

**Schriftlicher Entwurf für den
Sechsten Unterrichtsbesuch
im Fach Sport
Jg. 10
am**

Thema:

„Erarbeitung und Erprobung von Bewegungsmerkmalen des Präzisionssprungs zur Erweiterung der motorischen Handlungsfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der präzisen und stabilen Landung im Parkours“



1

1. Datenvorspann

Schule:	
Studienseminar:	Essen, Gym/ Ge
Referendarin:	
Schulleiter:	
Fachseminarleiter Sport:	
Ausbildungskordinator:	
Datum:	
Fach:	Sport
Kurs:	Jg.10
Lerngruppe:	30 Schülerinnen
Zeit:	

¹ (urbanophil.net/bilder/le_parcour.jpg)

2. Entscheidungsteil

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Einführung der Trendsportart „Le Parkour“ als selbständige und schülergerechte Auseinandersetzung mit der Pädagogischen Perspektive „etwas wagen und verantworten“.

Thema der Stunde:

“Erarbeitung und Erprobung von Bewegungsmerkmalen des Präzisionssprungs zur Erweiterung der motorischen Handlungsfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der präzisen und stabilen Landung im Parkours“

Kernanliegen:

Die Schülerinnen sollen die Bewegungsmerkmale des Präzisionssprungs erkennen und erarbeiten, indem sie diesen zunächst visuell betrachten und beschreiben, anschließend selbst durch den Sprung auf die Bank erproben. Die Bedeutung der sicheren, stabilen und präzisen Landung soll den Schülerinnen in der ersten Übung bewusst werden und anschließend gemäß ihrer individuellen Voraussetzungen an den Stationen geübt werden. Die Schülerinnen sollen sich bewusst werden, dass jeder andere Voraussetzungen mitbringt, somit eine individuelle Herangehensweise zielführend ist und sich zudem mit dem Thema Sicherheit und Differenzierung auseinandersetzen unter Berücksichtigung des gemeinsamen Stundenziels, dass jeder mindestens den Sprung auf die niedrigste Reckstange durchführt.

3. Didaktisch – methodischer Begründungszusammenhang

Das Unterrichtsvorhaben legitimiert sich durch den Inhaltsbereich 5: *Bewegen an Geräten – Turnen* der Richtlinien und Lehrpläne (RuL), indem das Entdecken und Erweitern von Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnissen fokussiert wird. Die leitende pädagogische Perspektive *Etwas wagen und verantworten (C)* impliziert die Aspekte ein Wagnis einzugehen, Risiken abzuwägen, Ängste zu äußern und diesen bewusst zu begegnen sowie die Erweiterung motorischen Lernens. Diese Perspektive richtet die Aufmerksamkeit ferner auf erhöhte Anforderungen an das Gleichgewicht und an die Steuerungsfähigkeit, auf Ausschaltung von Gefahrenmomenten, angemessenes Handeln in gefährlichen Situationen und realistische Einschätzung der Schwierigkeit einer Bewegungsaufgabe und der eigenen Fähigkeiten.

Die Trendsportart „Parkours“ stellt einen direkten Bezug zur Lebenswelt der SuS dar, sie vereint turnerische Elemente, bietet Möglichkeiten des körperlichen Ausdrucks, fördert und fordert gleichermaßen die Auseinandersetzung mit neuen Bewegungen. Diese Aspekte finden ihre Legitimierung in der pädagogischen Perspektive A: *Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern*.

Die heutige Stunde ist die dritte Doppelstunde des Unterrichtsvorhabens. Die besondere Konstellation der Lerngruppe als reiner Mädchenkurs mit sehr heterogenen Leistungsvoraussetzungen erforderte, aufgrund der naturgemäß eher zurückhaltenden Risikobereitschaft der Mädchen, die Schwerpunktsetzung in der ersten Doppelstunde auf die Aspekte Angst und Verantwortung. Die Schülerinnen erarbeiteten die Merkmale sowie die physischen und psychischen Auswirkungen von Angst in Theorie und Praxis und setzten sich mit dem Thema Verantwortung innerhalb ihrer Gruppe auseinander. In der folgenden Doppelstunde wurde mittels expliziter Wagnisstationen, in denen das Vertrauen zur Gruppe thematisiert wurde, die Basis für die heutige Stunde geschaffen, in der es sich - durch die Einführung in den Parcours mittels der Technik des Präzisionssprungs - um eine rein motorische Lernstunde handelt.

Die Lerngruppe besteht aus 30 Schülerinnen und kennzeichnet sich sowohl durch seine Heterogenität bzgl. der motorischen Leistungsvoraussetzungen als auch der Risikobereitschaft. Infolgedessen ist ein binnendifferenzierter Zugriff unumgänglich. Indem die Schülerinnen verschiedene Stationen in der Übungsphase zur Verfügung gestellt bekommen, haben sie die Möglichkeit gemäß ihrer individuellen Fähigkeiten und Wagnisbereitschaft den Bewegungsablauf des Präzisionssprungs motorisch zu erschließen. Die Hilfestellung erfolgt individuell je nach Könnensstand und Wagnisbereitschaft der Schülerinnen. Sobald die zentralen Bewegungsmerkmale erreicht sind, kann und sollte sie sukzessiv reduziert werden. Das Arbeiten in den Stationen soll die langsame Annäherung und Differenzierung ermöglichen. Entscheidend ist, dass das Risiko kalkulierbar sein muss, dass keine objektive Gefährdung vorliegt, aber das subjektiv empfunden Ungewisse und „Kribbeln“ erhalten bleiben.

An allen Stationen kann durch sukzessive Reduktion der Hilfestellung der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden. Die Gruppenmitglieder tragen die Verantwortung, ob der Sprung bereits mit genügen Sicherheit erfolgt, dass die Reduktion der Hilfe gerechtfertigt ist. In jedem Fall muss die sichernde Person jederzeit helfend eingreifen können.

Das Motto des Parkours „der Traceur schätzt sich selbst ein und sucht sich eine angemessene Herausforderung aus“ (Vgl. Witfeld/ Gerling) stellt eine klare Anforderung an die Fähigkeit zur Selbsteinschätzung. Die Risiko- und Wagnisbereitschaft der Schülerinnen kann nicht erzwungen werden, sondern muss sukzessiv gefördert und bzw. gefordert werden. Die unterschiedlichen Voraussetzungen erfordern somit im Lernprozess differenzierte Herangehensweisen. In der heutigen Stunde wird zunächst eine sehr geschlossene gemeinsame Erarbeitungsphase gewählt, in der die Schülerinnen die Bewegungsmerkmale des Sprungs erkennen, verbalisieren und selbst durchführen sollen. Folglich müssen die Kriterien des Sprungs erst deutlich herausgestellt werden, indem dieser zunächst von Schülerinnen an der Bank vorgeführt wird. Bereits in der Erwärmungsphase durchlaufen die Schülerinnen einen Miniparkours, in dem alle Stationen dadurch gekennzeichnet sind, dass ein gezielter Sprung absolviert werden muss. Hierbei unterscheiden sich die Stationen durch die punktgenaue Landung auf kleinen Kästen mit Markierungen durch Klebestreifen, dem einbeinigen sowie zweibeinigen Präzisionssprung aus dem Stand (umgedrehte Bänke, großer Kasten) und dem Präzisionssprung aus Lauf (Sprossenwand). Das Einlaufen zur Musik im Parkours mit den integrierten Sprungstationen soll die Schülerinnen auf den Stundenschwerpunkt einstimmen und sie motivieren. Durch eine erste Konfrontation mit dem Bewegungsablauf des Springens erfolgt bereits eine motorische Aktivierung.

Die Entscheidung, den Präzisionssprung als erstes zu erlernendes Element zu thematisieren resultiert zum Einen aus seiner relativ einfachen motorischen Konstellation. Bewegungsablauf und –merkmale sind den Schülerinnen größtenteils bereits aus anderen Sportarten, (z. B. Aufhocken auf Schwebebalken oder Stufenbarren) bekannt. Zum anderen sind die Sprungelemente wesentliche und wichtige Bestandteile des Parcours.

Der **Präzisionssprung** kennzeichnet sich durch die punktgenaue Landung, erfordert stets ein hohes Maß an Konzentration und Selbsteinschätzung, Mut und Vertrauen. (Vgl. Witfeld u.a.). Der Absprung gliedert sich durch das Anvisieren der Landefläche (beid- oder einbeinig, aus Stand oder Lauf). Erfolgt der Sprung aus dem Lauf heraus, lässt sich der Bewegungsablauf mit dem des Standweitsprungs vergleichen. Die von den Schülerinnen zu erkennenden Merkmale in der kognitiven Phase sind die gebeugten Knie, der vorgebeugte Rumpf und des dadurch bedingten Absinken des Körperschwerpunkts und ggf. des Schwungholens durch Rückführen der Arme. Der Absprung erfolgt durch Streckung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie Aufrichten des Oberkörpers mit Vorschwingen der Arme. Während der Flugphase erfolgt die Stabilisierung des Körpers durch Seitführung der Arme und Anziehen der Beine. Die Landung sollte auf den Fußballen erfolgen. Durch Absenken des Körperschwerpunktes

über den Standpunkt, indem Knie und Oberkörper tiefer gebeugt sind, wird das Gleichgewicht gesichert. (Vgl. Schmidt-Sinns u. a.)

Erst nachdem die Bewegungsmerkmale des Präzisionssprungs demonstriert, benannt und an Bewegungsbild und Plakat visualisiert wurden, werden die Schülerinnen in die offene Übungsphase entlassen, um dort gemäß ihrer individuellen Leistungs- und Risikobereitschaft den Sprung zu erproben.

An den jeweiligen Übungsstationen sollen sich die Schülerinnen gegenseitig, gemäß der zuvor mittels Fotossequenz und praktischer Darstellung des Sprungs erarbeiteten Merkmale, Feedback geben. Die Schülerinnen entscheiden selbst über das Maß an Hilfestellung und den Schwierigkeitsgrad der Station.

Um in offenen Übungsphasen ein zufriedenstellendes gemeinsames Ziel erreichen zu können, ist die Klarheit über die zu erreichenden Ziele unerlässliche Voraussetzung (Vgl. Kern/ Söll). Die Schülerinnen sollen am Stundenende alle als Minimalziel den beidbeinigen Präzisionssprung auf die niedrigste Reckstange durchführen. Die Hilfestellung durch Mitschülerinnen ist erlaubt. Schülerinnen, die bereits von Stundenbeginn ein fundiertes Leistungsniveau aufzeigen, sollten am Stundenende möglichst die höchste Station einmalig springen.

Witfeld (u. a.) skizzieren eine Vorgehensweise zum Erlernen des Präzisionssprungs, indem sie die Stationen zunächst nah am Boden durchführen lassen, die Höhe dann sowohl in Absprung als auch Ziel steigern, sowie den Abstand und Breite des Ziels variieren.

Der Lernprozess wird hier maßgeblich durch die Bereitschaft, eine Herausforderung einzugehen beeinflusst. Diese kann an den Stationen auf unterschiedlichen Wegen hergestellt werden, die sich durchaus gegenseitig bedingen und ergänzen, sei es durch die Steigerung vom Einfachen zum Schweren, durch Variation in Größe der Landungsfläche bzw. Höhe, durch das Vertrauen in Hilfe- und Sicherheitsstellung, sowohl durch Geräte als auch durch Mitschülerinnen oder durch das reine Üben der Bewegungsmerkmale. Auch die Sozialform - Nähe und Vertrauen bzw. Feedback und Zuspruch sowie die Gewissheit des sicheren Aufbaus der Geräte beeinflussen den Lernerfolg.

Anhang:

Aufbauplan Parkours (Erwärmungsphase)

Aufbauplan Parkours (Übungsphase)

Übersicht über die Stationen:

- | | | |
|--------------------|----|-------------------------|
| 1. großer Kasten | -> | großer Kasten |
| 2. kleiner Kasten | -> | Bank |
| 3. umgedreht Bank | -> | Bank (3x) |
| 4. umgedrehte Bank | -> | großer Kasten |
| 5. Kasten | -> | auf niedrige Reckstange |
| 6. Kastenteil | -> | mittlere Reckstange |
| 7. Kastentreppe | -> | auf höhere Reckstange |

Literatur- und Quellenverzeichnis

Schmidt-Sinns, Scholl, Verein (2010). *Parkours und Freerunning*, Aachen: Meyer&Meyer

Witfeld, Gerling, Pach (2010). *Parkours und Freerunning*, Aachen: Meyer&Meyer

U. Kern, W. Söll (2005). *Praxis und Methodik der Schulsportarten*, 3. Auflage, Schorndorf: Hofmann

Rochhausen, S., (2010). *Parkours im Schulturnen*, 3. Auflage, Norderstedt

http://urbanophil.net/bilder/le_parcour.jpg

<u>Phase</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Sozialform, Material/ Medien</u>	<u>Didaktisch - methodischer Kommentar</u>
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung, - Ausblick Stundenablauf - Stationenaufbau - Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> - Sitzkreis - Hallenplan, Aufbau 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufbau erfolgt in Gruppen (klare Zuordnung); - fertige Schülerinnen setzen sich in Sitzkreis
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstration des Miniparcours durch L. - Warmlaufen im Parcours zu Musik, - UG: Thema der Stationen: „<i>was haben alle Stationen gemeinsam?</i>“ <ul style="list-style-type: none"> ⇒ präzises Landen ⇒ Überleitung zum heutigen Stundenthema: Präzisionssprung 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS verfolgen Demo des Parcours aus Sitzkreis - Plakat „Kriterien des Präzisionssprungs“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Erwärmung, - Einstimmung auf Präzisionssprung, - Durchlaufen der Stationen entspricht dem späteren Vorhaben des Parcours; erster Eindruck des Bewegungsablaufs
	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsexperiment: beidbeiniger Präzisionssprungs - „<i>springt beidbeinig so auf die Bank, dass diese dabei nicht wackelt (mind. 3 Sek. halten)</i>“. - einige Schülerinnen springen exempl., Gruppe beobachtet Bewegungsmerkmale - „<i>Inwiefern kann ich eine präzise, sichere und stabile Landung herstellen?</i>“ (<i>Ausgleichsbewegungen?</i>) - Nennung der Bewegungsmerkmale (Plakat) - alle Schülerinnen führen Banksprung durch 	<ul style="list-style-type: none"> - UG - Sammeln auf Bänken, - Plakat für Bewegungsmerkmale - Demo durch SuS - Beobachtung durch Gruppe von äußeren Bänken - Stationenumbau 	<ul style="list-style-type: none"> - klare und verbindliche Kriterien wichtig für freies Üben mit gemeinsamen Lernziel (Präzisionssprung auf Reckstange) wichtig! => Bewegungsmerkmale (Plakat): <ul style="list-style-type: none"> - schulterbreite Landung - Landung mit gebeugten Knien - Landung auf den Fußballen - Ausgleichsbewegungen der Arme <ul style="list-style-type: none"> ⇒ stabile, sichere Landung entscheidend!!! - Bewegungssehen für SuS schwierig, ggf. müssen Merkmale durch L. ergänzt werden; (falls bei allen Bank gewackelt Ergänzung durch L. ggf. Demo, falls bei einer Schülerin gut, diese als Bsp.)
Umbau	<ul style="list-style-type: none"> - Stationenumbau - Begehung des Parcours - Sicherung / Hilfestellung erklären 	Arbeitskarten für Aufbau	
Üben	<ul style="list-style-type: none"> -Ziel: „am Stundenende sollen alle den Sprung durchführen!“ - Sukzessives Herantasten an Präzisionssprung in Übungsstationen. - In GA erproben die Schülerinnen den Sprung an verschiedenen Stationen je nach ihren individuellen Voraussetzungen AA.: „<i>Beobachtet euch gegenseitig und erteilt euch Feedback darüber, ob die Landung präzise, sicher und stabil erfolgt.</i>“ 	<ul style="list-style-type: none"> GA <u>Stationen:</u> 1. großer Kasten -> großer Kasten 2. kleiner Kasten -> Bank 3. Kastenteil -> Schwebebalken 4. Kasten auf niedrige Reckstange 5. Kastentreppe auf höhere Reckstange 	<ul style="list-style-type: none"> - Erprobung des Präzisionssprungs in differenzierten Stationen (Variation in Höhe, Richtung, Abstand, Ziel) je nach individuellen Voraussetzungen - Sicherheitsstellung besprechen (bekannt aus Turn- UV: Sandwich, Oberarmgriff, Handführung; Sicherung des Kastens) - gegenseitige Rückmeldung über Einhaltung der Kriterien innerhalb der Gruppe - L. gibt individuelles Feedback über Einhaltung der Kriterien während Übungsphase

Erprobung	Präzisionssprung auf Reckstange (verschiedene Schwierigkeitsstufen)		Jeder muss min. den einfachsten Sprung an der Reckstange absolvieren
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> - wo lagen Schwierigkeiten? - Ist die Technik des Präzisionssprungs auf andere Sportarten übertragbar? - Aussicht für nächste Stunde: Erweiterung des Parcours und Integration dieses Sprungs 		<p>Nennung der konkreten Probleme (fehlende Kontrolle, Unsicherheit, Angst vor Reckstange / Verletzung)</p> <p>Exemplarisch für alle Sportarten mit Sprungelementen (Turnen, Trampolin, Körperspannung, Gleichgewicht, sichere Landung, Minderung Verletzungsrisiko...)</p>