkeiten eines Hindernisses mit dem Ziel, einen sicheren, effektiven und abwechslungsreichen Bewegungsablauf für alle zu ermöglichen.

Kernanliegen

Die SuS können unterschiedliche Möglichkeiten der Hindernisüberwindung in Form von einfachen Sprüngen erläutern und anwenden, indem sie diese erarbeiten, erproben und ihre Effizienz reflektieren.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

In der vorangegangenen Stunde wurde der Gegenstand Le Parkour eingeführt. Die SuS haben sich motiviert damit auseinandergesetzt und zeigten viel Freude am Durchlaufen des Parkours und daran, neue Bewegungen auszuprobieren.

Deswegen kann davon ausgegangen werden, dass die SuS ihre Kreativität in der Umsetzung der Erarbeitungsphase nutzen und am Ende ein breites Spektrum verschiedener Sprungmöglichkeiten der Hindernisüberwindung vorliegt.

Das harmonische und hilfsbereite Klima stellt für ein gemeinsames Handeln keine Probleme dar, so dass nach der Gruppenbildung zügig an den Stationen gearbeitet werden kann.

Die SuS arbeiten sehr produktiv in Gesprächsphasen mit und können Bewegungsausführungen auf bestimmte Merkmale hin gut reflektieren. Auch das Präsentieren von Ergebnissen ist ihnen aus vorherigen Unterrichtsstunden bekannt. Beides kann somit auf den neuen Arbeitsauftrag ohne weiteres übertragen werden.

Bereits zu Beginn des Unterrichtsvorhabens wurde über typische Merkmale des Parkoursports und über Sicherheitsaspekte gesprochen. Diese werden in Gesprächsphasen wiederholt, um diejenigen SuS die letzte Stunde nicht anwesend waren, damit vertraut zu machen. Aus demselben Grund, wird auch das Aufwärmspiel kurz erläutert.

Einige SuS sind zur Zeit verletzt oder dürfen aufgrund ihrer Vereinstätigkeit nicht alle Bewegungen in vollster Intensität ausführen. Sie entscheiden eigenständig inwieweit sie sich aktiv beteiligen können. Inaktive SuS werden in die Erarbeitungsphase integriert, sie bedienen die Musikanlage und werden in Gesprächsphasen eingebunden.

3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

Im Zentrum der heutigen Stunde steht die Überwindung von Hindernissen in Form von einfachen Sprüngen, für welche die SuS unterschiedliche Möglichkeiten selbstständig erarbeiten sollen und dabei ihre Kreativität fordern.

In der letzten Stunde war zu beobachten, dass die SuS auf verschiedene Art und Weise mit den Hindernissen umgegangen sind, wobei es jedoch kein Richtig oder

Falsch gibt, denn die freie Bewegungsgestaltung beim Parkoursport ist eines der Hauptmerkmale, es soll ein Lebensgefühl ausdrücken.¹⁰

Gleichzeitig wird ihre Handlungsfähigkeit gefördert, indem sie ihren eigenen Weg ausprobieren, Erfahrungen sammeln, Bewegungsabläufe finden und ihn mit Anderen teilen. Dabei darf allerdings die grundlegende Idee des schnellen und effektiven Bewegungsflusses nicht vernachlässigt werden.

Vor dem Hintergrund der Erfahrungen aus der vergangenen Stunde und der eingeschätzten Wagnisbereitschaft, wird den SuS keine Vorschrift gemacht, mit welchem Sprung sie das Hindernis überwinden müssen. Es sollen verschiedene Sprünge entwickelt werden, die für jedes Gruppenmitglied bzw. für jeden SuS aus dem Kurs umsetzbar sind. Lösungen könnten beispielsweise folgende sein: Hocksprung, seitliches Überqueren, einhändig oder beidhändig, mit Fußaufsatz und ohne, etc. Anschließend können weitere Sprünge gezeigt werden, um das individuelle Bewegungsrepertoire zu erweitern, z.B. Salto oder Flugrolle.

Dies bedeutet, dass in dieser Stunde Bewegungsmöglichkeiten gesammelt werden, aus denen sich jeder Schüler/jede Schülerin entsprechend seinen Fähigkeiten aussuchen kann, welche er/sie selbst anwenden und erproben möchte. Im weiteren Verlauf und bei freiwilliger Erhöhung der Schwierigkeit kann auf andere bzw. anspruchsvollere Sprungmöglichkeiten zurückgegriffen werden.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Das Aufwärmspiel dient der Eingewöhnung an den Hindernisparkour und der Motivation für die heutige Stunde. Das anschließende Durchlaufen des Parkours sensibilisiert die SuS für den heutigen Schwerpunkt. Gleichzeitig wiederholen sie sowohl Elemente als auch Merkmale der vorangegangenen Unterrichtsstunde.

In der Erarbeitungsphase arbeiten die SuS in Gruppen, so dass sie sich gegenseitig sowohl unterstützen als auch positiv zusprechen können. Außerdem bietet die Arbeit in Kleingruppen, besonders für schwächere SuS, einen geschützten Raum, in dem sie sich artikulieren können und vor den Augen nur weniger SuS neue Sprünge umsetzen müssen. Das Überwinden an einer einzigen Station erleichtert zudem das Erarbeiten von Sprungmöglichkeiten, da die SuS hintereinander die Sprünge erproben und darüber reflektieren können.

Ziel der Präsentation mit anschließender Erprobung ist, den SuS eine breite Palette an Bewegungsausführungen darzulegen, welche sie zusammen mit und in ihrer Gruppe erproben können und so ihr Bewegungsrepertoire erweitern.

Zum Abschluss wird der Hindernisparkour als Ganzes durchlaufen. Dabei sollen die SuS an jedem Hindernis versuchen, eine andere Überwindungsmöglichkeit anzuwenden. Es wird eine komplexere Bewegungssituation geschaffen, da sie nun meh-

¹⁰ Vgl. Rochhausen 2013, S.10

rere Hindernisse unter Berücksichtigung der erarbeiteten und erprobten Sprünge bewältigen müssen.

Die Entscheidung zusätzlich kleine Matten in den Parkour zu integrieren, liegt darin begründet, dass dadurch die Bewegungszeit erhöht wird und lange Pausen zwischen den Hindernissen verringert werden. Auf den kleinen Matten soll das Abrollen durchgeführt werden, ohne dieses zu bewerten, da es nicht Schwerpunkt der Stunde ist.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Aufgrund der eingeschätzten Lernvoraussetzungen und dem antizipierten Schülerverhalten, könnte es in folgenden Situationen zu Schwierigkeiten kommen.

Die Anwendung vier verschiedener Überwindungsmöglichkeiten könnte bei zwei/drei SuS zu Angstsituationen führen. Eine Schülerin hat großen Respekt vor dem Hindernis (das Pferd), eine andere ist aufgrund ihrer Krankheit körperlich etwas eingeschränkt und eine dritte, die in der letzten Stunde nicht anwesend war, gehört zu den „unsportlichen“, aber sehr bemühten Schülerinnen. Deswegen wird ihnen freigestellt, ob sie in ihrer Bewegungsausführung bei einem Sprung bleiben oder verschiedene Sprünge ausprobieren wollen. Sie werden nicht dazu gezwungen, Überwindungsmöglichkeiten anzuwenden, die sie sich nicht zutrauen.

Sollte es im unwahrscheinlichen Fall dazu kommen, dass eine Gruppe während der Erarbeitungsphase keine Ideen hat, so werden in der Mitte der Halle Hilfskarten ausliegen, auf denen verschiedene Sprünge sowohl bildlich als auch schriftlich beschrieben sind.

3.3 Verlaufsübersicht

Unterrichtsphase	Inhaltlicher Schwerpunkt	Organisation	Material
Einstieg	Begrüßung und Vorstellen der Besucher	Sitzdreieck	
Erwärmung	„Feuer-Wasser-Sturm“ Die SuS laufen zu Musik durch die Halle. Sobald die Musik aufhört, wird von einem der SuS „Feuer, Wasser oder Sturm“ gerufen. Die SuS müssen die ihnen bekannten Aufgaben bewältigen.		CD CD-Player Hindernisparkour (s. Anhang)
Einstimmung	Durchlaufen des Parkours unter Berücksichtigung der Merkmale des Parkoursports und Übergang auf den heutigen Stunden-schwerpunkt	Stehkreis	
Erarbeitung	Die SuS erarbeiten in Gruppen effektive Möglichkeiten für die schnelle Überwindung der Hindernisse und erproben und reflektieren diese an ihren Stationen.	4 Gruppen	3 Kästen 1 Pferd Matten
Präsentation	Zusammentragen der Gruppenergebnisse Dabei erläutern und präsentieren 2-3 Gruppen verschiedene Möglichkeiten der Überwindung und die letzte/n Gruppe/n ergänzt/en gegebenenfalls.	Stehkreis an der Präsentationsstation	Kasten/Pferd Matten
Erprobung	Die Gruppen erproben die unterschiedlichen Überwindungsmöglichkeiten der anderen Gruppen an ihren Stationen.	4 Gruppen	3 Kästen 1 Pferd Matten
Anwendung	Die SuS durchlaufen den Parkours, wobei an jedem Hindernis eine andere Überwindungsmöglichkeit angewendet werden soll.		Hindernisparkour (s. Anhang)
Abbau	Stationen werden gemeinsam abgebaut, dabei bekommen die SuS Aufgaben zugeteilt.		
Ausstieg	Reflexion der heutigen Stunde und Verabschiedung	Sitzdreieck	

4 Literaturverzeichnis

- Ministerium für Wissenschaft und Bildung (1999). *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen Sport*. Ritterbach: Frechen.
- Rochhausen, Sascha (2013): *Parkoursport im Schulturnen – Le Parkour & Freerunning-Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen*. Norderstedt.

5. Anhang

Hindernisparkour

