



Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen
Seminar Gy/Ge

Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: EF (19 SuS – 12m/ 7w)

Zeit: 8.30 – 9.30 Uhr

Schule:

Sportstätte: Turnhalle

Fachseminarleiter:

Ausbildungslehrer: bdU

Schulleiterin:

Thema der Stunde:

Binnendifferenzierte Erarbeitung von Kriterien für eine stabile Landung nach Präzisionssprüngen und Übung dieser zur sicheren Bewältigung von Hindernissen mit begrenzten Landeflächen.

Thema des Unterrichtsvorhabens:

„Le Parkour“ – Einführung ausgewählter Parkour-Grundbewegungen zur Erweiterung der motorischen Handlungsfähigkeit bei der Bewältigung von Hindernissen.

Inhalt

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

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 *Thema des Unterrichtsvorhabens*

„Le Parkour“ – Einführung ausgewählter Parkour-Grundbewegungen zur Erweiterung der motorischen Handlungsfähigkeit bei der Bewältigung von Hindernissen.

2.2 *Darstellung des Unterrichtsvorhabens*

1. Le Parkour – Explorative Bewältigung eines Basisparkours zur Feststellung der Lernvoraussetzungen.
2. Erprobung verschiedener Sprünge zur Überwindung des Kastens aus unterschiedlichen Laufrichtungen zum effektiven und flüssigen Überqueren von Hindernissen.
3. **Binnendifferenzierte Erarbeitung von Kriterien für eine stabile Landung nach Präzisionssprüngen und Übung dieser zur sicheren Bewältigung von Hindernissen mit begrenzten Landeflächen.**
4. Die Wand als Hindernis entdecken – Entwicklung von zwei Grundelementen mit Einbindung der Wand (Wandlauf und Armsprung) zum flüssigen und abwechslungsreichen Überwinden von Hindernissen.
5. Erprobung und Reflexion von eigenständig entwickelten Parkour-Stationen mit Blick auf den „Flow“.

6. Viele Wege führen nach Rom – Selbstständige Entwicklung eines anspruchsgerechten Parkours unter Berücksichtigung der freien Technikwahl zur Hindernisüberquerung und Erarbeitung von Bewertungskriterien für einen Run.
7. Bewertung der Umsetzung der erlernten Parkour-Elemente in einem Run auf der Grundlage der erarbeiteten Bewertungskriterien.

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	<p>Die SuS haben 3 Stunden Sportunterricht pro Woche in je einer Doppel- und einer Einzelstunde.</p> <p>Ich unterrichte den Kurs seit Beginn des Schuljahres im Rahmen des bdU.</p> <p>Seit dem 2. Halbjahr sind 3 SuS hinzugekommen, die zuvor im Ausland waren.</p> <p>Die Anzahl der Jungen im Kurs überwiegt.</p>	<p>Die Einzelstunde lässt kaum Möglichkeiten sich mit Parkour zu beschäftigen, da der Auf- und Abbau z.T. sehr zeitaufwändig ist. Daher werden in dieser Stunde häufig andere Inhalte thematisiert, z.B. kleine Spiele.</p> <p>Die Rituale sind bekannt und es kann jederzeit auf diese zurückgegriffen werden.</p> <p>Diese SuS haben sich überwiegend in den Kurs integriert; manchmal gibt es aber vor allem Ärger mit einem Schüler. Wenn dieser sich Anweisungen widersetzt wird er auf die Tribüne gesetzt und es findet anschließend ein Gespräch statt.</p> <p>Die Mädchen wirken dadurch oft sehr eingeschüchtert, sind überwiegend zurückhaltend und sportlich eher schwach.</p>
Leistungsfähigkeit und Motivation	<p>Die SuS der Klasse sind sehr sportlich und es gibt viele erfolgreiche Vereinssportler.</p> <p>Vor allem die Mädchen nehmen häufig nicht am Sportunterricht teil.</p> <p>Das Thema Parkour kommt bei vielen Schülern gut an.</p>	<p>Die Vereinssportler müssen manchmal gesondert motiviert und auch gezügelt werden, da sie am liebsten nur „ihre Sportart“ behandeln und bei anderen Inhalten häufig nicht gut mitarbeiten.</p> <p>Invaliden erhalten häufig eine Beobachtungsaufgabe oder übernehmen in den Folgestunden wichtige Aufgaben wie das Aufwärmprogramm, Impulsreferate o.ä., um eine Ersatzleistung zu bringen. Außerdem kommen sie immer in die Gesprächskreise dazu.</p> <p>Die Motivation der SuS hat positive Auswirkungen auf den Unterricht. Dennoch müssen insbesondere die Jungen häufig gebremst werden, damit sie sich nicht zu viel zumuten.</p>
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	<p>Die Vorerfahrungen der SuS sind sehr unterschiedlich, da sie erst seit diesem Schuljahr in dieser Zusammensetzung unterrichtet werden. Einige SuS haben in ihrer Schullaufbahn bereits Erfahrungen mit Parkour gemacht, die meisten haben es jedoch noch nicht kennen gelernt.</p>	<p>Problematisch ist hier die Zusammenführung der SuS. Einige müssen zunächst grundsätzliche Erfahrungen mit der Trendsportart sammeln und sollten den theoretischen Hintergrund kennen lernen, während andere schon Erfahrungen gesammelt haben. Hier muss darauf geachtet werden, dass auch Letztere stetig gefordert werden.</p>
Arbeits- und Sozialformen	<p>Rituale: Versammeln im Sitz- bzw. Stehkreis zu Unterrichtsbeginn und für Gesprächsphasen. Pfiff als Aufmerksamkeitslenkung.</p>	<p>Rituale je nach Bedarf nutzen.</p>

Äußere Bedingungen und Material	In der Doppelstunde steht voraussichtlich nur ein Hallenteil zur Verfügung. Die gezeigte Stunde beschränkt sich auf 60 Minuten.	Der zur Verfügung stehende Raum ist knapp, reicht aber für die Erarbeitung eines spezifischen Elements aus. Der Aufbau wird aus zeitökonomischen Gründen bereits vorher organisiert.
--	--	---

2.3.2 Curriculare Legitimation

Sek II

Pädagogische Perspektiven des Unterrichtsvorhabens^{1,2}

Leitende pädagogische Perspektive: (A) **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**

Weitere pädagogische Perspektiven: (C) Etwas wagen und verantworten

Lerninhalte des Unterrichtsvorhabens

Bereich I: Bewegungsfelder und Sportbereiche³

Leitender Inhaltsbereich: 7) **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.

Abprache 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

Das geplante Unterrichtsvorhaben thematisiert die Trendsportart Le Parkour. Diese wurde durch David Belle in den 1980er Jahren begründet.⁶ Die ursprüngliche Idee von Le Parkour ist es, sich auf seine Umgebung sowohl im urbanen als auch im natürlichen Gelände einzulassen und die auf einem Weg von A nach B gegebenen Hindernisse mittels der eigenen Fähigkeiten effizient und flüssig zu überwinden. Hierbei grenzt sich Parkour vom Freerunning ab: Während beim Parkour eine gesunde Selbsteinschätzung und das Flow-Gefühl eine wichtige Rolle spielen, so zeichnet sich das Freerunning durch eine hohe Risikobereitschaft und einen hohen Schwierigkeitsgrad aus.⁷ Der Schulsport kann nur einen Einblick bieten, da der Parkoursport sehr komplex ist. Ein übergreifendes Ziel sollte es also sein, dass die SuS einen Eindruck erhalten und sich am Beispiel Le Parkour kritisch mit dem Phänomen der Trendsportarten auseinandersetzen.

Le Parkour als Trendsport eröffnet den SuS einen anderen Zugang zum oft ungeliebten Turnen. Bei der Behandlung dieses Gegenstandes können sie auf turnerische Bewegungen zurückgreifen, diese neu gestalten und damit außergewöhnliche Bewegungserfahrungen schaffen. Weiter ist die Motivation sehr hoch, da sie bereits zahlreiche Parkour-Elemente aus Filmen, Werbespots und Musikvideos kennen. Dies ist jedoch auch problematisch, da sie sich zunächst mit den Grundbewegungen befassen müssen und die „spektakulären“ Szenen aus den Filmen nicht nachgeahmt werden können, da dies für den Schulsport zu hohe Gefahren birgt und die SuS dahingehend nicht ausreichend trainiert sind. So gilt es die Motivation durch eine vielseitige und abwechslungsreiche Planung und hohe Schüleraktivierung beizubehalten. Eine didaktische Reduktion ebenso wie Maßnahmen zur Differenzierung sind hier unerlässlich.

Die Wahl und Überwindung der einzelnen Hindernisse ist im Parkour nicht normiert. Dennoch gibt es Grundbewegungen, die immer wieder zu finden sind; diese müssen von den SuS eingeübt werden, ehe sie eigenständig Hindernisse entwickeln und überwinden können.

Das Überwinden von Hindernissen und das Sich-Bewegen an Geräten stellt die SuS immer wieder vor Wagnissituationen und schafft neue Anreize, das eigene bewegungstechnische Können zu erweitern. Daneben gilt es aber auch, Risiken abzuwägen, Angst zu äußern und zu bewältigen sowie gemeinsam handeln zu lernen. Die SuS sollen lernen, der Philosophie des Parkour entsprechend, verantwortungsvoll mit dem Körper und den eigenen Fähigkeiten umzugehen.

Nach und nach wird der Unterricht geöffnet und mehr auf das didaktische Prinzip der Handlungsorientierung ausgelegt. Die SuS sollen durch die Erfüllung offener Bewegungsaufgaben Erfahrungen sammeln und zur reflektierten Praxis angeregt werden.

Diese reflektierte Praxis soll zu einer bewussten Auseinandersetzung mit den neuen Erfahrungen führen. Hierzu soll kontinuierlich auch der Bezug zur Sportart Le Parkour und ihrer Grundidee hergestellt werden. Ein Transfer an dieser Stelle zeigt den SuS einerseits die Notwendigkeit gewisser Techniken (z.B. Roullade und Präzisionsprung), andererseits werden aber auch Risiken und Gefahren dieser Sportart deutlich und können so wiederum mit der Erwartungshaltung der SuS realistisch verknüpft werden.

⁶ Vgl. Rochhausen, Sascha: Parkoursport im Schulturnen, S.10.

⁷ Vgl. ebd., S. 11.

2.3.4 Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV

Bei dieser Stunde handelt es sich um die dritte von insgesamt sieben Einheiten. Am Ende dieses Unterrichtsvorhabens sollen die SuS selbstständig einen Parkour entwickeln und Bewertungskriterien für einen sogenannten „Run“ erstellen. Den Abschluss bildet dann die Durchführung eines individuellen Runs durch den von den SuS entwickelten Parkour.

Damit die SuS diese Aufgabe bewältigen können, müssen sie aber zunächst grundlegende Parkour-Techniken kennenlernen. Zunächst einmal konnten die SuS sich dem neuen Gegenstand aber explorativ annähern, indem sie einen Basis-Parkour durchliefen. Ich als Lehrperson erhielt so zudem einen Eindruck von den Lernvoraussetzungen der SuS. Weiter wurde auch die Roullade geübt, da sie ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Parkoursports ist und durch das richtige Abrollen nach Sprüngen Verletzungen vermieden werden können.

Da die SuS vor allem das Springen aus verschiedenen Sportarten kennen, bildeten diese die Grundlage für die nächste Einheit. In einer kooperativen Arbeitsform erarbeiteten sie sich den Aufsprung (Crane jump), die Laufkehre (Passement), den Katzensprung (Kong vault) und den Wolfssprung (Speed vault); diese Sprünge gehören zum Standardrepertoire des Parkoursports. Starke Gruppen erhielten bereits hier die Möglichkeit die Übungen durch die Veränderung der Höhe zu variieren und konnten somit gefordert werden.

Sowohl in der ersten als auch in der zweiten Einheit wurde deutlich, dass einige zwar beim Balancieren keine Probleme haben, sie jedoch bei der stabilen Landung nach Sprüngen (z.B. auch beim Katzensprung) Probleme haben. Da aber die stabile Landung im Parkoursport wichtig ist, wird als nächstes der Präzisionssprung thematisiert. Dieser ist ein einfacher Sprung, der im Parkoursport immer wieder vorkommt. Der Fokus liegt dabei auf der stabilen Landung, da die SuS vor allem in dem Bereich Probleme hatten.

Anschließend sollen die SuS Möglichkeiten erfahren, wie sie die Wand in ihren Run einbauen können. Hier sollen die SuS exemplarisch den Wandlauf (Tic tac) und den Armsprung (Cat leap) üben, um die Hindernisüberquerung weiter zu variieren.

Damit haben die SuS bereits ein Grundrepertoire an Parkourtechniken. Nun erhalten sie die Möglichkeit eigene Hindernisse aufzubauen und verschiedene bekannte aber auch neue Wege der Überquerung auszuprobieren. Dabei muss vor allem das Kriterium der Sicherheit immer bedacht werden. Außerdem sollen die SuS sich an dieser Stelle erstmals mit dem Flow-Gefühl auseinandersetzen. So müssen sie sich Gedanken machen, inwiefern das von ihnen entwickelte Hindernis den SuS ein Flow-Gefühl bietet oder inwiefern dieses gehemmt werden kann. Gegebenenfalls müssen dementsprechend auch Differenzierungsmaßnahmen von den SuS gefunden werden.

Daran schließt sich unmittelbar die Entwicklung eines Parkours und Durchführung eines Runs an. Die selbstständige Entwicklung von Bewertungskriterien im Vorfeld des Runs ist gleichzeitig eine Hilfe für die SuS, um die abschließende Leistungsbewertung nachvollziehen zu können.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Binnendifferenzierte Erarbeitung von Kriterien für eine stabile Landung nach Präzisionssprüngen und Übung dieser zur sicheren Bewältigung von Hindernissen mit begrenzten Landeflächen.

Kernanliegen

Die SuS sollen durch die Erprobung des Präzisionssprungs an ausgewählten Stationen Kriterien für eine stabile Landung entwickeln, diese üben und sich gegenseitig gezielte Rückmeldung bezüglich der Einhaltung der Kriterien geben.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Der Gegenstand Parkour motiviert die SuS, da viele von ihnen bisher noch nicht damit in Berührung gekommen sind. Einige haben jedoch schon Erfahrungen gesammelt; daher wurden schon zu Beginn der Reihe große Unterschiede im Bereich der Bewegungsrealisation und dem Wagnis sichtbar. Daraus resultiert die Entscheidung, dass grundlegende Parkour-Elemente, wie z.B. einige Sprünge (siehe S. 5), der Wandlauf oder der Präzisionssprung, thematisiert werden müssen, um bestimmte Hindernisse bewältigen zu können.

Die SuS haben untereinander keinerlei Berührungspunkte, sodass sie sich problemlos gegenseitig beobachten und ein Feedback geben können; auch ist dies für die Sicherheitsstellung von besonderer Wichtigkeit. Zu berücksichtigen ist hier lediglich, dass die meisten Mädchen lieber in geschlechterhomogenen Gruppen arbeiten, da sie sich durch die Jungen unter Druck gesetzt fühlen. Dies muss bei der Gruppenbildung berücksichtigt werden.

Der beidbeinige Absprung beim Präzisionssprung ist einigen SuS schon durch turnerische Vorerfahrungen oder auch aus anderen Sportarten bekannt, sodass dieser nicht gesondert besprochen werden muss. Wichtig ist nur die stabile und sichere Landung, da die Landefläche im Parkour-Sport häufig begrenzt ist. Außerdem zeigten sich dahingehend Probleme bei vielen SuS; häufig konnten sie nach Sprüngen nicht sicher und stabil stehen.

In Gesprächsphasen müssen einige SuS besonders beobachtet werden, da diese immer wieder stören und sich nicht oder nur selten am Gespräch beteiligen. Die anderen SuS arbeiten aber sehr produktiv und können Bewegungsausführungen beschreiben und Kriterien für eine richtige Ausführung nennen.

Der abschließende Transfer zur Bedeutung des Präzisionssprungs beim Parkour sollte den SuS gelingen, da wir gemeinsam bereits den Grundgedanken besprochen haben und die SuS so nur beispielhafte Hindernisse in der Stadt oder im Wald finden müssen, bei denen der Präzisionssprung von Bedeutung ist. Dies ist von Bedeutung, damit die SuS noch einmal explizit erkennen, warum der Präzisionssprung ein Teil des Parkoursports ist.

Bei der Behandlung von Parkour im Unterricht spielt auch die Sicherheit eine große Rolle. Allgemeine Sicherheitsaspekte wurden bereits besprochen, sollten jedoch in jeder Stunde explizit wiederholt und an den neuen Gegenstand angepasst werden. Die SuS müssen insbesondere darauf hingewiesen werden, dass sie jederzeit bereit sein müssen einzugreifen und sie sich nicht von dem Geschehen um sie herum ablenken lassen dürfen.

3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

Die heutige Stunde akzentuiert mit dem Präzisionssprung eine spezifische Bewegungstechnik aus dem Parkour. Der Präzisionssprung, auch saut de précision, erfordert ein hohes Maß an Konzentration, da die Landefläche immer begrenzt ist. Die bewegungstechnische Notwendigkeit eines solchen Sprungs entsteht im Parkour nur in Situationen, in denen man in einer bestimmten Höhe springt oder die Landefläche sehr schmal ist. So wird dieser Sprung häufig angewandt, um auf eine Stange, ein Treppengeländer oder eine dünne Mauer/ Kante zu springen. In der Halle können diese Situationen gut simuliert werden, indem man z.B. den Sprung auf umgedrehte Bänke oder auf die Reckstange übt.

Wie alle Sprünge gliedert sich auch der Präzisionssprung in den Anlauf (falls man diesen Sprung aus dem Lauf heraus beginnt), den Absprung, die Flugphase und die Landung. Im Sinne der didaktischen Reduktion soll in der gezeigten Stunde jedoch nur die punktgenaue Landung betrachtet werden, da diese besonders kennzeichnend für diesen Sprung ist. Um ein sicheres und stabiles Landen zu ermöglichen, sollen folgende Kriterien beachtet werden:

1. Die Füße sind etwa schulterbreit auseinander.
2. Die Landung erfolgt auf den Fußballen.
3. Knie- und Hüftgelenk sind bei der Landung leicht gebeugt.
4. Die Stabilisierung erfolgt durch Ausgleichsbewegungen der Arme.⁸

Die SuS sollen durch die Erprobung des Präzisionssprungs an ausgewählten Stationen die oben genannten Kriterien herausarbeiten und in einer kognitiven Phase gezielt nennen können. In einer anschließenden Übungsphase sollen die SuS sich gegenseitig gezielte Rückmeldung bezüglich der Einhaltung der Kriterien geben. Dies schult sowohl die Ausführung des Präzisionssprungs, aber auch die Beobachtungs- und Rückmeldekompetenz, die im Verlauf der gymnasialen Oberstufe immer mehr an Bedeutung gewinnt. Zunächst sollen die SuS in dieser Übungsphase die Station auswählen, an der sie vorher die Kriterien erarbeitet haben, damit die Landung unter gewohnten Bedingungen geübt werden kann. Anschließend sollen die SuS den Präzisionssprung an mindestens einer weiteren Station üben. Dies ist ganz im Sinne des differenziellen Lernens, bei dem es grundlegend ist die Umgebungsbedingungen zu variieren. Außerdem ändern sich beim Parkour-Sport im Freien auch stetig die Bedingungen, sodass hier der Bezug zur Sportart erneut hergestellt werden kann.

Für diese Stunde soll es erst mal bei der losgelösten Betrachtung des Präzisionssprungs bleiben. Es wird bewusst auf die direkte Anwendung in einem Parkour verzichtet. Die SuS dieses Kurses sind häufig sehr auf Schnelligkeit bedacht und dabei werden die zuvor erarbeiteten Kriterien oft wieder vernachlässigt. Gegebenenfalls können stärkere SuS, die die sichere Landung schnell an mehreren Stationen beherrschen, einige Stationen geringfügig umbauen, sodass sich der Schwierigkeitsgrad erhöht oder sie auch mehrere Präzisionssprünge hintereinander ausführen können. So können starke SuS gefordert werden und erreichen eine höhere Progression.

Beim Parkour kann und soll die Risiko- und Wagnisbereitschaft der SuS zu keinem Zeitpunkt erzwungen werden. Da vor allem die Mädchen sich in den vergangenen Stunden eher ängstlich zeigten, müssen von Beginn an Differenzierungsangebote geschaffen werden. So können die SuS an verschiedenen Stationen arbeiten und entscheiden selbst über den Schwierigkeitsgrad.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Bei der Erwärmung sollen die SuS zunächst zur Musik durch die Halle laufen. Der Einsatz von Musik dient an dieser Stelle der Motivation der SuS sich zu bewegen; darüber hinaus kann sie aber auch als Signal genutzt werden. So wird die Musik immer dann gestoppt, wenn die SuS bestimmte Bewegungsaufgaben erfüllen sollen. Um bereits in der Erwärmung eine erste Konfrontation mit dem Springen und somit eine motorische Aktivierung zu schaffen, sollen die SuS in dieser Stunde auf ein Hindernis springen, sobald die Musik stoppt.

Anschließend werden die aufgetauchten Probleme in einem Gesprächskreis thematisiert. Aus der Erwärmung heraus könnten sich zwei Möglichkeiten ergeben: 1. Es könnte sein, dass die SuS Sprünge auf schmale Hindernisse meiden. 2. Es können Probleme bei der Stabilität auftreten, wenn die SuS auf schmale Hindernisse springen. Beide Möglichkeiten könnten

⁸ Vgl. Rochhausen, Sascha: Parkoursport im Schulturnen, S. 28.

dementsprechend den Ausgangspunkt für das Gespräch bilden und führen uns zur Problemstellung: Wie kann man nach Präzisionssprüngen sicher und stabil landen?

Um das Problem zu lösen, erhalten die SuS anschließend die Aufgabe die Hindernisse mit Hilfe von Präzisionssprüngen zu bewältigen. Dabei sollen sie Kriterien für eine sichere und stabile Landung (diese sollte mindestens 2 Sekunden gehalten werden) finden und diese begründen. Diese Erarbeitung findet in Dreiergruppen statt. Die Anzahl von drei SuS bietet die Möglichkeit, dass einer den Sprung ausführen kann, einer für die Sicherheitsstellung verantwortlich ist und ein weiterer Schüler die Landung beobachtet. Dabei ist es wichtig, dass die drei SuS ihre Positionen stetig wechseln. Jeder SuS sollte in dieser Phase mindestens fünf mal springen. Gegebenenfalls muss die Anzahl der Gruppenmitglieder jedoch variiert werden, falls alle SuS anwesend sind oder mehrere Fehlen.

Im Sinne der Binnendifferenzierung werden unterschiedliche Stationen mit variierenden Schwierigkeitsgraden angeboten. So können die motorischen Fähigkeiten der einzelnen SuS auf Basis der individuellen Lernvoraussetzungen gefördert werden. Damit kein Schüler in der Erarbeitung überfordert ist, erhalten sie bereits hier die Möglichkeit den Schwierigkeitsgrad selbst zu wählen. Dabei ist es auch möglich, dass einzelne Stationen doppelt belegt werden.

Die Stationen⁹ wurden so gewählt, dass die SuS sowohl zwischen unterschiedlich breiten Landeflächen (breit beim Kasten, schmal bei der Reckstange) als auch zwischen verschiedenen Höhen wählen können. Außerdem kann der Schwierigkeitsgrad für die einzelnen Gruppen zügig erhöht werden, indem man die Distanz zwischen Absprung- und Landefläche vergrößert.

Die von den SuS gefundenen Kriterien sollen in jedem Fall schriftlich gesichert werden. So können sie während der Übungsphase immer wieder darauf schauen. Außerdem sollte die Landeposition mittels Schüler-Demonstration noch einmal für alle veranschaulicht werden.

Anschließend erhalten die SuS die Möglichkeit die stabile Landung erneut zu üben. Dabei sollen sie neben der Station aus der Erarbeitungsphase mindestens eine weitere Station wählen, um eine weitere motorische Progression zu fördern. In der Übungsphase bleiben die Dreiergruppen erhalten, da hier die beobachtende Person jeweils eine kriteriengeleitete Rückmeldung geben soll, damit sich die Bewegung verbessert. Hierbei müssen nicht bei jedem Sprung alle Kriterien berücksichtigt werden; die SuS können selbst Schwerpunkte bei der Beobachtung setzen, indem sie sich zunächst zum Beispiel bei fünf Sprüngen auf die Fußstellung und anschließend bei den nächsten fünf Sprüngen auf das Absenken des Körperschwerpunkts achten.

Sollten die SuS nun an einer für sie zu leichten Station sein, können sie in der Übungsphase gefordert werden, indem sie die Bedingungen (Höhe oder Distanz) verändern, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Am Ende sollte an mindestens einer Station noch einmal eine Präsentation guter Ergebnisse stattfinden, anhand derer die SuS die Kriterien noch einmal wiederholen können.

Sollte der Transfer bis zu dieser Stelle nicht geleistet worden sein, so kann der Stundenabschluss noch einmal genutzt werden, um den Bezug zur Sportart Le Parkour herzustellen, damit den SuS der Nutzen des Präzisionssprungs außerhalb der Halle bewusst wird.

⁹ Zu den einzelnen Stationen gibt es Aufbaupläne im Anhang.

3.3 Verlaufsübersicht

<i>Unterrichtsphase</i>	<i>Inhaltsaspekte</i>	<i>Organisation</i>	<i>Material</i>
Einstieg	Begrüßung, Kontrolle der Sportkleidung, Vorstellen der Gäste	Sitzkreis	Die Hindernisse wurden aus zeitökonomischen Gründen bereits vorher aufgebaut.
Einstimmung/ Erwärmung	Die SuS laufen zur Musik durch die Halle und überqueren dabei auch die Hindernisse. Wird die Musik gestoppt, müssen sie auf eins der Hindernisse springen.		Musikanlage, CD
Problematisierung	1. Wurden einige Geräte gemieden => Warum? (sehr schmal) oder 2. Probleme beim Stehenbleiben auf schmalen Landeflächen Problem: Wie kann man nach Präzisionsprüngen stabil und sicher landen?	Sitzkreis	
Erarbeitung	Aufgabe: Bewältigt die von euch gewählten Stationen mit Hilfe von Präzisionsprüngen (jeder mind. 5 Versuche!). Findet Kriterien für eine sichere und stabile Landung (mind. 2 Sek.). Warum sind diese Kriterien wichtig?	- die SuS arbeiten jeweils zu 3. an einer ausgewählten Station - dabei sollen die SuS sich bei der Ausführung auch gegenseitig beobachten - wählen die SuS schwierige Stationen, ist die Sicherheitsstellung von besonderer Bedeutung	siehe Stationenbilder
Reflexion	Welche Kriterien für eine stabile und sichere Landung habt ihr gefunden? Erwartete Antworten: <ul style="list-style-type: none"> • Füße schulterbreit • gebeugte Knie • Landung auf dem Fußballen 	Sitzhalbkreis um die Tafel	Tafel, Stifte

	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgleichsbewegungen mit den Armen Anschließend soll die Landeposition zur Veranschaulichung von einem S. demonstriert werden		
Übung	Alle SuS üben die Landung an ausgewählten Stationen und die anderen beobachten und geben den Ausführenden eine Rückmeldung in Bezug auf die Kriterien. Werden die Kriterien eingehalten, so soll der Präzisionssprung an mindestens einer weiteren Station geübt werden -> Progression im Schwierigkeitsgrad	SuS arbeiten erneut in der Konstellation aus der Erarbeitungsphase	s.o.
Sollbruchstelle	- Sollte noch Zeit zur Verfügung stehen, können die SuS angeregt werden den Schwierigkeitsgrad der Stationen zu variieren, indem sie z.B. die Höhe oder die Distanz ändern.		s.o.
Abbau	Die Gruppen bauen die Stationen ab		
Transfer und Ausblick	- Wenn wir an den Grundgedanken von Parkour denken: Findet Bsp., die zeigen, dass der Präzisionssprung draußen von Bedeutung ist. - Ausblick auf den Freitag und die nächste Parkourstunde	Sitzkreis	

4 Literatur/ Quellen

- Rochhausen, Sascha: Parkoursport im Schulturnen. Le Parkour & Freerunning-Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen. Books on demand GmbH. Oeverum 2013.
- www.parkour.net, zuletzt aufgerufen am 28.03.2014.
- http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene_download/gymnasium_os/4734.pdf, zuletzt aufgerufen am 29.03.2014

5 Anhang

Station 1: Präzisionssprung von Bank zu Bank

Ihr braucht: 2 Bänke, 6 Matten



Station 2: Präzisionssprung vom kleinen auf einen hohen Kasten

Ihr braucht: 1 kleinen Kasten, 2 Matten, einen großen Kasten (4-teilig)



Station 3: Präzisionssprung vom kleinen Kasten auf die Reckstange

Ihr braucht: 1 kleinen Kasten, die Reckpfosten, die Reckstange (kniehoch befestigen), eine Matte



Station 4: Präzisionssprung vom Kasten auf den Schwebelbalken

Ihr braucht: einen kleinen Kasten, einen Schwebelbalken, einen großen Kasten (vierteilig, statt des Pferdes), ausreichend Matten

