



Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den dritten Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 7c (27 SuS; 11 männlich, 16 weiblich)
Zeit: 10.40-11.47
Ort:

Fachseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Kooperative Erarbeitung grundlegender Parkourtechniken als Mittel zur effektiven Überwindung von Hindernissen im Brennball mit Hindernissen (Parkour-Brennball)

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: **[E]** Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Weitere Pädagogische Perspektive: **[C]** Etwas wagen und verantworten

Leitender Inhaltsbereich: **[5]** Bewegen an Geräten - Turnen

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

1. _Parkour was bedeutet das? – Explorative Entwicklung von grundlegenden Merkmalen des Bewegungsfelds Parkour
2. Parkour-Brennball – Kooperative Erarbeitung einer Abwandlung des Brennballspiels mit dem Ziel die grundlegende Merkmale des Parkours in dieses Spiel zu integrieren
3. **Kooperative Erarbeitung und Erprobung von Überwindungstechniken für eine flüssige Bewältigung eines mittelhohen Hindernisses im Brennball mit Hindernissen (Parkour-Brennball)**
4. Kooperative Erarbeitung und Erprobung von Überwindungstechniken mit Wandunterstützung für eine flüssige Bewältigung eines labilen Hindernisses im Brennball mit Hindernissen (Parkour-Brennball)
5. Kooperative Erarbeitung und Erprobung der Durchbruchtechnik als Mittel zur flüssigen Durchquerung eines Hindernisse im Brennball mit Hindernissen (Parkour-Brennball)

6. Parkour-Brennball 7c – Anwendung der erarbeiteten Hindernisvarianten sowie deren Bewältigung in einem kombinierten Hindernisparkour beim Brennball mit Hindernissen

Thema der Stunde

Kooperative Erarbeitung und Erprobung von Überwindungstechniken für eine flüssige Bewältigung eines mittelhohen Hindernisses im Brennball mit Hindernissen (Parkour-Brennball)

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler¹ sollen selbstständig grundlegende Bewegungsmerkmale für eine flüssige Überwindung eines mittelhohen Hindernisses erarbeiten, erproben und im Spiel Brennball mit Hindernissen (Parkour-Brennball) anwenden.

¹ Nachfolgend auch SuS genannt.

Geplanter Verlauf

Phase / Zeit	Inhalt	Unterrichtsform/ Medien und Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar
Begrüßung/ Problematisierung	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung der SuS und Vorstellen des Besuchs - Rückbezug: Brennballspiel von letzter Stunde <ul style="list-style-type: none"> - Womit waren wir unzufrieden? (Hindernishöhe) - Heute: höhere Hindernisse! 	Sitzkreis Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> - Ritual zum Stundenbeginn - Ausblick auf die Inhalte der heutigen Stunde
Aufbau	SuS bauen das Spielfeld für das Brennballspiel auf: <ul style="list-style-type: none"> - Hindernisse aus der letzten Stunde (Bänke) werden durch große Kästen ersetzt 	große Kästen, kleiner Kasten, kleine Matten, Hütchen	<ul style="list-style-type: none"> - Aufbau erfolgt selbstständig, 2 SuS (evtl. Invaliden) fahren den Mattenwagen - Mindestens ein Teil aus jedem Kasten wird ausgebaut und an den Rand gestellt
Erarbeitung I	SuS erarbeiten in Kleingruppen eine Technik mit der das Hindernis flüssig überwunden werden kann: <ul style="list-style-type: none"> - Jeder aus der Gruppe soll das Ergebnis demonstrieren können 	GA/große Kästen (mind. ein Teil ausgebaut), kleine Matten	<ul style="list-style-type: none"> - L: fordert die SuS auf die Höhe der Kästen so einzustellen, dass alle das Hindernis angstfrei überwinden können
Kognitive Phase	<p>Einige Gruppen demonstrieren ihre Ergebnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei gleichen/ähnlichen Ergebnissen werden zentrale Merkmal der Bewegung betont und die SuS in eine Übungsphase entlassen: <u>Mögliche Zusammenfassung der zentralen Merkmale:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Höhe verlangt Unterstützung der Flugphase - Aktives Abdrücken mit Hand oder Händen - Absprung ein- oder beidbeinig - Minimaldistanz zum Kasten darf nicht unterschritten werden (Geschwindigkeit) - bei sich unterscheidenden Ergebnissen werden die SuS in eine zweite Erarbeitungsphase entlassen und sollen sich für die effektivste Bewegung entscheiden <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - möglichst flüssige Überwindung des Hindernisses - alle Mitglieder der Gruppe müssen diese Bewegung ausführen und ggf. demonstrieren können 	Sitzkreis Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> - demonstrierende Gruppen werden durch den Lehrer bestimmt - Auf eine Präsentation aller Gruppen wird aus Zeitgründen verzichtet. Vor dem Hintergrund der arbeitsgleichen Gruppenarbeit wird dies als nicht problematisch angesehen - Sollten die Gruppen zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen wird es für wichtig erachtet die SuS Vor- und Nachteile der einzelnen Techniken erproben zu lassen.
Erarbeitung II (optional)	SuS erproben die anderen Überwindungstechniken und entscheiden sich für eine Bewegung auf Basis der Kriterien	Siehe Erarbeitung I	<ul style="list-style-type: none"> - Motorisch und kognitive Auseinandersetzung mit den Kriterien für eine effektive Überwindung
Reflexion II (optional)	<ul style="list-style-type: none"> - SuS erläutern für welche Bewegung sie sich entschieden haben - Es wird verdeutlicht, dass es keine „richtige“ Bewegung gibt → flüssige Überwindung 	UG/Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Im Sinne des Parkour-Grundgedankens gibt es keine „richtige Technik“ entscheidend ist die ästhetische Bewegung
Übung	<ul style="list-style-type: none"> - SuS üben die Bewegung an 6 Stationen 	EA/große Kästen, kleine Matten	<ul style="list-style-type: none"> - Differenzierung erfolgt durch Kästen mit unterschiedlichen Höhen - Fordert die Selbsteinschätzung der SuS

Organisation/Umbau	<ul style="list-style-type: none"> - Es werden zwei Mannschaften für das Brennballspiel gebildet - Die Hindernisse werden im Spielfeld platziert: → Jeweils unterschiedliche Höhen 		<ul style="list-style-type: none"> - Bildung der Mannschaften erfolgt zufällig durch Abzählen
Zielspiel	<ul style="list-style-type: none"> - Parkour-Brennball wird unter Verwendung der erarbeiteten Überwindungstechniken gespielt 	große Kästen, kleiner Kasten, kleine Matten, Hütchen	<ul style="list-style-type: none"> - Schiedsrichter durch L bzw. durch Invaliden - Spiel auf Zeit - Punkteregelung wird ggf. angepasst
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungen aus dem Spiel: - Wie hat sich das Spiel mit den höheren Hindernissen für Euch angefühlt? 	G/Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Rückbezug zum Anfang - Eindrücke aus der Anwendung werden geäußert

Didaktisch-methodischer Kommentar

Die vorgestellte Stunde folgt, mit der Integrierung und Anwendung von Parkourtechniken im Spiel „Brennball mit Hindernissen“, dem Thema des Unterrichtsvorhabens: „Kooperative Erarbeitung grundlegender Parkourtechniken als Mittel zur effektiven Überwindung von Hindernissen im Brennball mit Hindernissen (Parkour-Brennball)“

Der Gegenstand Le Parkour ist in den letzten Jahren, insbesondere durch eine enorme Präsenz in Internetvideoportalen, bei Schülerinnen und Schülern sehr beliebt. Im Gegensatz zum Freerunning oder Parkouring liegt das Hauptaugenmerk beim Parkour nicht darauf, möglichst spektakuläre bzw. akrobatische Bewegungen mit hohem Schwierigkeitsgrad auszuführen, sondern auf möglichst schnellen und effizienten Bewegungen (vgl. Rochhausen 2010 S. 10). Parkour wird aus diesem Grund auch häufig als l'Art du Deplacement (die Kunst der Fortbewegung) bezeichnet. In der vorgestellten Stunde wird deshalb das Hauptkriterium für die entwickelten Techniken die möglichst flüssige Bewegung über das Hindernis sein.

Das Unterrichtsvorhaben legitimiert sich durch die Richtlinien und Lehrpläne und den Inhaltsbereich 5: *Bewegen an Geräten – Turnen*. Die SuS sollen in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Gerätearrangements individuelle Möglichkeiten zur Bewegungsgestaltung entwickeln und erleben. Im Zusammenhang mit der leitenden pädagogischen Perspektive: *(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen*, welche die zunehmend selbstständige und verantwortungsvolle Kooperation von SuS in unterschiedlichen sportlichen Situationen fordert (vgl. RuL 2001 S. 38), wird der Gegenstand „Le Parkour“ in diesem Unterrichtsvorhaben im Spiel „Brennball mit Hindernissen“ angewandt.

Aus den motorischen Anforderungen des Gegenstandes sowie des Inhaltsbereiches lässt sich die ergänzende pädagogische Perspektive : *(C) Etwas wagen und verantworten* ableiten. Das Wagnis ist eine Grenzsituation, in der die Schwierigkeit der Aufgabe und die eigenen Fähigkeiten realistisch abzuschätzen sind und dies für sich und andere Verantworten zu können (vgl. RuL 2001 S. 36). In diesem Unterrichtsvorhaben und in der gezeigten Stunde werden Bewegungen aus dem Parkour in eine Spielform (Brennball mit Hindernissen) übertragen. Aus diesem Grund und durch die kooperative Erarbeitung der Bewegungen wird das Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen in diesem Unterrichtsvorhaben vordergründig gesehen. Die Parkourbewegungen in eine Spielform zu integrieren ist durch den verhältnismäßig starken Wunsch der Klasse nach spielerischen oder wettkamporientierten Bewegungen und durch die relativ junge Lerngruppe zu begründen.

Die Überwindung eines mittelhohen Hindernisses soll im Zentrum der gezeigten Stunde stehen und entwächst der Unzufriedenheit der SuS mit dem Brennballspiel der letzten Stunde. Hier wurde zum Ende der Stunde bemängelt, dass die bisher verwendeten Hindernisse durch die geringe Höhe keine ausreichende Herausforderung darstellten. Das flüssige Überwinden eines solchen Hindernisses erzwingt eine Unterstützung der Flugphase durch Abstützen von Hand oder Händen auf dem Hindernis. Im Le Parkour wird diese Bewegung „Passement“ genannt und stellt entsprechend der Philosophie der Sportart eine nicht normierte Bewegung dar. Es soll daher in den Gesprächsphasen betont werden dass grundsätzlich mehrere Möglichkeiten bestehen das Hindernis zu überwinden. Unter mittelhohen Hindernissen werden in diesem Zusammenhang Hindernisse verstanden, welche von den SuS nicht ohne Armunterstützung überwunden werden können.

Da die Bewegung für die meisten SuS eine weitestgehend neu Erfahrung bedeuten wird, soll in der Erarbeitungsphase zunächst an mit Kastenhöhen gearbeitet werden, die von jedem Gruppenmitglied bewältigt werden kann. Gegebenenfalls wird in der Phase dahingehend in den Gruppen durch den Lehrer beraten.

In der Übungsphase und auch im Zielspiel soll, vor dem Hintergrund der in dieser Altersklasse typischen Heterogenität der Lerngruppe, über unterschiedliche Kastenhöhen differenziert werden. Die SuS können in diesen Phasen frei wählen welches Hindernis sie Überwinden.

In der Literatur wird das Zielspiel häufig in einer Variante vorgeschlagen, bei der die SuS das Hindernis überqueren müssen um einen Ruhepunkt (Mal) zu erreichen (vgl. Rochhausen 2010 S. 94). In der gezeigten Stunde wird bewusst ein anderer Aufbau verwandt, bei dem sich das Hindernis jeweils auf der Hälfte der Laufstrecke zwischen den einzelnen Ruhepunkten befindet. So wird die parkourtypische Verbindung von Laufen und Überwinden sichergestellt. Auch wird so eine Überquerung des 1. Hindernisses durch möglichst viele SuS erreicht, da aufgrund der unterschiedlichen Wurfqualität nicht alle SuS das erste Mal erreichen werden.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen
(2001): *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Frechen: Ritterbach Verlag.

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