



Schriftlicher Entwurf für den 5.Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach:

Lerngruppe: 8d (28 SuS, 16m/12w)

Zeit: 21.12.2015 11.30 - 12.30 Uhr

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter:

Ausbildungslehrer:

Schulleiter:

Ausbildungsbeauftragte:

Thema der Stunde: *Spring genau* – Erprobung des Präzisionssprunges an Stationen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen zur individuellen Weiterentwicklung der eigenen Bewegungsausführung

Thema des Unterrichtsvorhabens: *Der Weg ist mein Ziel* – Kreative Auseinandersetzung mit verschiedenen Bewegungsformen des Le Parkours, indem die SuS diese selbstständig erproben, kreativ erweitern und in einem Lauf verbinden können

Kernanliegen: Die SuS entwickeln eine Bewegungsvorstellung vom Präzisionssprung, indem sie durch reflektierte Praxis die Beobachtungen der Bewegungsausführung eines Mitschülers benennen, sodass ihre eigenen Bewegungsabläufe sensibilisiert und weiterentwickelt werden und sie ihren Mitschülern ein Feedback im Hinblick auf ihre Bewegungsausführungen geben können.

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	4
2.3.4	Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV	7
3	Unterrichtsstunde	8
3.1	Entscheidungen.....	8
3.2	Begründungszusammenhänge	8
3.2.1	Lernvoraussetzungen.....	8
3.2.2	Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion	9
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen	9
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	10
3.3	Verlaufsübersicht.....	12
4	Literatur.....	14
5	Anhang	14

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Le Parkour, der Weg ist mein Ziel – Kreative Auseinandersetzung mit verschiedenen Bewegungsformen des Le Parkours, indem die SuS diese selbstständig erproben, kreativ erweitern und in einem Lauf verbinden können

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. *Was ist Le Parkour?* – SuS erforschen eigenständig anhand von Videomaterial die Bewegungsmerkmale der Trendsportart und skizzieren in Kleingruppen einen Geräteaufbau einer Station zu einer bestimmten Grundbewegungsform (Klettern, Springen, Balancieren ...)
2. *Der Sicherheitscheck* – Gemeinsame Klärung von Sicherheitsregeln und Kontrolle des zuvor vorbereiteten Geräteaufbaus zur Gewährleistung einer explorativen Erprobung der Stationen
3. *Komm sicher an* – Erarbeitung von Landetechniken und des Abrollens aus unterschiedlichen Höhen zur Vorbeugung von Verletzungsgefahren
4. *Halte dein Gleichgewicht* – Erprobung von Balancierübungen mit anschließender Verknüpfung des Abrollens und Landens
5. *Spring ab* – Erarbeitung der Basistechniken *Tic Tak* und *Lazy Vault* zur Hinführung von Absprungbewegungen des *Le Parkours*
6. *Spring genau* – Erprobung des Präzisions Sprunges an Stationen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen zur individuellen Weiterentwicklung der eigenen Bewegungsausführung
7. *Aus dem Lauf* – Erarbeitung eines individuellen Laufes über Hindernisse in Kombination mit zuvor erlernten Überwindungstechniken
8. *Finde deinen Weg* – Entwicklung eines eigenständigen Laufes über einen unbekanntem Geräteparkour, durch kooperative Auseinandersetzung mit verschiedenen Bewegungsmerkmalen

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	Die Schülerinnen und Schüler (im Weiteren SuS) waren zunächst sehr angetan von dem neuen Unterrichtsvorhaben, da sie die Trendsportart zuvor nicht kannten und neugierig waren. Trotz der Neugier hatten einige SuS Bedenken hinsichtlich der motorischen Herausforderung und waren daher zum Teil sehr ängstlich. Dies wurde im weiteren Verlauf vor allem bei den Mädchen sichtbar. Die Lehramtsanwärterin (im Weiteren	Um den SuS die Angst zu nehmen, wurden zu Anfang des Unterrichtsvorhabens Sicherheitshinweise und Regeln geklärt und eingeführt. Die SuS müssen nach jedem Aufbau der Geräte einen Sicherheitscheck machen, indem sie beispielsweise prüfen, ob die Geräte regelgerecht aufgebaut sind und ob genügend Absicherungen durch Matten gewährleistet werden. Außerdem erkannten die SuS, dass sie sich durch verschiedene Helfergriffe und Hilfestellungen sicherer fühlten. Den SuS wurde deutlich vermittelt, dass sie ihre eigenen Fähigkeiten einschätzen müssen, d.h. dass sich die SuS weder überschätzen, noch unterschätzen sollen. Dies wurde im Sportunterricht

	<p>LAA) hat die Klasse zu Beginn des neuen Schuljahres im bedarfsdeckenden Unterricht übernommen.</p> <p>Da die LAA im Zweifach im Ausbildungsunterricht tätig war und sich die Unterrichtsstunden mit einer Sportstunde überschneidet, wurde die erste der zwei Doppelstunden in Vertretung gesetzt. Mit Absprache des Vertretungslehrers wurde das Unterrichtsvorhaben zu Le Parkour eingeführt. Der Vertretungslehrer sollte in der Zeit des Ausbildungsunterrichtes der LAA jeweils die erste Sportstunde übernehmen, was jedoch aus organisatorischen Gründen nicht kontinuierlich durchgeführt werden konnte. Daher musste die erste Sportstunde häufig ausfallen, sodass die SuS nur eine Sportstunde in der Woche zur Verfügung hatten, die nicht dafür ausreichte einen komplexen Geräteaufbau zu verwirklichen.</p> <p>Ein sehr engagierter Schüler hat sich während einer Sportstunde verletzt, weil er sich ein wenig überschätzt hat und die Gefahr nicht erkennen konnte.</p>	<p>durch binnendifferenzierende Maßnahmen gewährleistet.</p> <p>Zu Beginn des Schuljahres wurden Regeln des Sportunterrichts, sowie die Kriterien für die Notengebung zur Schaffung von Transparenz besprochen.</p> <p>Um den SuS ein gelingendes Unterrichtsvorhaben zu bieten haben sich der LAA und der Vertretungslehrer Herr Neumann vor jeder Sportstunde abgesprochen, sodass die SuS einen fließenden Übergang zu der zweiten Sportstunde erhielten. Nach Beendigung des Ausbildungsunterrichtes, durfte Herr Neumann weiterhin in Absprache mit der Schulleitung die LAA in den Sportstunden begleiten und unterstützen. Dies war wichtig um das geplante Unterrichtsvorhaben auch gemeinsam zu beenden, da die SuS nun auch auf beide Lehrkräfte eingespielt waren. Der Entfall der Einzelstunden führte bei den SuS zu Verwirrungen, sodass die LAA die Einzelstunde den SuS gerecht konzipieren musste. Daher wurden Einführungen von Bewegungselementen spielerisch erzeugt und zum größten Teil auf niedrigen Höhen erprobt.</p> <p>In der nächsten Unterrichtsstunde wurden erneut die Sicherheitsaspekte verdeutlicht und besonders darauf hingewiesen, dass die SuS versuchen sollen ihre Fähigkeiten einzuschätzen und falls dies nicht gelingt, sollen die SuS Unterstützung von Mitschülern in Anspruch nehmen bzw. fordern.</p>
<p>Leistungsfähigkeit und Motivation</p>	<p>Die sportliche Leistungsfähigkeit der SuS ist sehr heterogen. Der größte Teil der Jungen ist sehr sportlich und kann geforderte Bewegungsaufgaben gut umsetzen. Bei den Mädchen ist dies eher umgekehrt. Es gibt wenige Mädchen, die am Sportunterricht großes Interesse zeigen. Zwei von Ihnen sind sehr selten anwesend, sodass die LAA sie zwei bis dreimal im Sportunterricht mit Sportsachen erleben durfte. Auch andere Mitschülerinnen haben häufig keine Sportsachen dabei oder andere Ausreden, um nicht teilzunehmen.</p> <p>Es gibt zwei bis drei Schüler, die sehr häufig den Unterricht stören, indem sie durch die Sporthalle rennen und Dinge tun, die nicht den Arbeitsaufträgen entsprechen.</p> <p>Ein S(m) fiel durch überdurchschnittliche Fehlzeiten auf. Eine amtsärztliche Untersuchung versäumte er. Darüber hinaus kam es nur sehr vereinzelt vor, dass SuS ohne Sportbekleidung erschienen.</p>	<p>Die sportlicheren SuS werden oft dazu ermutigt den etwas Schwächeren zu helfen und ihnen Tipps zu geben. Dies stärkt ihr Selbstbewusstsein, sodass sie Spaß daran entwickelt haben, als eine Art <i>Coach</i> zu helfen. Daher ist die Motivation sowohl bei den leistungsstarken als auch bei den leistungsschwächeren SuS vorhanden.</p> <p>Nach der letzten Notenvergabe hat die LAA ein Gespräch mit den besagten Schülerinnen geführt und den Grund der schlechten Sportnote verdeutlicht. Die Schülerinnen waren sehr einsichtig, sodass sie versprochen haben ihre Einstellungen zum Sportunterricht zu ändern und sich zukünftig mit Sportzeug in den Unterricht zu integrieren und sich Mühe zu geben. Bisher haben sie ihr Versprechen eingehalten.</p> <p>Alle inaktiven SuS, bekommen jede Stunde einen Arbeitsauftrag, der sowohl schriftlich als auch mit der Teilnahme an Stationen stattfinden kann. Die SuS, die den Unterricht stören bekommen ein <i>Timeout</i>, sodass sie sich auf die Bank setzen müssen und für die bestehende Übung ausgeschlossen werden. Außerdem bekommen sie dazu die schriftlichen Arbeitsaufträge, die auch die inaktiven SuS ausführen müssen.</p>

Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	Die SuS haben kaum schulische oder private Erfahrungen im Bereich <i>Le Parcour</i> , lediglich ein Schüler war zuvor für kurze Zeit im Turnverein.	Um den SuS zunächst eine Vorstellung von dem Unterrichtsvorhaben zu bieten, sollten sich die SuS vorab verschiedene Videos zu <i>Le Parcour</i> anschauen. Dies hat ihr Interesse geweckt und die SuS waren zugleich aufgeregt und ängstlich. Die Angst konnte größtenteils durch die Sicherheitsbelehrungen und binnendifferenzierten Aufgaben genommen werden.
Arbeits- und Sozialformen	Rituale: Zur Begrüßung und in den Reflexionsphasen wird immer ein Sitzkreis gebildet (meistens auf Stepbrettern). Das Zusammenkommen in die Reflexionsphasen und das Beenden einer Erarbeitungsphase wird durch einen Pfiff seitens der LAA gekennzeichnet. In Gruppenarbeitsphasen wurde deutlich, dass viele SuS sich vor dem anderen Geschlecht scheuen und es besonders bei Hilfestellungen zu Vorschein kommt.	Die gemeinsam entwickelten Rituale sind verinnerlicht, was sich positiv auf die effektive Lernzeit auswirken kann. Durch die Ferien und die häufigen Ausfälle sind Erinnerungen nötig. In den letzten Unterrichtsstunden waren die Gruppenzusammensetzungen frei wählbar, sodass reine Mädchen- und Jungengruppen gebildet wurden. Erstaunlicher Weise war die Leistungsfähigkeiten innerhalb der Gruppen sehr homogen, sodass die Gruppen für den weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens beibehalten wurden, um differenziertes Lernen besser umzusetzen.
Äußere Bedingungen	Es können nicht immer alle gewünschten Geräte für die jeweiligen Stationen ausgestattet werden, da entweder zu wenige in der Schule vorhanden oder defekt sind.	LAA muss oft improvisieren und mit anderen Geräten vergleichbare Übungen aufbauen.

2.3.2 Curriculare Legitimation

Sek I

Inhaltfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
c) Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Spannung und Risiko • Emotionen (u. a. Freude, Frustration, Angst) • Handlungssteuerung (u. a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
f) Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe

¹ Vgl. MSW NRW 2012, S. 16. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP Ge aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
--	---

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
5) Bewegen an Geräten – Turnen	<ul style="list-style-type: none"> • Turnen an Geräten • Turnen an Gerätebahnen oder -kombinationen
<i>Weiteres/r Bewegungsfeld/ Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abwärmen

Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 8³

<i>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Boden, Reck, Stufen- oder Parallelbarren) ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren. • gemeinsam (z. B. synchron) eine turnerische Bewältigung von Gerätebahnen und Gerätekombinationen realisieren.
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • den Aufbau von Geräten und Gerätekombinationen nach vorgegebenen Anleitungen weitgehend selbständig organisieren und kooperativ durchführen • grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen sowie vertrauensbildende Maßnahmen beschreiben und situationsangemessen anwenden.
Urteilskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungssituationen und Bewegungsarrangements im Hinblick auf Sicherheit und Gesundheit beurteilen. • Geräteaufbauten unter Sicherheitsaspekten beurteilen.

² Vgl. MSW NRW 2012, S. 17.

³ Vgl. MSW NRW 2012, S. 26f. Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens bestimmen. Besonders wichtige Aspekte – insbesondere auch für die gezeigte Stunde geltend - sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die Kompetenzerwartungen für das leitende Bewegungsfeld/den leitenden Sportbereich dargestellt.

2.3.3 Fachdidaktische Einordnung

Die Bezeichnung der Trendsportart *Le Parkour* kommt aus dem französischen Begriff und wurde in den Pariser Vororten entwickelt. Dahinter verbirgt sich eine Disziplin, die häufig auch als *l'Art du Déplacement* bezeichnet wird, was ins Deutsche übersetzt *die Kunst der Fortbewegung* heißt. David Belle, der Begründer dieser Sportart, entwickelte eine Bewegungsform, welche auf die *Méthode Naturelle* von Georges Hébert zurückzuführen ist. Dabei bewegt sich der Traceur von einem Ort A zu einem Ort B und legt diese Strecke möglichst durch effiziente Bewegungsformen (laufend, springend, kletternd, balancierend und (ab)rollend) zurück. Hindernisse, die auf diesem Weg liegen, wie Mauern, Geländer oder Bänke werden dabei nicht mehr als solche angesehen, sondern als Herausforderung verstanden. Wichtig für das Gelingen sind Vorerfahrungen in den einzelnen Bewegungsformen sowie eine gesunde Selbsteinschätzung. Im Idealfall entsteht aus diesem Bewegungsfluss ein *Flow* – Gefühl. Demnach steht bei *Le Parkour* kein Wettkampf im Vordergrund, sondern es soll eher ein Lebensgefühl ausgedrückt werden. *Freerunning* und *Parcouring* sind ähnliche Bewegungskulturen, die jedoch im Unterschied zum *Le Parkour* eine andere Absicht erzielen. Das *Freerunning* beinhaltet zudem akrobatische Bewegungen, die mit einer höheren Risikobereitschaft einhergehen und zur Selbstdarstellung fungieren. Beim *Parcouring* sollen bestimmte Hindernisse in möglichst kurzer Zeit überwunden werden. Hier steht der Wettkampfgedanke im Vordergrund.⁴

Gerade der Gedanke, Hindernisse durch individuelle und frei wählbare Bewegungsvarianten zu überwinden, macht *Le Parkour* so interessant für den Sportunterricht in der Schule. Die Umgebung der *Traceure* von natürlichen Geländern und Straßen werden für die SuS in die Sporthalle projiziert. Unterschiedliche Geräteaufbauten dienen dazu den SuS eine Visualisierung von Hindernissen zu bieten, die die SuS überwinden sollen. Das Turnen an Geräten erhält durch die relative Normfreiheit von *Le Parkour* eine neue Dimension. Bewegungslandschaften werden explorativ errichtet und weiterentwickelt. Die SuS entwickeln eigene Wege verschiedene Hindernisse zu überqueren und zu bewältigen. Daher steht im Fokus des Unterrichtsvorhabens (im weiteren UV) *Der Weg ist mein Ziel*. Die SuS erlernen im Laufe des UVs unterschiedliche Techniken von *Le Parkour*. Jedoch ist das Ziel am Ende, dass sie durch ihre erlernten Bewegungsausführungen und eigener Ideen individuelle Wege entwickeln um Hindernisse zu überwinden. Ein Zitat von Sébastien Foucoun sagt: „Fühle dich frei, andere Bewegungsformen zu erproben“. Dies soll verdeutlichen, dass es trotz vieler Überschneidungen beim *Le Parkour*, auch weitere Variationen und Unterschiede in der Ausführung von Bewegungen stattfinden können.⁵ Genau an diesem Punkt soll im Unterricht angeknüpft werden, sodass die individuellen Fähigkeiten und die Kreativität der SuS gefördert werden. Im UV werden komplexe und wagnisorientierte Bewegungslandschaften aufgebaut, die ohne Hilfestellungen für die meisten SuS nicht zu bewältigen sind. Der Trendsport der Straße, der als Individualsport ausgeübt wird, findet ihre Bedeutung im Sportunterricht in der Kooperation zwischen SuS. Im UV lernen die SuS sich gegenseitig zu unterstützen, Hilfestellungen zu geben und gemeinsam ihre Ideen zu verwirklichen. Durch die Kooperation in Gruppen, werden die SuS bestärkt sich mit ihren individuellen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen. Sie lernen ihre Grenzen, sowie die eigene Selbstwahrnehmung kennen, sodass sie einerseits Gefahren einschätzen können und andererseits aber auch lernen sich nicht zu unterschätzen, sondern mutig zu sein.

⁴ vgl. Rochhausen, 2013 S.10

⁵ vgl. Schmidt-Sinns, Scholl, Pach, 2014 S.17

2.3.4 Aufbau und Bedeutung der Stunde im UV

Die SuS der Klasse 8d kannten die Trendsportart *Le Parkour* zu Beginn des UVs noch nicht. Daher wurde die erste Unterrichtseinheit (im Weiteren UE) so gestaltet, dass die SuS im Computerraum eigenständig Informationen zum neuen UV sammeln sollten, indem sie sich verschiedene Videos und Bilder ansahen, sich aber auch die Definition von *Le Parkour* notierten. Der größte Teil der Schülerschaft war sehr angeregt von den Videos und konnte es kaum erwarten das Visualisierte selbst in der Halle umzusetzen. Einige Mädchen wurden jedoch durch die Videos etwas eingeschüchtert und befürchteten, dass sie auch bestimmte Sprünge im Unterricht machen müssten. Um den SuS die Angst zu nehmen, wurde darauf aufmerksam gemacht, dass die im Internet nach *Le Parkour in der Schule* recherchieren sollten. Dies sorgte anschließend dafür, dass die SuS nicht mehr so besorgt waren. Mit Hilfe der Recherche von Videos und Bildern aus dem Sportunterricht sollten die SuS einen Geräteaufbau zu *Le Parkour* skizzieren, den sie in der darauffolgenden Sportstunde aufbauen sollten. Glücklicherweise entstanden in der folgenden Sportstunde sehr unterschiedliche Stationen, die die SuS in Kooperation mit einem Partner explorativ ausprobieren sollten. Anschließend waren die SuS in der Lage verschiedene turnerische Bewegungen zu erkennen (klettern, springen, balancieren, hangeln). Schon an diesem Unterrichtsgeschehen konnte man deutliche Unterschiede im Hinblick auf motorische, aber auch emotionale Voraussetzungen erkennen. Das *Wagen und Verantworten* spielt in diesem UV eine bedeutende Rolle. Die Angst vor Verletzungen, Misserfolgen aber auch Blamagen können zu Blockaden führen. Die Bewältigung von Wagnis und Risiko bekommen vor allem im Parkoursport eine besondere Gewichtung, da diese Aspekte von der Selbsteinschätzung der SuS abhängig ist.⁶ Zum Einen gab es SuS, die sich in einigen Situation nicht zutrauten ein Hindernis zu überwinden, obwohl sie motorisch dazu in der Lage wären, zum Anderen waren SuS übermotiviert, sodass sie Gefahren nicht erkennen konnten. Daher war es dringend nötig Sicherheitsvorkehrungen und Regeln einzuführen. Daraufhin baute die nächste UE auf. Dabei lag der Fokus darin, dass die SuS sich zunächst einmal sicher fühlen sollten. Die erste Voraussetzung dafür war es, dass die Turngeräte sicher aufgebaut, aber auch von Matten abgesichert wurden. Jede Gruppe musste vor Beginn der Nutzung der Geräte einen Sicherheitscheck machen und erst im Anschluss durften die SuS die Station betreten. Zudem wurden Aspekte, wie Selbsteinschätzung und Ängste angesprochen. Die SuS erkannten, dass in diesem Bereich Konkurrenzdenken oder die Missachtung von SuS aufgrund ihres eventuellen Leistungsdefizits nicht toleriert wird. Um den Ängsten der SuS entgegenzuwirken, wurden verschiedene Helfergriffe und Hilfestellung an unterschiedlichen Stationen erarbeitet. Diese UE war für die SuS sehr wertvoll, da das Ziel der Angstminderung erreicht wurde, sodass besonders den Mädchen bewusst wurde, dass die Herausforderungen zu bewältigen sind. Durch diese Erfolgserlebnisse wurden die SuS selbstbewusster, was sich auch positiv auf die darauffolgenden UE auswirkte. Um Weiterhin an den Sicherheitsaspekten anzuknüpfen wurden die Landung und das Abrollen auf dem Boden und aus einer Erhöhung thematisiert. Das gesamte UV ist nach dem Prinzip *vom Leichten zum Schweren* aufgebaut. Im Folgenden wurde das Balancieren auf verschiedenen Ebenen sowie auf unterschiedlichen Höhen geübt um das Gleichgewicht der SuS zu schulen, welche zugleich eine Voraussetzung für die geplante Unterrichtsstunde zum Präzisionssprung ist. Zur Vorbereitung auf den Präzisionssprung wurden Basisbewegungen wie Tic Tac und Lazy Vault bewusst einstudiert. Den Lazy Vault haben die SuS schon zu Beginn der Explorationsphase unbewusst eingesetzt, daher wurde er an dieser Stelle intensivier erarbeitet. Der Tic Tac wurde ebenfalls mit differenzierten Maßnahmen durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrads aufgebaut. Durch den Tic Tac wurden die SuS darauf vorbereitet mit einem Sprung auf einem bestimmten Ziel zu landen. Diese Merkmale entsprechend zum Teil den Merkmalen des Prä-

⁶ vgl. Rochhausen 2013, S.18

zisionssprunges, welcher angestrebt wird. Die Bewegungsherausforderung eines Präzisionsprunges ist es durch einen Sprung genau auf einer kleinen Fläche zu landen. Der Sprung hat das Ziel von einem Absprungbereich zu einem nächsthöheren, weiteren oder tieferen Landepunkt zu gelangen und das Gleichgewicht zu halten.⁷ Diese Fähigkeiten werden im weiteren Verlauf des UVs in vielen unterschiedlichen Situationen gefordert und der Präzisionsprung ist eines der wesentlichen Merkmale von *Le Parkour*. Die geplante Unterrichtsstunde soll Voraussetzungen für das Überwinden entfernter Hindernisse und die Einschätzung von Distanzen schaffen. Diese Fähigkeiten sind von großer Bedeutung für die Bewegungsausführungen aus dem Lauf. Die Festigung von Präzisionsprüngen soll das Verletzungsrisiko aus dem schnellen Anlauf verringern. Zum Ende des UVs sollen die SuS eigene Wege finden einen unbekanntem Geräteparkour möglichst ohne Bewegungsunterbrechungen zu überwinden.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Spring genau – Erprobung des Präzisionsprunges an Stationen mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit und ohne Hilfestellung zur individuellen Weiterentwicklung der eigenen Bewegungsausführung

Kernanliegen

Die SuS entwickeln eine Bewegungsvorstellung vom Präzisionsprung, indem sie durch reflektierte Praxis die Beobachtungen der Bewegungsausführung eines Mitschülers benennen, sodass ihre eigenen Bewegungsabläufe sensibilisiert und weiterentwickelt werden und sie ihren Mitschülern ein Feedback im Hinblick auf ihre Bewegungsausführungen geben können.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Die ersten Unterrichteinheiten haben gezeigt, dass einige SuS hinsichtlich der Bewältigung turnerischer Bewegungen an höheren Geräteaufbauten sehr ängstlich sind und andere wiederum Spaß daran haben ihre Grenzen zu erkunden. Von einer zur nächsten UE hat sich jedoch gezeigt, dass die ängstlichen SuS sich zunehmend auf Wagnissituationen einlassen. Um die SuS nicht zu überfordern, werden pro Station die Geräte so aufgebaut, dass zwei unterschiedliche Schwierigkeitsgrade angeboten werden. Die Möglichkeit der Wahl sich auf eine Übung zu beschränken soll den SuS Sicherheit bieten, sodass sie sich selbst dazu ermutigen die schwierigere Übung auszuprobieren. Auch Hilfestellungen dienen dazu die Angst der SuS zu verringern. Da das Balancieren und Gleichgewichthalten bereits im UV geübt wurde, können die SuS die erlernten Fähigkeiten bei der Landung des Präzisionsprunges versuchen umzusetzen. In der letzten UE vor der vorliegenden Stunde wurde der Tic Tac behandelt. Eine vertiefende Übung zum Tic Tac basierte darauf, dass die SuS nach dem Abdruck von der Wand auf einem Längskasten mit vier Kastenteilen landen sollten. Erfreulicher Weise haben alle SuS diese Herausforderung bewältigt. Einige leistungsstärkere Jungen haben sich sogar ein weiteres Kastenteil eingebaut. Daher haben alle (anwesenden) SuS bereits einen Präzisions-

⁷ vgl. Schmidt-Sinns, Scholl, Pach, 2014 S.128

sprung absolviert, was eine gute Vorbereitung für geplante Stunde ist. Jedoch fehlten zu dieser UE einige SuS, die sich mit größerer Wahrscheinlichkeit in der geplanten Stunde weniger zutrauen werden.

3.2.2 Zentrale Inhalte (didaktische Akzentuierung) und didaktische Reduktion

Der inhaltliche Kern der heutigen UE liegt im Präzisionssprung des *Le Parkours*. Das Ziel dieses Sprunges ist es, eine genaue Landung auf eine kleinere Fläche zu erreichen, indem man mit dem Fußballen auf der Landefläche aufsetzt und in einen stabilen Stand gelangt oder kontrolliert in eine folgende Bewegung übergeht.⁸ In dieser Stunde wird schwerpunktmäßig der Präzisionssprung mit der genauen und kontrollierten Landung angestrebt. Trotzdem bieten einige Stationen wie beispielsweise Station 1 und 4 für leistungsstärkeren SuS Alternativen zur Erprobung des Präzisionssprunges mit dem Übergang in eine weiterführende Bewegung. Die verschiedenen Stationen bieten unterschiedliche Schwierigkeiten die erzielte Landefläche zu erreichen. Um sich mit den einzelnen Sprüngen intensiver auseinanderzusetzen hat jede Gruppe die Möglichkeit Sprünge an einer Station mehrmals zu wiederholen. Daher findet ein Wechsel der Stationen erst nach fünf Minuten statt. Die SuS sollen anhand eines Beobachtungsauftrages die Bewegungsausführungen der Mitschüler pro Station beschreiben. Dabei werden die zu beobachteten Aspekte auf den Absprung und die Landung reduziert. Die Flugphase wird für die SuS zunächst nicht von größerer Bedeutung sein, da die Bewegungsmerkmale durch den Absprung und die Landung zu einer genaueren Bewegungsvorstellung beitragen. Im Laufe des UVs wurde deutlich, dass die SuS präzise Angaben benötigen, um ihre eigenen und die Bewegungen der Mitschüler zu beschreiben. Es fiel Ihnen schwer eine komplexe Bewegung im Hinblick auf die wesentlichen Kriterien zu beschreiben. Daher wurde bereits in der letzten UE ein Beobachtungsauftrag zu der Technik des Tic Tacs gefordert, bei dem die SuS ihr Augenmerk auf die Arme, Beine und Körperhaltung der Mitschüler legen sollten. Trotz der fokussierten Beobachtungsaufmerksamkeit gelang es den SuS nur zum Teil die Bewegungsausführungen sprachlich wiederzugeben, weil ihnen die fachspezifischen Bezeichnungen als auch Formulierungsansätze fehlten. Um den in der heutigen UE entgegenzuwirken, beinhaltet der Beobachtungsauftrag Formulierungshilfen, die genutzt werden können aber nicht müssen (siehe M2). Diese Hilfen beziehen sich konkret auf die Körperregionen, sodass die SuS in die *richtige* Richtung stark gelenkt werden. Die SuS sollen in der Reflexion, die Merkmale der Zielbewegung benennen und ggf. durch weitere Hinweise der Mitschüler ergänzen. Im Anschluss dürfen die SuS *eine* Station aussuchen, an der sie mit ihren Erkenntnissen den Präzisionssprung üben. Die Reduktion der Übungsphase an einer Station bezweckt die intensivere Bewusstmachung der Zielbewegung für den Einzelnen.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Zur Einstimmung soll ein Fangspiel gespielt werden, welche als akzentuierte Erwärmung dienen soll, in der die SuS eine erste Auseinandersetzung mit dem Präzisionssprung kennenlernen sollen. Fangspiele haben immer einen sehr motivierenden und bewegungsintensiven Charakter, die den SuS in verschiedenen Spielformen Spaß bereitet. Die positive Ausgangslage kann daher im weiteren Stundenverlauf auf die Bewegungsaufgabe an den Stationen motivierend wirken. Schon zu Beginn der UE werden den SuS binnendifferenzierte Alternativen angeboten. Jede Markierung hat eine unterschiedliche Distanz zu den Absprungpunkten. Demnach können die schwächeren SuS sich in Richtung der Markierungen bewegen, für die sie keinen weiten Sprung benötigen. Aber auch das Gegenteil könnte geschehen, sodass sich die ängstlicheren SuS auch an die weiteren Distanzen wagen, da sie sich hier noch auf einer geraden Ebene bewegen und die Angst vor dem Verletzungsrisiko gering bleibt. Auch im Stationsbetrieb, sind die Geräte so aufgebaut, dass alle SuS sowohl motorisch, als auch emotional

⁸ Müller, Kolikova, 2012 S.10

die Gelegenheit erhalten ihre Fähigkeiten zum Präzisionssprung zu erproben. Denn jede Station hat eine anspruchsvollere und eine etwas einfachere Bewegungsanforderung. Durch die erste Auseinandersetzung mit den verschiedenen Stationen findet nach *Rochhausen* ein differenzielles Training im Parkoursport statt. Da die meisten SuS ihre Bewegungen während der ersten Ausführungen an den Stationen fehlerhaft und uneffizient ausführen werden, soll durch den Beobachtungsauftrag eine bewusste Änderung der Bewegungsausführung stattfinden (innere Differenzierung).⁹ Dabei spielt es keine Rolle, wenn eine Lernprogression durch eine reflektierte Praxis in der sportunterrichtlichen Handlungspraxis (*reflection in action*) stattfindet oder erst während der zeitlich versetzten Reflexion durch ein Unterrichtsgespräch rückblickend auf die Praxis (*reflection on action*).¹⁰ Wichtig ist lediglich, dass die SuS für die *korrekte* Bewegungsausführung sensibilisiert werden und somit ihre eigenen Bewegungen weiterentwickeln. Durch die Veränderungen der Turngeräte an den Stationen (Barren, Balken, Reck und Kästen) werden in dieser UE auch *äußere Differenzierungen* bewusst eingesetzt. Der Präzisionssprung soll durch die verschiedenen Variationen der Stationen, aber auch des Anforderungsniveaus, die Fähigkeit der SuS trainieren sich schnell und adäquat an neue Situationen anzupassen.¹¹ Die Gestaltung des Beobachtungsbogens spielt in diesem Zusammenhang eine sehr bedeutende Rolle. Die SuS müssen sich von Anfang an kognitiv mit den Bewegungsmerkmalen des Präzisionssprunges auseinandersetzen und erhalten sehr früh eine grobe Bewegungsvorstellung. Die konkreten Hinweise auf dem Beobachtungsbogen machen es den SuS leichter, die Bewegungsausführungen zu erkennen, da sie teilweise durch gezielte Formulierungshilfen gelenkt werden. Trotz der starken Lenkung, werden weitere Hinweise der SuS aufgegriffen und thematisiert. Den SuS soll dadurch nicht die kognitive Lernaufgabe vorweggenommen werden, sondern es soll den Denkprozess beschleunigen um sich schneller auf die Bewegungsausführung zu konzentrieren. Denn die SuS erkennen zwar den Bewegungsablauf, jedoch haben sie Probleme diesen auszudrücken. Durch die *reflektierte Praxis* im Unterrichtsgespräch, sollen die Bewegungsausführungen gefestigt werden, sodass sie im Folgenden die eigenen motorischen Fähigkeiten erweitern, aber auch fähig sind ein Feedback an ihre Mitschüler zu geben. Das Feedback soll erneut dafür sorgen, dass die SuS ihre Ausführungen verbessern können, indem sie nun Aspekte einbeziehen, die sie zuvor nicht erkannt haben.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Es wäre möglich, dass zu Beginn der UE die Erwärmung für die SuS der Aspekt des präzisen Springens nicht bewusst wird. Sie können in der Zwischenreflexion Merkmale des schnellen Weglaufens oder auch den Anlauf zu den Sicherungsmarkierungen aufgreifen, die auch legitim sind. Der LAA muss in dieser Situation ihre Moderation auf den genauen Sprung und die geringe Landefläche lenken.

In der letzten Übungsphase dürfen die SuS eine Station frei wählen, an der sie den Präzisionssprung erneut ausprobieren. Jedoch könnte es dazu führen, dass sich mehrere SuS für eine bestimmte Station entscheiden. Da einige Stationen verstärkt für leistungsstärkere SuS konzipiert sind, sollte sich die Wahrscheinlichkeit zwar verringern lange Wartezeiten zu erhalten, jedoch besteht die Möglichkeit fortläufig. Daher sollte der LAA einige SuS motivieren und bitten an eine andere Station zu gehen.

Die Stationen zwei und drei sind sehr anspruchsvoll, da die SuS von einer niedrigen Höhe auf einer hohen und sehr schmalen Landefläche landen müssen. Daher ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass diese Aufgabe einige SuS nicht bewältigen können oder den Mut nicht haben es zu

⁹ vgl. Rochhausen, 2012, S. 34

¹⁰ vgl. Serwe-Pandrick, Thiele, 2014, S. 42-44

¹¹ vgl. Rochhausen, 2012, S.34

probieren. Um dem entgegenzuwirken kann den SuS freigestellt werden, ob sie die Absprungdistanz verringern, indem sie z.B. den Kasten ganz nah an den Barren oder das Reck stellen. Dabei können bzw. sollen sie Hilfestellungen annehmen oder erstmals versuchen nur durch eine Schrittstellung auf das Hindernis zu gelangen.

3.3 Verlaufsübersicht

<i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</i>	<i>Organisation</i>
Einstimmung			
-Begrüßung und Vorstellung der Gäste -LAA erklärt die Regeln für das Aufwärmenspiel	-Es wird ein neues Fangspiel eingeführt -Auf dem Boden befinden sich kleine Markierungen an mehreren Stellen in der Halle, die im Fangspiel als sichere Orte dienen (an dem die Läufer nicht gefangen werden dürfen) -Die Markierungen sind von Hütchen umgeben, die jeweils in unterschiedlichen Distanzen voneinander entfernt sind -Verschiedene <i>Regeln</i> ¹² müssen eingehalten werden	-Die Bewegungsintensität der SuS ist sehr hoch -Um sich vor dem Fänger zu schützen müssen die SuS abspringen und versuchen genau auf der Markierung zu landen, sodass schon der Bewegungsablauf des Präzisionssprunges vermittelt wird -Da die Distanz zwischen den Hütchen und den Markierungen an jeder Stelle unterschiedlich ist, könnten schwächere SuS die Markierung mit der kürzen Distanz auswählen -Einige SuS werden die Markierungen wahrscheinlich nicht nutzen und werden versuchen durch schnelles Rennen dem Läufer zu entkommen -Inaktive SuS beachten die Regeln	-Sitzkreis -Fangspiel findet in der Hallenmitte statt
Zwischenreflexion			
-Moderation: <i>Wie ist es euch gelungen dem Fänger zu entkommen? Welche Fähigkeiten wurden beansprucht um sich abzusichern?</i> -LAA leitet zum Stationsbetrieb über	-Das neue Fangspiel wird mit besonderer Aufmerksamkeit auf den Sprung zu der Markierung thematisiert	-Mögliche SuS-Antworten: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Man musste schnell wegrennen</i> • <i>Man konnte sich auf den Markierungen absichern</i> • <i>Dabei musste man Anlauf nehmen und mit einem großen Schritt abspringen</i> • <i>Man muss die Markierung genau treffen</i> 	-Sitzkreis
Erprobung			
-LAA erklärt den Stationsbetrieb -LAA visualisiert am Beispiel eines SuS den passenden Helfergriff für den Präzisionssprung -LAA teilt den Beobachtungsbogen aus	-Es sind vier verschiedene Stationen zur Erprobung des Präzisionssprunges aufgebaut -Jede Station beinhaltet ein anderes Gerät (Kästen, Balken, Barren, Reck) -Die Stationen sind so aufgebaut, dass innerhalb	-Die SuS machen zunächst den Sicherheitscheck an den jeweiligen Stationen -Anschließend versuchen sie die Sprünge mit Hilfe des Helfergriffes eines Mitschülers zu bewältigen -SuS entscheiden eigenständig, welchen Schwierigkeitsgrad sie an	M1

¹²

-Der Raum zwischen den Hütchen und der Markierung darf nicht betreten werden, sodass die SuS vor den Hütchen abspringen müssen um auf die Markierung zu gelangen

-Wer gefangen wird, wird zum Fänger

-Es darf immer nur eine Person auf der Markierung stehen und muss sich sofort wieder von der Markierung entfernen

-Man ist nur sicher, wenn man mit beiden Füßen die Markierung genau trifft

und klärt Unstimmigkeiten -LAA teilt die Gruppen den jeweiligen Stationen zu	jeder Station der Schwierigkeitsgrad variiert wird (Binnendifferenzierte Maßnahme)	den jeweiligen Stationen wählen -Alle SuS beobachten den Absprung in die Landung eines Mitschülers und beschreiben diese auf dem Beobachtungsbogen -Inaktive SuS bekommen die Anweisung einem vom LAA bestimmten SuS zu beobachten (dabei wird bewusst ein leistungsstärkerer Schüler gewählt)	
Reflektierte Praxis			
-LAA sammelt und bündelt die Beobachtungen der SuS	-Reflexion über die Arm- und Beinbewegungen und die Körperhaltung während des Absprungs und Landung -Sammeln von Merkmalen und Ausführungen, die zu einer sicheren Landung geführt haben	-Die SuS berichten über Erkenntnisse, die zu einem förderlichen Absprung und einer sicheren Landung geführt haben -Sie sichern die Merkmale, die zu einem erfolgreichen Präzisionsprung auf ihren Arbeitsblättern	-Sitzkreis
Erarbeitung			
-LAA erteilt den nächsten Arbeitsauftrag -Begleitet einzelne Stationen und motiviert die SuS	-Die SuS üben an einer ausgewählten Station erneut den Präzisionssprung im Hinblick auf die Ergebnisse der Reflexionsphase -Feedback über das Bewegungsverhalten eines Mitschülers	-Die SuS suchen sich eine Station aus um ihre gewonnenen Erkenntnisse zu üben -Sie achten dabei bewusster auf die Arme, Beine und ihre Körperhaltung -SuS reflektieren ihren Lernpartner, indem sie auf die Bewegungsmerkmale hinweisen und Tipps geben	Stationsbetrieb
Abschlussreflexion			
-Moderation: <i>Wie hat sich eure Bewegungsausführung verändert? Gab es Fortschritte und wo bestehen immer noch Schwierigkeiten? Welche Funktion hat die Reflektion der Mitschüler erzielt?</i> -Didaktische Reserve: <i>Wie unterscheidet sich der Präzisionsprung von den anderen Sprüngen? Wozu dient der Präzisionssprung beim Le Parkour?</i>	-Reflexion über die Veränderung der eigenen Bewegungsausführung unter Berücksichtigung der ersten Erprobungsphase -Vergleich der zuvor erlernten Sprünge mit dem Präzisionssprung -Erkenntnisvermittlung über die Bedeutung des Präzisionssprungs	-SuS reflektieren ihren eigenen Lernfortschritt bzw. die Veränderung der Bewegungsausführung durch das bewusste Üben der Bewegungsmerkmale -SuS erkennen, dass das Feedback des Mitschülers Dinge hervorhebt, die man selbst nicht erkannt hat -SuS aktivieren ihr Vorwissen -SuS schaffen einen Transfer zu den Bewegungsausführungen des Le Parkours in seiner Grundidee auf der Straße	-Sitzkreis
Abbau			
-LAA erklärt die Abfolge des Abbaus	-Abbau der einzelnen Stationen nacheinander	-SuS bauen in Gruppen ihre jeweilige Station ab	

4 Literatur

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen). (2008). *Lehrplan für die Grundschulen des Landes Nordrhein-Westfalen*. Frechen: Ritterbach Verlag.

Sascha Rochhausen (2013). *Parkoursport im Schulturnen. Le Parkour & Freerunning-Praxisbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen*, Oevernum

Sascha Rochhausen (2013). *Parkoursport im Schulturnen. Le Parkour & Freerunning-Praxisbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen*, Oevernum, Band 2

Jürgen Schmidt-Sinns, Saskia Scholl, Alexander Pach (2014). *Le Parkour & Freerunning, Das Basisbuch für Schule und Verein*, Aachen

Andreas Müller, Anna Kulikova, (2012). *Parkour im Schulsport- Kreativ und sicher*

Dr. E.Serwe-Pandrick, Prof. Dr. J. Thiele (2012). *Abschlussbericht zum Projekt „Netzwerke Sport in der gymnasialen Oberstufe- von der ‚reflektierten Praxis‘ im Sportunterricht der Sekundarstufe I zur Praxis-Theorie-Verknüpfung in der Sekundarstufe II“*, Dortmund

5 Anhang

M1

- Beobachte einen Mitschüler aus deiner Gruppe **GENAU!**
- Achte dabei besonders auf die Arm-, Beinbewegungen und Körperhaltung und notiere dir Merkmale der Bewegungen in die Tabelle.
- Beantworte dafür die Fragen in der Tabelle.
- Falls dir die Worte fehlen, schau dir den Tippkasten unten rechts an.

	Station 1	Station 2	Station 3	Station 4
<p><u>ABSPRUNG</u></p> <p>Wie ist es ihm/ihr gelungen so abzuspringen, dass er/sie sein Ziel erreicht?</p>	<p>Arme:</p> <p>Beine:</p> <p>Körperhaltung:</p>	<p>Arme:</p> <p>Beine:</p> <p>Körperhaltung:</p>	<p>Arme:</p> <p>Beine:</p> <p>Körperhaltung:</p>	<p>Arme:</p> <p>Beine:</p> <p>Körperhaltung:</p>
<p><u>LANDUNG</u></p> <p>Wie ist es ihm/ihr gelungen kontrolliert zu landen?</p>	<p>Arme:</p> <p>Beine:</p> <p>Körperhaltung:</p>	<p>Arme:</p> <p>Beine:</p> <p>Körperhaltung:</p>	<p>Arme:</p> <p>Beine:</p> <p>Körperhaltung:</p>	<p>Arme:</p> <p>Beine:</p> <p>Körperhaltung:</p>

Formulierungshilfen:

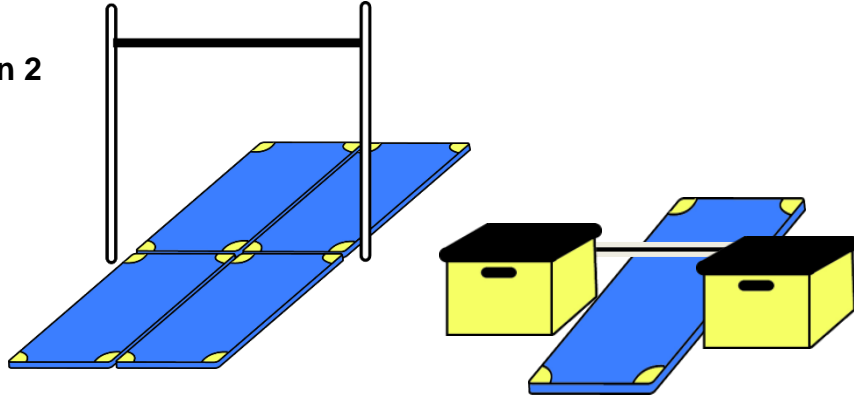
Arme: angewinkelt, parallel, schwingen

Beine: einbeinig, beidbeinig, parallel, angewinkelt, Fußballen

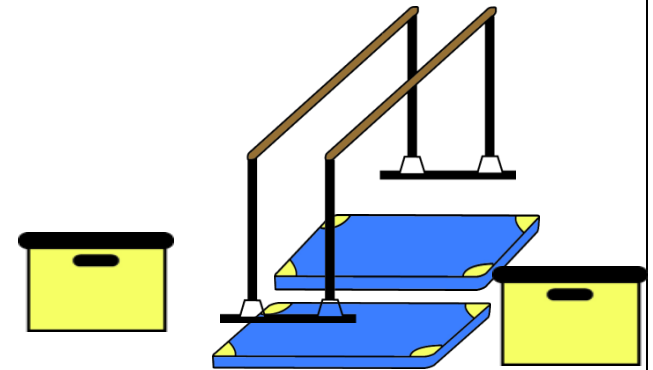
Körperhaltung: gerade, gebeugt, aufrecht, Gleichgewicht

M2

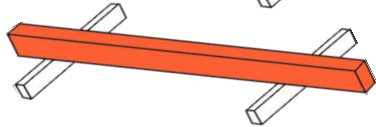
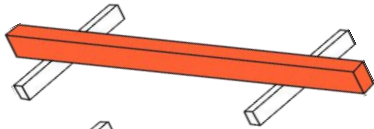
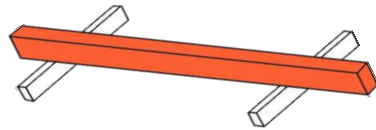
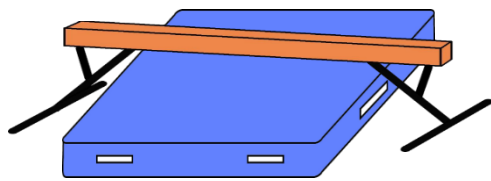
Station 2



Station 3



Station 1



Station 4

