



Schriftlicher Entwurf für den dritten Unterrichtsbesuch im Fach Sport am

Studienreferendar:

Fach: Sport
Lerngruppe: Klasse 7b (23 SuS, 10♀/ 13♂)
Zeit: 08:05 – 09:05 Uhr
Ausbildungsschule:
Raum/Sportstätte: HISB

Anwesend:

Fachseminarleiter:

Ausbildungslehrerin:

Thema der Unterrichtseinheit

Was hat „Le Parkour“ mit Sport zu tun? Eine schülerorientierte Einführung in die Trendsportart „Le Parkour“ auf Basis eines Stationsdurchlaufs mit anschließender Reflexion

Inhalt

1	Unterrichtsvorhaben.....	2
1.1	Entscheidungsteil.....	2
1.2	Begründungsteil.....	3
1.2.1	Schulische Rahmenbedingungen.....	3
1.2.2	Curriculare Legitimation	3
1.2.3	Fachdidaktische Einordnung.....	4
1.2.4	Bedeutung der Stunde im UV.....	4
2	Unterrichteinheit.....	5
2.1	Entscheidungsteil.....	5
2.2	Begründungsteil.....	5
2.2.1	Lernvoraussetzungen.....	5
2.2.2	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion	5
2.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen.....	6
2.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	8
3	Literatur.....	8
4	Anhang	9

1 Unterrichtsvorhaben

1.1 Entscheidungsteil

Thema des Unterrichtsvorhabens

Erfahrung und Ausbau motorischer Fähigkeiten und sozialer Kompetenzen in der problemorientierten Auseinandersetzung am Beispiel der Trendsportart „Le Parkour“.

Inhaltsfelder und Inhaltsbereiche

Leitendes Inhaltsfeld: (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
(1) Wahrnehmung und Körpererfahrung

Weitere Inhaltsfelder: (c) Wagnis und Verantwortung
(1) Spannung und Risiko

(d) Leistung
(1) Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit

Leitender Inhaltsbereich: (5) Bewegen an Geräten- Turnen

(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Weiterer Inhaltsbereich: (3) Laufen, Springen, (Werfen) – Leichtathletik

Kompetenzerwartungen

Die Schüler¹ können

- ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln und dies in sportbezogenen Anforderungssituationen- auch unter Druckbedingungen- zeigen.² (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- an ihre Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen.³ (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen- auch unter dem Aspekt der Eigenverantwortung- beurteilen.⁴ (Urteilskompetenz)
- Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch-koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen.⁵ (Urteilskompetenz)

¹ Im Folgenden verwende ich zur besseren Lesbarkeit den Begriff „Schüler“ synonym für beide Geschlechter.

² Ministerium für Schule und Weiterbildung (Hrsg.): Kernlehrplan für das Gymnasium- Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 2009. S. 29

³ ebd. S. 32

⁴ ebd. S. 29

⁵ ebd. S. 33

Gliederung des Unterrichtsvorhabens

1. / 2. Std.	Was hat „Le Parkour“ mit Sport zu tun? Eine schülerorientierte Einführung in die Trendsportart „Le Parkour“ auf Basis eines Stationsdurchlaufs mit anschließender Reflexion.
3. Std.	Erarbeitung der Lande- und Abrolltechnik als Möglichkeit den Bewegungsfluss aufrecht zu erhalten und das Verletzungsrisiko zu minimieren.
4. / 5. Std.	Das Überwinden von Hindernissen mit und ohne Hilfe einer Wand: Ausbau des Bewegungsflusses auf Basis einer kooperativen Erarbeitung des „Passement“ und des „Tic-Tac“.
6. Std.	Erprobung und Vertiefung einzelner Parkourtechniken in Form eines Stationenbetriebs.
7. / 8. Std.	Eigenständige und kriteriengeleitete Gestaltung eines Hindernisparkours zur Anwendung und Vertiefung der Parkourtechniken in einem durchgängigen Parkourlauf unter dem Aspekt der Durchführung einer punktuellen Leistungsbewertung.

1.2 Begründungsteil

1.2.1 Schulische Rahmenbedingungen

Die Klasse 7b setzt sich aus 23 Schülern (10 ♀, 13 ♂) zusammen und ist im Vergleich zu anderen Klassen des Maria – Wächters – Gymnasiums unauffällig. Die Schüler kommen zum größten Teil aus mittelständischen Familien und auch in ihrer Freizeit treiben die meisten Schüler Sport im Verein. Demnach sind die Schüler bis auf wenige Ausnahmen nicht verhaltensauffällig oder problembelastet. Die Klasse 7b zeigt zumeist ein motiviertes Engagement und ist für sämtliche ihnen unbekannte Sportarten zu begeistern. Dies gilt auch für die weiblichen Schüler.

Ein besonderes Merkmal, dass die Klasse 7b kennzeichnet ist ihr diszipliniertes Verhalten. Bis auf sehr wenige Ausnahmen, wie Maximilian, Phillip und Mickael, sind die Schüler aufmerksam und schnell zur Ruhe zu bringen. Die beiden Schüler stören den Unterricht teilweise durch Unaufmerksamkeit, aber auch dadurch, dass sie andere Schüler versuchen abzulenken. Daher werden Maximilian, Phillip und Mickael unter Beobachtung stehen und gegebenenfalls ermahnt. Auch die Schüler Ragavan und Canberk, die im Vergleich zu den anderen Schülern zu den etwas Leistungsschwächeren zählen, strengen sich stetig an. Dies wird von der Lehramtsanwärterin erkannt und gelobt um zum einen die Motivation aufrecht zu erhalten und zum anderen den Schülern zu signalisieren, dass die Bemühungen auch bemerkt werden. Des Weiteren ist es sehr angenehm, dass die Schüler sich direkt nach dem Betreten der Sporthalle im Kreis einfinden und auf die Lehramtsanwärterin warten.

Die Schüler haben donnerstags Sport in der achten Stunde, sodass der außersportliche Unterricht häufig ermüdend ist und gerade dann insbesondere der Sportunterricht ein Ort des Austobens und Entspannens darstellt. Dem ist im Unterrichtsvorhaben situationsgerecht entgegenzuwirken, sodass Aufgabenstellungen und Materialien einen starken Aufforderungscharakter beinhalten.

1.2.2 Curriculare Legitimation

Das Unterrichtsvorhaben „Le Parkour“ legitimiert sich durch die Vorgaben in den Richtlinien und Lehrplänen aus dem Inhaltsbereich 5 sowie dem Inhaltsbereich 1.

Der Inhaltsbereich 5 „Bewegen an Geräten- Turnen“ bietet den Schülerinnen und Schülern ein breitgefächertes Angebot „normungebundener, freier und individueller Herausforderungen und Handlungsmög-

lichkeiten. Grundlage sind dabei die elementaren Bewegungstätigkeiten Hängen und Hangeln, Klettern, Balancieren, Stützen, Springen und Fliegen“.⁶

Im Inhaltsbereich 1 „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ geht es schwerpunktmäßig um „Aufgaben im Bereich der Körper- sowie zur Bewegungserfahrung“.⁷

Durch das Unterrichtsvorhaben sollen die Schüler Kompetenzen im Bereich ihrer Bewegung und Wahrnehmung ausbauen sowie ihre Urteilskompetenz schulen. Die Schülerinnen und Schüler sollen also fähig sein, „ihre sportlichen Handlungssituationen flexibel und genau wahrzunehmen, sie aber auch „kritisch zu hinterfragen und zu reflektieren“.⁸

In diesem Unterrichtsvorhaben soll es schwerpunktmäßig um die Wahrnehmung und die Körpererfahrung gehen. Durch die unterschiedlichen Stationen und vielseitigen Möglichkeiten der Bewältigung sollen die Schüler ausgewählte Faktoren psycho-physischer Leistungsfähigkeit gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen weiterentwickeln. Zudem sollen sie an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen.

Mit Hilfe ihrer Wahrnehmungen und Erfahrungen sollen sie letztendlich auch beurteilen können, inwieweit Wagnissituationen mit der individuellen technisch-koordinativen Leistungsfähigkeit zusammen hängen und wie diese Leistungsfähigkeit persönlich eingeschätzt werden kann.

1.2.3 Fachdidaktische Einordnung

Als Einführung in die Unterrichtsreihe habe ich mich für einen problemorientierten Ansatz entschieden, der den Schülern dennoch ausreichend Möglichkeit bietet, eine zumeist noch unbekannte Sportart auszuprobieren. Viele Schüler haben wenig bis gar nichts über „Le Parkour“ gehört, einige stellten die Frage, was „Le Parkour“ überhaupt mit Sport beziehungsweise Sportunterricht zu tun hat. Diese Frage soll in der heutigen Stunde beantwortet werden. Die Schüler sollen die Vielfalt der Sportart kennenlernen und einen Bezug zum Sportunterricht herstellen können. Durch ihre Wahrnehmung während des Stationsdurchlaufs sollen sie erkennen, dass die Sportart „Le Parkour“ viele Aspekte bekannter Sportarten beinhaltet, welche in der Schule bereits verbreitet sind. Sie sollen also Parallelen zu bereits Bekanntem ziehen und diese einordnen.

Des Weiteren können die Schüler die Stationen so bewältigen, wie sie es sich zutrauen beziehungsweise wie sie es möchten. Somit ist in dieser Unterrichtsstunde auch eine Schülerorientierung gegeben. Mögliche eigene Erfahrungen aus anderen Sportbereichen können bei der Überwindung der Hindernisse behilflich und anwendbar sein, die Schüler sollen ihre eigenen Optionen der Hindernisüberwindung finden.

1.2.4 Bedeutung der Stunde im UV

Die heutige Stunde ist eine Einführungsstunde für das geplante Unterrichtsvorhaben. Viele Schüler haben bisher keinen Bezug zur Sportart „Le Parkour“ gehabt beziehungsweise wissen nicht, was diese ausmacht. Somit geht es im Kern darum, die Schüler mit der Sportart bekannt zu machen und erste Erfahrungen zu sammeln. Mit Hilfe der unterschiedlichen Hindernisse soll ein Interesse für die Sportart geweckt werden, um so eine möglichst hohe Motivation seitens der Schüler für das weitere Unterrichtsvorhaben herstellen zu können. Die Stunde dient also dazu generell Transparenz bezüglich der Sportart und des Unterrichtsvorhabens herzustellen.

Ich habe dabei bewusst darauf verzichtet, das Unterrichtsvorhaben mit Lande- und Abrolltechniken oder vorgegebenen Wegen der Hindernisbewältigung einzuleiten, weil ich den Schülern direkt Gelegenheit bieten möchte, in die neue Sportart einzutauchen. Die zu absolvierenden Stationen schätze ich dabei als verhältnismäßig ungefährlich ein, so dass es meiner Meinung nach ausreichend ist, wenn die Lande-

⁶ Ministerium für Schule, Weiterbildung und Forschung (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein- Westfalen. Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 2001. S. 88

⁷ ebd. S. 69

⁸ Ministerium für Schule und Weiterbildung (Hrsg.): Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 2009, S. 16

und Abrolltechniken sowie erste Tricks erst in der nächsten Stunde thematisiert werden, um die Anforderungen in der Folge sukzessive zu steigern.

2 Unterrichteinheit

2.1 Entscheidungsteil

Thema der Unterrichtseinheit

Was hat „Le Parkour“ mit Sport zu tun? Eine schülerorientierte Einführung in die Trendsportart „Le Parkour“ auf Basis eines Stationsdurchlaufs mit anschließender Reflexion

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler wissen anhand des Durchlaufs ausgewählter Stationen und anschließender Reflexion, dass die Trendsportart „Le Parkour“ vielfältige körperliche Beanspruchungen beinhaltet und diese in unterschiedlichen Sportarten in der Schule wiederzufinden sind. Sie machen erste Erfahrungen hinsichtlich der Bewältigung verschiedener Hindernisse („Parkour“) und können Wagnisse abschätzen.

2.2 Begründungsteil

2.2.1 Lernvoraussetzungen

Die Klasse 7b zeichnet sich im Sportunterricht dadurch aus, dass sie stets Freude am Sport zeigt und sehr engagiert bei der Sache ist. Auch die Schüler Michael, Phillip und Maximilian sind sportlich sehr aktiv, sodass sie mit anregenden Aufgaben den Unterricht nicht mehr stören.

Teilweise müssen Aufgaben in ihrer Ausführung nochmals erklärt werden, da nicht alle Schüler auf Anhieb diese verstehen. Sobald sich die Schüler jedoch rückversichert haben, gehen sie sehr motiviert an die Aufgabe heran. Ragavan und Canberk verlieren durch ihren Ehrgeiz nur selten den Anschluss, sodass sie sich an den anderen Schülern orientieren. Deshalb gilt in dieser Unterrichtseinheit, diese beiden Schüler an gegebener Stelle zu loben um sie weiterhin zu motivieren.

In dieser Klasse herrscht ein hoher Wettbewerbscharakter, sodass darauf geachtet werden muss, dass die Schüler nicht übermütig werden. Jedoch halten die Schüler Regeln ein, sodass auch in anderen Unterrichtsvorhaben ein reibungsloser Ablauf zu beobachten war. Weiterhin ist in Bezug auf die Lernvoraussetzungen der heutigen Stunde zu bedenken, dass es die erste Stunde nach einem Wochenende ist, sodass die Schüler ein wenig Zeit benötigen, um konzentriert in die Stunde zu finden. In diesem Fall ist darauf zu achten, dass die Schüler die Gesprächsphasen nicht stören.

2.2.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion

Im Zentrum der heutigen Stunde steht die vielfältige körperliche Beanspruchung der Sportart „Le Parkour“, welche die Schüler durch das Bewältigen eines Hindernisparkours erfahren und erkennen sollen.

„Le Parkour“ beziehungsweise „Le Parcours“ ist eine Trendsportart aus Frankreich, welche von David Belle erfunden worden ist. Die Ursprünge der Sportart sind im militärischen Hindernislauf wiederzufinden, David Belle passte Elemente dessen an das urbane Gelände der Pariser Vorstädte an. Ziel der Sportart ist es, alle künstlichen und natürlichen Hindernisse, die sich dem Läufer (Traceur) stellen, auf möglichst effiziente, schnelle und sichere Art zu überwinden.

Die Sportart beinhaltet jedoch weit mehr als nur Effizienz und Schnelligkeit. Zahlreiche andere körperliche und psychische Anforderungen werden an den Traceur gestellt. Neben der Erfahrung der eigenen (Leis-

tungs-)Grenzen, einer gesteigerten Kondition und einem verbesserten Körpergefühl, stellt „Le Parkour“ Anforderungen an die eigene Improvisation, Kreativität, Selbsteinschätzung und das Wagnis.

Diese Merkmale machen „Le Parkour“ interessant und reizvoll, manche sprechen gar von einem Freiheitsgefühl beziehungsweise einer Lebensphilosophie.

Der Unterrichtseinstieg ist in Form einer kurzen Filmsequenz gewählt, um den Schülern das ihnen Unbekannte näher zu bringen. In der ausgewählten Filmszene aus *Casino Royal* werden bei einer Verfolgungsjagd viele Parkourtechniken zu sehen sein: „Die Parallelen von „Le Parkour“ zu den ersten Verfolgungsszenen im aktuellen James Bond sind unverkennbar. Quer durch die Stadt geht es auf einer Baustelle rauf und runter - nie Stillstand, immer in Bewegung bleiben ist das Motto.“⁹

Neben einem bestimmten Aufforderungscharakter hat der Filmausschnitt das Ziel, genauere Vorstellungen über die anstehende Stunde zu vermitteln. Mit der zentralen Fragestellung „Was hat „le Parkour“ mit unserem Sportunterricht zu tun?“ zu Beginn, möchte ich weitere Transparenz und Orientierungshilfen schaffen.

Auch wenn es Ziel der Sportart ist, Hindernisse möglichst schnell zu überwinden, soll dies in der Einführungsstunde nicht im Fokus stehen. Die Schüler sollen in einem sicheren Tempo möglichst viele Bewegungserfahrungen sammeln und persönliche Eindrücke gewinnen. Ein Wettbewerbscharakter untereinander, wer am schnellsten ist oder wer sich am meisten wagt, soll nicht stattfinden beziehungsweise sofort unterbunden werden.

Zu Beginn der Stunde wird der Parkour bereits aufgebaut sein. Dieser besteht aus acht Stationen, welche eine Vielfalt an verschiedenen Bewegungserfahrungen ermöglicht. Jede Station hat eine eigene Stationskarte auf der die jeweilige Station beschrieben ist. Dies ist in der ersten Stunde deshalb erforderlich, weil die meisten Schüler mit den Gerätschaften nicht so vertraut sind und ein Aufbau in solchem Ausmaß zu viel Zeit in Anspruch nehmen würde. Die Schüler haben somit mehr Bewegungszeit im Parkour, können sich aufgrund dessen mehr bewegen und viele Erfahrungen sammeln. Die jeweiligen Stationskarten sollen aber im weiteren Unterrichtsverlauf dazu dienen, dass die Schüler den Aufbau eigenständig üben können.

Um die aufgebauten Stationen direkt zu nutzen, werden sie mit in die Erwärmungsphase eingebunden. Während im Hintergrund Musik läuft, haben die Schüler den Auftrag in zwei verschiedenen Gangarten durch die Halle zu laufen, bei Musikstopp sowie bei bestimmten Anweisungen (Feuer-Wasser-Blitz) sollen sich die Schüler dann an den Geräten sammeln. Nach der Erwärmung werden die Schüler Stationen zugeteilt, welche sie im Anschluss praktisch testen und dem Kurs hinsichtlich ihrer (Sicherheits-)aspekte vorstellen. Anschließend sollen die Schüler den Parkour in derselben Gruppe mit kreativen Möglichkeiten überwinden. In der letzten Aufgabe soll jeder Schüler einzeln den Parkour ohne Unterbrechung flüssig bewältigen. Um unnötige Wartezeiten in dieser Phase zu vermeiden wird die Klasse in zwei Hälften geteilt, sodass es keinen Stau an den Stationen gibt. Währenddessen soll die andere Hälfte der Schüler das Arbeitsblatt bearbeiten.

Um in der Reflexionsphase die Eindrücke möglichst geordnet besprechen zu können, sollen die Schüler nach Beendigung des Durchlaufs den Fragebogen fertig ausgefüllt haben. Hier sollen sie aufschreiben, welche Bewegungen durchgeführt wurden, welche Anforderungen an sie gestellt wurden, welche Elemente anderer Sportarten sie festgestellt haben und inwiefern „Le Parkour“ körperlich beanspruchend ist.

2.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Wie den Schülern bekannt und als Ritual bereits eingeführt, befindet sich die Klasse zu Beginn in einem Sitzkreis. Dadurch ist gewährleistet, dass alle zuhören können und sich auf die Unterrichtsstunde kon-

⁹ http://www.reticon.de/nachrichten/james-bond-und-le-parkour_1529.html (Zugriff am 15.09.2012)

zentrieren. Sollte ein Schüler krank sein, bekommt er zu Beginn ein Arbeitsblatt, indem er seine Beobachtungen notieren kann. Des Weiteren sollen kranke Schüler die Stationen abgehen und verrutschte Matten, oder raushängende Schlaufen unter die Matten klappen.

Um direkt zu Stundenbeginn Transparenz hinsichtlich des Stundenthemas zu schaffen, soll die Frage aufgeworfen werden, was die Sportart „Le Parkour“ ist und was diese ausmacht. Hier werden unterschiedliche Antworten erwartet, da die Schüler bisher wenig Kontakt zu der Sportart hatten. Um ihnen jedoch Aspekte zu verdeutlichen, wird eine kurze Videosequenz mit „le Parkour“- Inhalten gezeigt. Dabei beziehen sich die Aspekte darauf, welche Bewegungsabläufe, körperlicher Beanspruchung und kreativen Möglichkeiten die Sportart bietet.

Mit der Leitfrage, was „Le Parkour“ mit dem Sportunterricht/ Schulsport zu tun hat, sollen sich die Schüler in der Halle verteilen und das Aufwärmspiel „Feuer-Wasser-Blitz“ soll durchgeführt werden. Bereits bei der Erwärmung werden somit die Gerätschaften mit in den Unterricht eingebunden und es findet eine erste Gewöhnung an diese statt. Während im Hintergrund Musik läuft, sollen die Schüler abwechselnd mit zwei verschiedenen Gangarten durch die Halle laufen. Bei der ersten Gangart sollen sie sich wie ein Äffchen auf allen Vieren fortbewegen, hier stützen sich die Schüler auf ihren Armen und Beinen ab. Bei der zweiten Gangart sollen die Schüler anlaufen und abspringen. Die unterschiedlichen Gangarten dienen dabei hinführend zu den Bewegungsabläufen der Sportart „le Parkour“.

Nach 30 Sekunden stoppt die Musik, und die Lehramtsanwärterin ruft entweder Feuer, Wasser oder Blitz in den Raum. Bei „Feuer“ sollen die Schüler sich innerhalb kürzester Zeit auf die blauen Matten retten. Dann wird die Musik weiter abgespielt bis es zum nächsten Ausruf, wie zum Beispiel „Blitz“, kommt. Hier sollen sich die Schüler blitzschnell bäuchlings auf den Boden legen. Beim Ausruf „Wasser“ sollen die Schüler klettern, indem sie auf die Kästen steigen oder die Kletterwand nutzen.

In der nun anschließenden ersten Erarbeitungsphase werden die Schüler in Zweier-, beziehungsweise Dreiergruppen eingeteilt und in diesen an jeweils eine Station verteilt. Dazu wird ihnen gesagt, dass sie sich ihre Station merken sollen um diese dann am Ende der Stunde abzubauen. Dort haben sie die Aufgabe, Möglichkeiten zu finden, das Hindernis auf verschiedene Art und Weise zu überwinden. Wichtig dabei ist noch einmal zu erwähnen, dass es um Kreativität und Differenzierung geht, nicht um Schnelligkeit. Haben die Schüler ausreichend Erprobungszeit gehabt, wird jede einzelne Station vorgestellt, mögliche Gefahren besprochen und ein bis zwei Möglichkeiten der Hindernisbewältigung vorgestellt.

Im zweiten Teil der Parkourbewältigung sollen die Schüler dann möglichst kreative Möglichkeiten finden, das Hindernis zu überwinden, dabei bleiben sie in ihrer Zweier-; beziehungsweise Dreiergruppe an einer Station, bis die Musik stoppt, sodass dann die Station gewechselt wird. Dabei ist immer nur ein Schüler aktiv, der zweite beziehungsweise der dritte Schüler läuft sichernd und helfend neben her. Hindernisse, die als zu schwer eingeschätzt werden, können dabei ausgelassen werden.

Sobald der erste aus der Gruppe die gesamten Stationen durchlaufen hat wird gewechselt, so dass alle aus der Gruppe ihre Übungsmöglichkeit erhalten. Im Hintergrund wird dabei während des gesamten Rundlaufs Musik laufen, die als Motivation dienen soll.

Im dritten und letzten Teil soll es darum gehen, den Parkour einzeln, möglichst flüssig und kreativ und ohne Unterbrechung zu bewältigen. Dabei wird die Klasse in zwei Hälften geteilt, sodass die erste Hälfte der Schüler nacheinander startet, dabei soll der Vordere immer drei Stationen Vorlauf haben. Auch hier können weiterhin schwierige Stationen ausgelassen werden, falls dies nötig ist. Die andere Hälfte der Schüler soll währenddessen die Arbeitsblätter mit ihrem Namen beschriften und die Aufgaben bearbeiten. So lässt sich zum einen Stau vermeiden und zum anderen, dass Schüler untätig im Sportunterricht herumsitzen. Zwei bis drei Schüler können nach Beendigung dieser Phase ihren Lauf bei noch verbleibender Zeit präsentieren.

Abschließend soll das Arbeitsblatt besprochen werden. Hier geht es um die Erfahrungen der Schüler und um die Beantwortung der Leitfrage, „ was „Le Parkour“ mit dem Schulsport zu tun hat. Den Schülern soll bewusst werden, dass „Le Parkour“ viele Elemente bekannter Sportarten beinhaltet und körperlich sehr beanspruchend ist. Auch weitere andere Erfahrungen und Eindrücke zur Sportart sollen besprochen werden können.

Zum Ende der Stunde sollen die Schüler diejenige Station abbauen, welcher sie zu Beginn zugeteilt worden sind. So ist ein geordneter und sicherer Abbau der Gerätschaften gewährleistet. Die Lehramtsanwärterin steht beobachtend daneben um gegebenenfalls zu helfen. Wichtig dabei ist darauf zu achten, dass die Schüler die Geräte nur an ihren vorgesehenen Ort zurückbringen und sich nicht weiterhin unbeaufsichtigt damit beschäftigen. Deshalb soll der Schüler, der mit seiner Aufgabe fertig ist, sich in den Kreis setzen. So sind die Schüler beaufsichtigt, keiner der Schüler springt in der Halle herum und schließlich können alle Schüler gemeinsam verabschiedet werden.

2.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Wie bereits in den Lernvoraussetzungen beschrieben, sind die Schüler sehr motiviert und auch ihr Wettbewerbsdenken ist bereits stark ausgeprägt. Es ist in der Stunde darauf zu achten, dass jeder Schüler sein eigenes Tempo findet und von den Mitschülern nicht „angestachelt“ wird, schneller zu werden. Tritt der Fall ein, dass Einzelne übermütig werden, so soll dies unterbunden werden.

Ebenfalls kann es dazu kommen, dass aufgrund der Hallengröße und des Aufbaus des Parkours Engstellen oder Stau auftritt.

Auch können an den jeweiligen Stationen Matten verrutschen, sodass dazu von Beginn an den Schülern gesagt werden muss, dass sie ihre Station daraufhin überprüfen sollen. Die Lehramtsanwärterin hat dabei immer mit darauf zu achten.

3 Literatur

- DVD James Bond007- Casino Royale. Sony Pictures Entertainment 2007.
- Le Parkour im Schulsport. Stationskarten für den modernen Unterricht. Ein Schulprojekt des Sporttheoriekurs 11; Lehrer Patrick Göth. Gymnasium mit Regionalschulteil Gettorf und Umgegend Gettorf.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung (Hrsg.): Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 2009.
- Ministerium für Schule, Weiterbildung und Forschung (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein- Westfalen. Sport. Ritterbach Verlag, Frechen 2001.
- http://stefanie-a-fischer.de/SAF-Planer_Download.html (Stand 16.09.2012, 11h)
- http://www.reticon.de/nachrichten/james-bond-und-le-parkour_1529.html (Stand 15.09.2012, 18h)

4 Anhang

NAME:



Ist „Le Parkour“ körperlich beanspruchend, ja oder nein?



1) Welche Bewegungen führt Ihr zur Überwindung des Parkours durch?

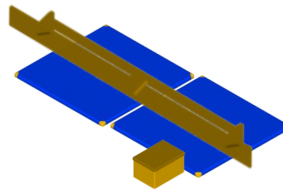
2) Welche geistigen und körperlichen Anforderungen werden bei der Durchführung dieser Bewegungen benötigt?

3) Sind in diesem Parkour Elemente aus anderen Sportarten zu finden? Nennt sie!

4) Stellt abschließend dar, ob „Le Parkour“ körperlich beanspruchend ist oder nicht. Begründet Eure Meinung!

Station 1: Präzisionssprung und die Balance

Material Bänke, Matten

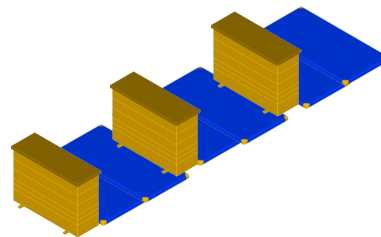


Beschreibung Führe einen Präzisionssprung aus und balanciere möglichst sicher über die Bank.

Beachte Achte darauf, dass die Matten an der richtigen Position liegen und die Bänke nicht verrutschen.

Station 2: Der Kastenlauf

Material 2 Kästen (3-teilig), 1 Kasten (4-teilig), Matten

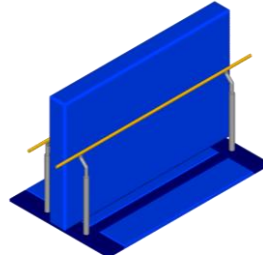


Beschreibung Versuche die Kästen möglichst effizient zu überwinden. Probiere dabei verschiedene Bewegungen aus!

Beachte Achte darauf, dass die Matten nicht verrutschen und dass die Schlaufen unter den Matten versteckt sind. Außerdem müssen die Kästen richtig aufeinander sitzen.

Station 3: Die Mattenwand

Material 1 Barren, 1 Weichbodenmatte, Turnmatten

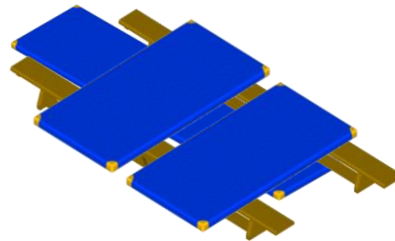


Beschreibung Klettere über den ersten hohen Holm, überwinde die Matte und klettere mit Hilfe des zweiten Holmes wieder hinab (Wahlweise auch Sprung).

Beachte Achte darauf, dass die Matten nicht verrutschen und übereinander liegen, damit ihr nicht umknickt.

Station 4: Der Tunnel

Material 2 Bänke, 4 Turnmatten

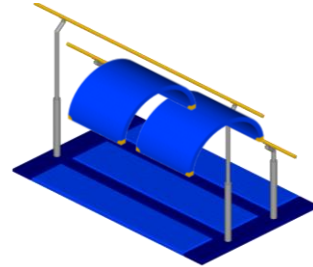


Beschreibung Krieche auf allen Vieren durch den Tunnel. Probiere dabei verschiedene Techniken aus.

Beachte Die aufliegenden Matten sollen möglichst nicht berührt werden. Bitte Mattenschlaufen unter die Matten klappen!

Station 5: Der Barrendurchbruch

Material 1 Barren, Turnmatten

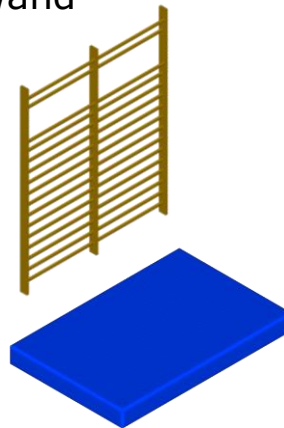


Beschreibung Versuche durch den Barren hindurch zu springen.
Wenn du dich nicht traust, kannst du auch durchklettern.
Probiere verschiedene Möglichkeiten aus!

Beachte Achte darauf, dass die Matten nicht zu sehr verrutschen, so dass die Holme immer abgedeckt sind.

Station 6: Die Kletterwand

Material Kletterwand, Matten

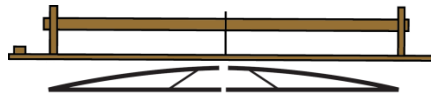


Beschreibung Klettere die rechte Sprossenwand hoch, hangel Dich auf die linke Seite und springe von der dritten Sprosse auf die Matte. Wenn du dich nicht traust, kannst du auf der rechten Seite auch wieder ein Stück hinunter klettern.

Beachte Lande möglichst gerade damit Du nicht umknickst.

Station 7: Die Wippe

Material 2 Reutherbretter, 1 Langbank

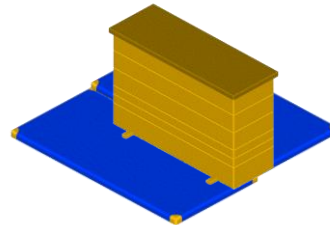


Beschreibung Versuche über die Bank zu balancieren. Probiere verschiedene Möglichkeiten aus!

Beachte Achte darauf, dass die Matten nicht zu sehr verrutschen, so dass die Holme immer abgedeckt sind.

Station 8: Der Kastensprung

Material 1 Kasten (4-teilig), 2 Turnmatten



Beschreibung Überwinde das Hindernis nach freier Wahl. Falls Du Dich sicher fühlst, kannst Du Dich am Kasten abstützen und mit den Füßen an der Wand entlanglaufen.

Beachte Achte darauf, dass der Kasten nicht mehr auf den Rollen steht, so dass er festen Stand hat. Die „Kastenfüße“ sollen bedeckt sein und die Matten sollen sich nicht überlappen. Bitte die Mattenschlaufen unter die Matten klappen!

Verlaufsplan

Phase	Inhalt	Sozial- /Aktionsform	Material
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> - Einstiegsfrage: Was ist „le Parkour“? - Filmausschnitt Casino Royal - Kurze Sachanalyse - Zentrale Fragestellung erläutern 	Unterrichtsgespräch LV	Laptop Beamer
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> - „Feuer- Wasser- Blitz“ 	Großgruppe	Musikanlage
Erarbeitung I (motorisch)	<ul style="list-style-type: none"> - 1. Erprobung der einzelnen zugeteilten Stationen mit Hilfe der Stationskarten - Vorstellung der Station/ Sicherheitsaspekte für die Großgruppe - 2. Aufgabe: Ein Schüler durchläuft den Parkour und probiert Alternativen der Überwindung der andere/ die anderen gibt/ geben Hilfestellung - 3. Aufgabe: Klasse wird geteilt: Eine Hälfte der Klasse: Einzeln, Möglichst flüssig den gesamten Parkour durchlaufen, andere Hälfte AB bearbeiten, danach Wechsel 	Gruppenarbeit LAA/ Einzelarbeit	Matten/ Musikanlage
Erarbeitung II (kognitiv)	<ul style="list-style-type: none"> - Bearbeitung des Reflexionsbogens bzw. Besprechen der Ergebnisse 	Einzelarbeit Unterrichtsgespräch	Arbeitsblatt Stifte
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> - Beantwortung der zentralen Aufgabenstellung - Gruppendiskussion 	Unterrichtsgespräch	Arbeitsblatt Stifte
Abbau	<ul style="list-style-type: none"> - Jede Gruppe baut die ihnen zu Beginn zugeteilte Station ab - Verabschiedung im Kreis 	Gruppenarbeit	