



Schriftlicher Entwurf zur unterrichtspraktischen Prüfung gem. § 34 Abs. 4 OVP im Fach Sport

1. Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: GK 12 (18 SuS, 14w/4m)

Zeit: 11-12 Uhr

Ort: Turnhalle (Kleine Halle unten rechts)

Prüfungskommission:

Vorsitzende:

Bekannter Seminarausbilder:

Fremder Seminarausbilder:

Schulvertreter:

2. Entscheidungsteil

Thema des Unterrichtsvorhabens

Der Weg bestimmt das Ziel – Kooperative Erarbeitung von spezifischen Bewältigungstechniken im Parkour vor dem Hintergrund der durch das Hindernis gestellten Anforderungen an die Bewegungsausführung

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektiven: [D] Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Weitere Pädagogische Perspektive: [C] Etwas wagen und verantworten

Leitender Inhaltsbereich: [5] Bewegen an Geräten - Turnen

Ergänzender Inhaltsbereich: [1] Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema der Stunde

In den Stand! – Kooperative Erprobung, Erarbeitung und Übung einer stabilen Landung auf begrenzter Landefläche (Präzisionssprung) anhand von selbsterarbeiteten, zentralen Bewegungsmerkmalen

Kernanliegen

Die Schülerinnen und Schüler¹ erarbeiten eine stabile Landung auf einer begrenzten Landefläche indem sie zentrale Bewegungsmerkmale erproben, erläutern und mithilfe kriteriengeleiteter Rückmeldungen üben.

Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens:

Das Unterrichtsvorhaben gliedert sich in folgende Einheiten²:

1. Parkour, Was ist das? – Explorative Erarbeitung der Grundidee des Bewegungsfeldes anhand von selbsterarbeiteten Überwindungstechniken mit Handaufsatz, zur effektiven Bewältigung von mittelhohen Hindernissen (Passement)
2. Ab durch die Mitte! – Kooperative und hilfeorientierte Erarbeitung einer Überwindungstechnik für ein mittelhohes, jedoch seitlich begrenztes Hindernis (Saut de chat)
3. Der Klügere gibt nach! – Erarbeitung von Landungsmöglichkeiten nach Niedersprüngen aus größerer Höhe als Mittel zur Verletzungsprophylaxe und zum Erhalt der dynamischen Fortbewegung
4. Ab durch die Lücke! - Erarbeitung des Durchbruchs als Bewältigungstechnik für ein nach oben und unten begrenztes Hindernis im Stationen Betrieb
- 5. In den Stand! – Kooperative Erprobung, Erarbeitung und Übung einer stabilen Landung auf einer begrenzten Landefläche (Präzisionssprung) anhand von selbsterarbeiteten, zentralen Bewegungsmerkmalen**
6. Parkour ist... was ich daraus mache! Erarbeitung eines individuellen „Runs“ in einem vorgegebenen Geräteparcours auf Basis der im Vorfeld erarbeiteten Bewältigungstechniken
7. Parkour ist... was ich daraus mache! Präsentation und Bewertung eines individuellen „Runs“ in einem vorgegebenen Geräteparcours auf Basis der im Vorfeld erarbeiteten Bewältigungstechniken

¹ Nachfolgend SuS genannt.

² Einheiten haben eine Dauer von 67,5 Minuten (Ausnahme stellt die gezeigte Stunde mit einer Dauer von 60 Min. dar.

3. Geplanter Verlauf

Phase	Geplantes Vorgehen	Unterrichtsform/ Medien u. Geräte	Didaktisch-methodischer Kommentar
Begrüßung:	Sitzkreis: Begrüßung, Vorstellen des Besuchs	Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Ritualisierter Stundenbeginn - Transparenz hinsichtlich der besonderen Umstände
Aufbau:	<ul style="list-style-type: none"> - SuS bauen in Kleingruppen vier Stationen auf. - Besonderheiten im sicheren Aufbau der Geräte wurden in einer vorangegangenen Stunde bereits thematisiert 	Aufbauplan/Fotos der Stationen	<ul style="list-style-type: none"> - Schneller Aufbau in Kleingruppen - Aufbau erfolgt anhand von Fotos, welche zentrale Elemente des Aufbaus zeigen. - Selbständigkeit der SuS wird gefördert
Einstieg:	<ul style="list-style-type: none"> - Das Hindernis/Bewegungsaufgabe der heutigen Stunde wird vorgestellt. - SuS äußern Ideen zur technischen Bewältigung 	Stehkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Problem/Ziel der heutigen Stunde wird den SuS in Form des Geräteparcours verdeutlicht - Bezug zum urbanen Raum wird hergestellt. (Zwischenraum kann nicht betreten werden: Hindernis in großer Höhe oder zwischen nichttragendem Untergrund)
Exploration:	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgabe für die Explorationsphase: „Stellt euch vor die Bänke stehen in ca. 3m Höhe oder zwischen einem Wasserhindernis...Erprobt einen Weg von Bank A auf Bank B und achtet auf Schwierigkeiten die dabei auftreten.“ - SuS erproben die Bewegung an einer Station. 	Erste Stufe (Langbänke)	<ul style="list-style-type: none"> - Möglicher Weise entsteht bereits in dieser Phase das Bedürfnis nach einer Absicherung der Bewegung durch eine Sicherungsstellung. In diesem Fall wird der Betrieb kurz für alle unterbrochen und die Sicherungsstellung besprochen.
Problematik- sierung:	<ul style="list-style-type: none"> - Zentrale Probleme der Bewegung werden durch die SuS benannt <ul style="list-style-type: none"> o Überwindung (Angst) auf eine so kleine Fläche zu springen o Kontrolle der Landung ist schwer (man kippt nach vorn, hinten oder zur Seite). - Formulierung des Kernziels: stabile Landung auf kleiner Fläche. 	Stehkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Die Landung auf einer so kleinen Fläche wird als „Leistung“ durch die SuS benannt. - Unzufriedenheit der SuS über die ersten Bewegungsversuche wird als „Aufhänger“ für die nachfolgende Erarbeitung genutzt.
Erarbeitung:	<ul style="list-style-type: none"> - Aufgabe für die Erarbeitungsphase: „Erarbeitet eine Bewegungstechnik, welche es Euch erlaubt, stabil auf einer möglichst kleinen Fläche zu landen. Skizziert dazu die Landeposition mit einer Strichmännchen-Zeichnung, kennzeichnet und erläutert wichtige Merkmale der Bewegung“ 	Alle Geräte außer der Profi-Station Zettel, Filzstifte	<ul style="list-style-type: none"> - Die für den Präzisionssprung relevanten Knotenpunkte lassen sich gut in einem Standbild der Landung verdeutlichen. - Die Visualisierung zwingt die SuS zu einer bewussten Auseinandersetzung, selbst mit kleinsten Details der Bewegung und erleichtert die Besprechung der Ergebnisse.
Reflexion:	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgehend von den Ergebnissen einer Gruppe werden die zentralen Knotenpunkte des Präzisionssprunges besprochen und erläutert: <ul style="list-style-type: none"> o Schulterbreite Landung (beidbeinig) o Landen auf dem Planfuß, zentral auf der Zielfläche o Beugung in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk o Ausgleichbewegungen der Arme 	Halbkreis vor den Zeichnungen der SuS Strichmännchen-Zeichnungen	<ul style="list-style-type: none"> - Die Strichmännchen-Zeichnung einer oder mehrerer Gruppen werden zur Visualisierung der Technik genutzt. - Transparenz hinsichtlich der Zielbewegung soll geschaffen werden: <ul style="list-style-type: none"> o Funktionalität der Teilaspekte wird verstärkt o Knotenpunkte können von den SuS leicht gesehen und in der Folge selbstständig korrigiert werden
Übung/ Anwendung:	<ul style="list-style-type: none"> - SuS üben an Geräten mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad - SuS entscheiden selbstständig den Schwierigkeitsgrad (Steigerung als Ziel) - ggf. wird auf die Häufung von bestimmten Fehlern mit einer Zwischenreflexion reagiert 	Alle Geräte	<ul style="list-style-type: none"> - SuS geben gegenseitige Sicherungsstellung und Rückmeldungen bezüglich der Bewegungsqualität
Reflexion:	<ul style="list-style-type: none"> - SuS bewerten ihre Entwicklung im Verlauf der Stunde 	Sitzkreis	<ul style="list-style-type: none"> - Rückblick: „Das haben wir heute geschafft!“ (LAA verstärkt dies)
Abbau:	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstständiger Abbau der Geräte 		<ul style="list-style-type: none"> - Fertige Gruppen helfen dem Rest

4. Begründungsteil

Didaktisch- methodischer Begründungszusammenhang

Die vorgestellte Stunde *„In den Stand! – Kooperative Erprobung, Erarbeitung und Übung einer stabilen Landung auf begrenzter Landefläche (Präzisionssprung) anhand von selbsterarbeiteten, zentralen Bewegungsmerkmalen“* akzentuiert mit dem Präzisionssprung eine spezifische Bewegungstechnik aus dem Parkour. Um grundlegende Entscheidungen bezogen auf das angestrebte Kernanliegen verständlich zu machen, soll zunächst der in der Stunde gewählte Schwerpunkt vor dem Hintergrund des Unterrichtsvorhabens begründet werden, ehe auf die Legitimation und stundenrelevante, didaktische und methodische Entscheidungen eingegangen wird.

Parkour beschreibt per Definition die Kunst der effizienten Fortbewegung, bei der vom Läufer (Traceur) bewusst ein Weg eingeschlagen wird, welcher von dem abweicht, der ihm auf architektonische oder kulturelle Art vorgegeben wird (vgl. WIETFELD et al. 2010, S. 27). In der Fachliteratur wird daher mit Parkour häufig der Satz *„Der Weg ist das Ziel“* verbunden. Hier wird vor allem die freudvolle Auseinandersetzung mit Fortbewegung im urbanen Raum betont. Auf seinem Weg stößt der Traceur auf Hindernisse, die es möglichst effizient zu überwinden gilt. Dabei ergibt sich häufig ein enger Zusammenhang zwischen Art und Beschaffenheit des Hindernisses und der verwandten Technik. Auf dieser Beobachtung basierend und mit Blick auf eine unterrichtliche Betonung dieses Zusammenhangs, wurde für die in der Themenformulierung verwandte Präambel in *„Der Weg bestimmt das Ziel“* abgeändert. Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens, wie auch in der gezeigten Stunde wird der enge Zusammenhang zwischen den durch das Hindernis gestellten Anforderungen und der daraus entstehenden Bewältigungstechnik erarbeitet. Dabei stellt der Weg, verbunden mit der Überwindung der auf ihm befindlichen Hindernisse, zwar immer den Sinnzusammenhang der Bewegung dar. Da die spezifische Technik der Hindernisüberwindung jedoch jeweils den motorischen und kognitiven Schwerpunkt der Einzelstunden darstellt, ist das eigentliche Ziel die jeweilige Bewältigungstechnik und diese wird durch die Hindernisse (den Weg) bestimmt.

Das Unterrichtsvorhaben wird durch die Richtlinien und Lehrpläne sowie das schulinterne Curriculum legitimiert und wird dem Inhaltsbereich [5] *„Bewegen an Geräten – Turnen“* zugeordnet. Schwerpunkte der pädagogischen Erschließung dieses Inhaltsbereiches sind das Finden von Bewegungen, das Verbessern von Bewegungsqualität, sowie das Erarbeiten turnerischer und akrobatischer Bewegungen (vgl. MSWF, 2010, S. XL). In der vorgestellten Stunde und im Verlauf des Unterrichtsvorhabens wird dies insbesondere durch die Pädagogische Perspektive [D] *„Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“* betont. Die SuS setzen sich aufgrund selbst erarbeiteter Kriterien mit der Effektivität und der Qualität von technischer Bewegungsausführung auseinander und erarbeiten somit erfahrungsbasiert Kompetenzen, eigene und fremde Leistung kriteriengeleitet verstehen und einschätzen zu können. Mit Bezug auf diese Akzentuierung kann auch die Wahl des ergänzenden Inhaltsbereiches [1] *„Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“* begründet werden.

Die bewegungstechnische Notwendigkeit eines Präzisionssprungs entsteht im Parkour nur in Situationen, in denen sich der Traceur in einer bestimmten Höhe oder zwischen nichttragenden Untergründen bewegt. In der Stunde wird dies durch einen Aufbau simuliert, welcher Bewegungsaufgaben vorsieht, die in der Höhe und in den Präzisionsanforderungen ansteigen. Sprünge in der Höhe, vor allem solche auf eine begrenzte Landefläche, stellen für die SuS eine Wagnissituation dar. Vor diesem Hintergrund lässt sich die vorgestellte Stunde nicht ohne den Bezug auf die Pädagogische Perspektive [C] „*Etwas wagen und verantworten*“ durchführen und begründen.

Das Bewegungsfeld Parkour ist dem klassischen, normierten Gerätturnen in vielen Punkten sehr ähnlich, erfreut sich aber im Gegensatz dazu einer großen Beliebtheit durch die SuS. Insbesondere bedingt durch die mediale Verbreitung des Parkour über Videoportale (YouTube oder Vimeo), in denen selbstgedrehte und produzierte Video-Clips als Instrumente einer bewegungsorientierten Selbstdarstellung einer breiten Öffentlichkeit präsentiert werden, kann das Bewegungsfeld als lebensweltnah und SuS-orientiert angesehen werden.

Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens wird darauf geachtet, die Idee und die Umstände des Parkour bestmöglich in das schulische Umfeld zu integrieren. So wird an allen Stellen, an denen es möglich erscheint, auf die Absicherung durch Matten verzichtet. Zum Einen können in Anlehnung an den urbanen Ursprung des Parkour, Bewegungen dort auch nicht durch Matten abgesichert werden, zum Anderen wird durch Matten am Boden zumeist der Bewegungsfluss im Anschluss an die Überwindung eines Hindernisses gebremst und so der eigentlichen Grundidee des Parkour entgegengewirkt. Das Fehlen der Matten soll im Verlauf des Unterrichtsvorhabens durch gezieltes Einsetzen von Sicherungs- und Hilfestellungen, sowie einem verantwortungsvollen Umgang mit Wagnissituationen kompensiert werden.

Bezogen auf biomechanische Aspekte ist die entscheidende Phase des Präzisionssprunges die Landung, bei der der Körper nach einer horizontalen und/oder vertikalen Positionsveränderung wieder ins (labile) Gleichgewicht gebracht werden muss. Ein labiles Gleichgewicht ist gegeben, wenn sich der Körperschwerpunkt eines Körpers oberhalb der Drehachse befindet. Das labile Gleichgewicht hält so lange, bis die am Körperschwerpunkt senkrecht nach unten wirkende Erdanziehungskraft über dem Bereich der Stützfläche liegt (vgl. NEUMAIER & JENDRUSCH 2004, S. 149). Kriterien für eine gelungene Ausführung des Präzisionssprungs, unter besonderer Betrachtung der Landung, müssen daher darauf ausgerichtet sein, den Körperschwerpunkt bei der Landung möglichst stabil über die Unterstützungsfläche zu bringen. Ziel der gezeigten Stunde ist es, diese Kriterien durch die SuS erarbeiten, vor dem Hintergrund des Bewegungsziels erläutern und anwenden zu lassen. Entsprechend sollte die Landung beidbeinig und mit schulterbreitem Fußaufsatz erfolgen, um eine Verschiebung des Körperschwerpunktes in der Transversalebene (Breitenachse) zu verhindern. Eine Beugung von Knie- und Hüftgelenk während der Landung soll Belastungsspitzen des vorangegangenen Sprungs abfedern und den Körperschwerpunkt möglichst nah an die Unterstützungsfläche bringen. Auf diese Weise wirken sich leichte Abweichungen der Körperschwerpunktposition, aufgrund der kürzeren Hebel, nicht so stark auf das Gleichgewicht aus. Die Landung wird in der Literatur verbreitet auf dem Fußballen empfohlen (SCHMITDT-SINNS et al. 2010; WITFELD et al. 2010 & ROCHHAUSEN 2010). Abweichend von dieser Meinung, soll in der gezeigten Stunde

jedoch die Landung auf dem Planfuß favorisiert werden. Zum Einen erhöht sich durch den Planfußaufsatz die Unterstützungsfläche und Körperschwerpunktverlagerungen in der Sagittalebene (Tiefenebene) können dadurch leichter ausgeglichen werden. Zum Anderen kann vor dem Hintergrund der in der Stunde angestrebten Landung auf einer Reckstange beim Fußballenaufsatz eine frontseitige Verfehlung des Ziels nur um wenige Zentimeter nicht mehr ausgeglichen werden, was einen Sturz zur Folge hätte. Bei planem Fußaufsatz kann davon ausgegangen werden, dass Ungenauigkeiten im Zielsprung aufgrund der größeren Unterstützungsfläche leichter ausgeglichen werden können und so das Risiko des Verfehlens der Zielfläche deutlich reduziert wird.

Das letzte Bewegungsmerkmal der Landung, welches sich auf die Stabilisierung des Körperschwerpunktes über der Unterstützungsfläche auswirkt, sind Ausgleichbewegungen mit den Armen. Hierbei sind vielfältige Bewegungsmuster denkbar, welche jedoch immer das Ziel verfolgen dem Bewegungsimpuls aus der Sprungphase entgegen zu wirken oder kleine Abweichungen durch Verlagerung des Körperschwerpunktes zu korrigieren.

Die Erarbeitung und die Besprechung dieser Bewegungsmerkmale erfolgt auf Basis der durch die SuS erstellten Strichmännchen-Zeichnungen, deren Erstellung die SuS zu einer detaillierten Auseinandersetzung mit den Details der Bewegung zwingt. Hier sollen die erstellten Strichmännchen-Zeichnungen nicht allen Anforderungen an ein Präsentationsplakat gerecht werden, sondern lediglich als ein „Arbeitswerkzeug“ eingesetzt werden.

Um die zentralen Bewegungsmerkmale durch die SuS erproben, erarbeiten und üben zu lassen, orientiert sich die Stunde methodisch an den in der leitenden Pädagogischen Perspektive enthaltenen Aspekten des Erfahrens, Verstehens und Einschätzens.

In der einleitenden Erprobungsphase soll zunächst erfahren werden, dass es nicht unproblematisch ist auf einer kleinen Fläche in den sicheren Stand zu springen. In dieser Phase wird ausgehend von diesen Erfahrungen, die Landung des Präzisionssprunges als Leistung definiert. In der Erarbeitungsphase sollen zentrale Bewegungsmerkmale durch die SuS in Kleingruppen erarbeitet und begründet (verstanden) werden. Ehe in der Übungs- und Anwendungsphase auf Basis von kriteriengeleiteten Rückmeldungen (Einschätzung) die Eigen- und Fremdbewegung verbessert werden soll.

Bezogen auf diesen Prozess, sollen nachfolgend die wichtigsten methodischen Entscheidungen erläutert und begründet werden.

In der vorliegenden Stunde wird auf eine Erwärmung im klassischen, auf die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems ausgerichteten, Sinne verzichtet. Dies erfolgt bewusst und wird in der Stunde durch die Anlage von im Aktions- und Intensitätsumfang ansteigenden Bewegungsphasen ausgeglichen. Dadurch, dass die SuS in ansteigendem Maße und an anspruchsvoller werdenden Stationen erarbeiten und üben, erfolgt die Erwärmung prozessbegleitend. Über den gesamten Verlauf der Stunde wird an einigen „Konstanten“ festgehalten um sowohl die Lehrkraft als auch die SuS in organisatorischer Hinsicht zu entlasten und eine möglichst hohe Aktivität der SuS zu gewährleisten. So werden die SuS zu Beginn der Stunde in drei Kleingruppen eingeteilt. Ein Zustand, der über die gesamte Stunde nicht aufgelöst wird und Kooperation, Verständigung und gegenseitiges Verantwortungsbewusstsein während des Stundenverlaufs sichern soll. Die Bildung der Gruppen erfolgt zufällig durch Abzählen zu

Beginn der Stunde. Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens wurden sowohl die Bildung von zufälligen als auch von selbstgewählten Gruppen erprobt, wobei die selbstgewählten Gruppen in erster Linie nach Sympathie gewählt wurden und sich hinsichtlich der Effektivität in Erarbeitungsphasen eher nachteilig zeigten. Auf eine ebenfalls mögliche Unterteilung der Gruppen nach motorischer Leistungsfähigkeit wird verzichtet, da durch den in der Stunde verwandten Aufbau eine Differenzierung innerhalb der Gruppe leicht möglich ist. Zudem wird in heterogenen Gruppen aufgrund der unterschiedlichen Bewegungsbilder ein kriterien-erarbeitender Prozess positiv beeinflusst.

Der bereits angesprochene, grundlegende Geräteaufbau wird über den gesamten Stundenverlauf bestehen bleiben. Dies stellt eine Vielzahl von Anforderungen an den Aufbau. So muss der Aufbau zugleich ein gefahrloses Erproben einer unbekanntem Bewegung, eine kriteriengeleitete Erarbeitung und einen auffordernden Charakter für leistungsstarke SuS bis in die Anwendungsphase gewährleisten. Die Entscheidung fiel in diesem Punkt auf einen Aufbau, der drei ähnliche Wege mit hinsichtlich der Höhe und Präzision ansteigenden Anforderungen vorsieht. Auf diesem Weg können die Gruppen intern mit unterschiedlichen Anforderungen arbeiten, motorische Progression wird durch den Aufbau gefördert und innerhalb der Gruppe kann differenziert werden (z.B. durch die Wahl unterschiedlicher Elemente des Parcours, Wechsel der Bewegungsrichtung etc.), ohne dass in der Stunde größere Umbauten erforderlich werden. Um die SuS flexibel mit den Anforderungen umgehen zu lassen, können die Abstände zwischen den Hindernissen durch die SuS im Verlauf der Stunde variiert werden.

Alternativ ist es möglich, die zentralen Merkmale des Präzisionssprunges auch lediglich mithilfe der in der Erprobung verwandten umgedrehten Langbänke erarbeiten und üben zu lassen. Jedoch ist durch den Anstieg der Aktionshöhe eine direktere Rückmeldung hinsichtlich der Bewegungsqualität gegeben. Zudem steigt mit Zunahme der Höhe der Grad an innerer Wachheit, welche sich positiv auf eine bewusste Bewegungsausführung und –wahrnehmung auswirkt. Eine Arbeitshaltung nach dem Motto: „Wenn ich die Landung nicht optimal hinbekomme, trete ich halt auf den Boden und versuche es erneut“ ist mit diesem Aufbau nicht möglich. Es wird daher davon ausgegangen, dass durch den Aufbau eine Arbeitshaltung entsteht, bei der wenige aber dafür qualitativ hochwertige Wiederholungen einer hohen Wiederholungsanzahl vorgezogen werden, was im Sinne einer technikorientierten Erarbeitung und Übung auch sinnvoll erscheint. Eine zu geringe Bewegungsintensität ist jedoch aufgrund der Gruppengröße von maximal sechs SuS pro Gruppe nicht zu befürchten.

Eine weitere Konstante soll die begleitende Sicherung und Beobachtung der Bewegung durch nicht turnende SuS sein. Die Sicherungsstellung soll die SuS dazu ermutigen die geforderten Bewegungen in angstfreier Atmosphäre erproben, erarbeiten und üben zu können. Konzeptionell ist es angedacht, die Sicherungsstellung bereits in der Erprobungsphase einzuführen, sollte jedoch in dieser Phase das Bedürfnis durch die SuS nicht artikuliert oder deutlich werden, wird die Notwendigkeit zur Sicherungsstellung erst in der Erarbeitungsphase betont. Bezogen auf die Positionierung der Sicherungsstellung herrschen in der Fachliteratur unterschiedliche Meinungen vor. Während einige Autoren die Sicherungsstellung hinter der Zielfläche vorschlagen (SCHMIDT-SINNS et al. 2010, S. 131), empfehlen andere die Sicherungs-

stellung vor der Zielfläche zu positionieren (WITFIELD et al. 2010, S. 121). Für die gezeigte Stunde fiel die Entscheidung auf eine Sicherungsstellung vor der Zielfläche. Hinsichtlich der Verletzungsrisiken wird eine Sicherungsstellung hinter der Zielfläche, da eine Sicherungsstellung hinter vor der Zielfläche die zum Ausgleich von Ungenauigkeiten wichtigen Ausgleichbewegungen der Arme stark einschränkt. Zudem wird davon ausgegangen das sich eine Sicherungsstellung hinter der Zielfläche positiv auf das Sicherheitsgefühl der SuS auswirkt. Die abschließende Übungs- und Anwendungsphase soll im Wesentlichen durch die SuS selbst organisiert, Korrekturen und Rückmeldungen auf Basis der erarbeiteten Kriterien gegeben werden. Neben dem motorischen Fortschritt steht in dieser Phase eine gezielte Rückmeldung im Vordergrund. Vor dem Hintergrund der Alterststufe der SuS wird erwartet, dass die SuS auf Basis der erarbeiteten Kriterien gezielte Rückmeldung hinsichtlich möglicher Entwicklungspotentiale geben können. Wissend, dass dies deutlich anspruchsvoller ist als die Bewegung selbst auszuführen, wird hier der Grad des Bewegungsverständnisses deutlich.

5. Literatur

GESCHWISTER-SCHOLL GYMNASIUM – FACHSCHAFT SPORT (2007): Schulinternes Curriculum – Sport.

Velbert

MSWF - MINISTERIUM FÜR SCHULE, WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN (2001): *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Frechen.

ROCHHAUSEN, S. (2010): *Parkoursport im Schulturnen – Le Parkour & Freerunning-Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen*. Norderstedt.

SCHMIDT-SINNS, J.; SCHOLL & S.; PACH, A. (2010): *Le Parkour und Freerunning – Das Basisbuch für Schule und Verein*. Aachen.

NEUMAIER, A. & JENDRUSCH, G. (2004): *Arbeitsmaterial zur Vorlesung Grundlagen der Bewegungslehre und Bionmechanik*, Bochum.

WIETFIELD, J.; GERLING, I. & PACH, A. (2010): *Parkour und Freerunning – Entdecke deine Möglichkeiten*. Aachen.

6. Versicherung

„Ich versichere, dass ich die schriftliche Planung eigenständig verfasst, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der schriftlichen Planung, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Das Gleiche gilt auch für beigegebene Zeichnungen, Kartenskizzen und Darstellungen. Anfang und Ende von wörtlichen Textübernahmen habe ich durch An- und Abführungszeichen, sinngemäße Übernahmen durch direkten Verweis auf die Verfasserin oder den Verfasser gekennzeichnet.“

7. Anhang

Geräteaufbau