



Schriftlicher Entwurf für den vierten Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 7b (15w/15m)
Zeit: 11:50 – 12:35 Uhr
Schule:
Sportstätte:

Fachseminarleiter/in:
Hauptseminarleiter/in:
Ausbildungslehrer/in:
Schulleiter/In:
Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema der Stunde:

Über die Mauer. Entwickeln und Erproben von Möglichkeiten der Hindernisüberquerung durch Sprünge, zur Ermittlung von Kriterien des Schwierigkeitsgrades durch Eigen- und Fremdrektion

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Ein toller Run für alle. Fördern der Selbst- und Fremdwahrnehmung im Bereich des Bewegungslernens, zur Verbesserung der Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Urteilskompetenz von Bewegungsmöglichkeiten und deren risikobewussten Einsatzes im Parkoursport

Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge	2
2.1	Thema des Unterrichtsvorhabens	2
2.2	Darstellung des Unterrichtsvorhabens	2
2.3	Begründungszusammenhänge.....	3
2.3.1	Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse.....	3
2.3.2	Curriculare Legitimation.....	4
2.3.3	Fachdidaktische Einordnung	5
2.3.4	Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV.....	7
3	Unterrichtsstunde.....	9
3.1	Entscheidungen.....	9
3.2	Begründungszusammenhänge.....	9
3.2.1	Lernvoraussetzungen	9
3.2.2	Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion	9
3.2.3	Didaktisch-methodische Entscheidungen.....	10
3.2.4	Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen	13
3.3	Verlaufsübersicht	14
4	Literatur	15
5	Anhang.....	16

2 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

2.1 Thema des Unterrichtsvorhabens

Ein toller Run für alle. Fördern der Selbst- und Fremdwahrnehmung im Bereich des Bewegungslernens, zur Verbesserung der Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Urteilskompetenz von Bewegungsmöglichkeiten und deren risikobewussten Einsatzes im Parkoursport

2.2 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

1. **Ohne Spannung geht es nicht.** Vertrauensbildende Gruppenübungen mit dem Ziel, die Körperspannung der SuS zu verbessern.
2. **Die Balance finden.** Überqueren erhöhter Ebenen zur Entwicklung von Bewegungsmöglichkeiten und deren kriteriengeleiteter Einordnung in Schwierigkeitsgrade.
3. **Sprung ins Ziel.** Entwicklung des Bewegungsablaufs für Zielsprünge auf unterschiedliche Ebenen mit Hilfe von fremdreflektierter Bewegungsanalyse.
4. **Der erste Run.** Entwickeln und Bewerten von Rollen und Sprüngen in Gruppenarbeit mit dem Ziel, diese leistungsangemessen in einen Hindernisparcours einzusetzen.
5. **Über die Mauer.** Entwickeln und Erproben von Möglichkeiten der Kastenüberquerung, zur Ermittlung von Kriterien des Schwierigkeitsgrades durch Eigen- und Fremdrektion.
6. **Eine Stufe schwieriger.** Anwenden von Hilfestellung bei hohen Sprüngen im Parcours, um die individuelle Leistungsgrenze zu verschieben.
7. **Takeshi's Castle.** Anwendung der gelernten Parkourselemente in einem Parcours unter Wettkampfbedingungen, um eine intuitive Verknüpfung der Elemente zu erreichen.
8. **Selbst ist die Klasse.** Entwicklung eigener Parkourselemente in Gruppenarbeit, die mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden überwunden werden können.

2.3 Begründungszusammenhänge

2.3.1 Schulische Rahmenbedingungen/Lerngruppenanalyse

Merkmale	Ausprägung	Konsequenzen für den Unterricht
Statistische und allgemeine Angaben	<p>Der Kurs setzt sich aus 15 Mädchen und 15 Jungen zusammen.</p> <p>Ich habe den Kurs nach den Herbstferien übernommen und habe dementsprechend einen noch lückenhaften Eindruck über Charakter und Leistungsfähigkeit der SuS.</p>	<p>Zwischen den SuS gibt es für diesen 7. Jahrgang typische Konflikte zwischen Jungen und Mädchen. Diese werden, falls notwendig geschlichtet.</p> <p>Rituale, wie z.B. Gespräche im Sitzkreis müssen noch gefestigt werden. Eigenarten und Besonderheiten der SuS muss ich noch besser kennenlernen.</p>
Leistungsfähigkeit und Motivation	<p>Die Mehrzahl der SuS hat Freude an der Bewegung.</p> <p>Die Klasse 7b ist sehr lebhaft und es sind häufig Disziplin- und Aufmerksamkeitsprobleme festzustellen.</p> <p>Die SuS sind freitags in der fünften Stunde, nach vier stündigem Unterricht unruhig und haben das Bedürfnis, sich zu bewegen.</p> <p>Der Kurs ist motorisch heterogen. Die Leistungsstarken wollen sich herausfordern, die Leistungsschwachen bewegen sich dennoch gerne.</p>	<p>Die Motivation der SuS hat positive Auswirkungen auf den Unterricht.</p> <p>Die SuS brauchen vor Gesprächsphasen häufig längere Zeit um ruhig zu werden. Hier muss ausreichend Zeit eingeplant werden. Während des Unterrichts kann es zu Ermahnungen einiger SuS kommen, die sich nicht an Absprachen halten.</p> <p>Das Aufwärmspiel ist geprägt von lautem Schreien und viel Bewegung. Es wird genutzt, damit die SuS ihren angestauten Bewegungsdrang reduzieren können.</p> <p>Aufgaben unter Berücksichtigung der Sicherheit anspruchsvoll und herausfordernd gestalten, um die Motivation aufrecht zu halten und dennoch individuelle und differenzierte Zugänge zu ermöglichen.</p>
Vorkenntnisse/Vorerfahrungen	<p>Die Lerngruppe ist es durch Frau Gottschalk gewohnt in Gruppen zu arbeiten und Bewegungsaufgaben kriteriengeleitet durchzuführen.</p> <p>Gelegentlich führen Gruppenzusammenstellungen zu Unzufriedenheit einiger SuS.</p>	<p>Es kann die schon praktizierte Methode der Gruppenarbeit verwendet werden, ohne diese zu eng führen zu müssen.</p> <p>Kurze Besprechungen mit den betreffenden SuS führen in der Regel zu einem zufriedenstellenden Ergebnis. Sanktionen waren bisher nicht notwendig.</p>
Arbeits- und Sozialformen	<p>SuS arbeiten gerne in Kleingruppen.</p> <p>Gemeinsame Besprechungen finden im Sitz-, oder Stehkreis statt.</p>	<p>Arbeitsform Kleingruppe häufig nutzen und Ritual "Kreis" konsequent nutzen. Hier muss immer wieder korrigiert werden, um eine ideale Kreis- und somit Gesprächsform zu gewährleisten.</p>
Äußere Bedingungen und Material	<p>Es sind nicht ausreichend intakte Sprungkästen vorhanden.</p>	<p>Alternativ dazu werden Turnböcke genutzt. Diese habe zwar eine deutlich kleiner Oberfläche, ermöglichen aber den Aufbau von mehr Stationen und somit mehr Bewegungszeit.</p>

2.3.2 Curriculare Legitimation

Sek I

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
a) Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens •
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
b) Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Spannung und Risiko • Emotionen (u.a. räumlich, Frustration, Angst) • Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. Risikovermeidung oder –minderung.) •

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 • Akrobatik
<i>Weiteres/r Bewegungsfeld/ Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Funktionsgymnastik • Fitness- und Konditionstraining • Entspannungstechniken

Kompetenzerwartungen in den Jahrgangsstufen 7&8³

<i>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

¹ Vgl. MSW NRW 2012, S. 15f. 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 aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des geplanten Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

² Vgl. MSW NRW 2012, S. 17f.

³ Vgl. MSW NRW 2012, S. 18f. 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.

<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.
<p><i>Methodenkompetenz</i></p>
<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.
<p><i>Urteilskompetenz</i></p>
<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.
<p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</p>
<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p>
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • sich selbstständig funktional – allgemein und in Ansätzen sportartspezifisch – aufwärmen.

2.3.3 Fachdidaktische Einordnung

Der Parkoursport, wie er in der Schule eingesetzt wird, setzt sich aus unterschiedlichen Teilbereichen zusammen, die sich stark ähneln. Le Parkour zielt auf eine schnelle und effiziente Bewegung über Hindernisse ab, Freerunning legt dabei ergänzend Wert auf akrobatische Bewegungen und Parcouring verbindet Zeitdruck, spektakuläre Bewegungen und den Wettkampfgedanken.⁴ Beim Parkourssport ist der Weg das Ziel und die Sportler setzen sich mit den Herausforderungen des Hindernisparcours im Sinne der "art du déplacement"⁵ auseinander.

Der Parkourssport bietet für den Schulsport neue Möglichkeiten und stellt eine Alternative zum klassischen Turnen dar. Beide Sportarten sind von gleichen oder ähnlichen Bewegungen gekennzeichnet: laufen (horizontal und vertikal), balancieren über schmale Untergründe, drehen (vertikal, horizontal, mit oder ohne Sprung), springen (mit und ohne Stützphase), landen (Abrollen, Präzisionslandungen im Stand), han-

⁴ Heinlin, C. (2008).

⁵ "die Kunst der Fortbewegung"

geln (halten an Geräten, Ortsveränderung ohne Bodenkontakt) und klettern (an Geräten, Wänden etc.).⁶

Ebenso eröffnet der Parkoursport die Erfüllung des Doppelauftrags im Sportunterricht.⁷ Da nicht wie beim Turnen normierte und ausführungsbetonte Bewegungen im Vordergrund stehen, sondern kreative, effektive und vor allem individuelle Bewegungsabläufe gefragt sind, wird die Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport unterstützt. Der zweite Teil des Doppelauftrags, nämlich die Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur wird ebenfalls erfüllt, indem mit klassischen Geräten und Elementen des Schulturnens gearbeitet wird. Diese werden vielseitig in natürliche Bewegungsabläufe integriert und mit akrobatischen Elementen kombiniert.

Der Charakter des Parkoursports, nämlich die wagnis- und erlebnisorientierte Überwindung von Hindernissen erfordert von den SuS nicht nur motorische Kompetenzen. Die ehrliche Selbsteinschätzung, der Respekt vor den eigenen motorischen Grenzen und die vorurteilslose Kooperation mit seinen Mitmenschen sind zentrale Bestandteile des Parkoursports.⁸ Die SuS erfahren, dass nicht der Wettkampfgedanke im Sinne von höher, weiter und schneller, sondern die Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten entscheidend ist. Damit die Bewegung Freude bereitet und motorische und kognitive Lernfortschritte ermöglicht, soll diese angstfrei bleiben. Durch Verantwortungsbewusstsein für sich selbst und die Anerkennung Anderer können die SuS sich ausprobieren, ihre individuellen Bewegungserfahrungen sammeln, ihre emotionale Situation (Angst, Freude, Frustration, Erfolgserlebnis) bewerten und dadurch progressiv ihre motorischen, kognitiven und affektiven Fähigkeiten und Fertigkeiten ausbauen. Somit bietet der Parkoursport trotz heterogener Schülerschaft eine Plattform um sich individuell-originell oder gemeinsam unterstützend, ein erlebnisorientiertes und verantwortungsvolles Abenteuer zu ermöglichen.⁹

Der Kernlehrplan fordert weiterhin, dass SuS im Schulsport lernen, das eigene Handeln und das anderer kritisch zu reflektieren und zu beurteilen. Der Parkoursport bietet hierfür ideale Bedingungen, da durch Fremd- und Selbstreflexion Bewegungsabläufe analysiert werden können, um diese zu bewerten und in das Unterrichtsgeschehen einfließen zu lassen. Dieses Prinzip der reflektierten Praxis¹⁰ hat das Ziel, Erfahrungen in (in action) und mit (on action) der sportlichen Praxis systematisch aufzuarbeiten und den SuS ein bewusstes lernen zu ermöglichen.

⁶ vgl. Rochhausen 2010, S.11

⁷ vgl. MSW NRW 2014, S.8

⁸ vgl. Schmidt-Sinns et al., 2012, S.92

⁹ vgl. Schmidt-Sinns et al., 2012, S.19

¹⁰ vgl. Serwe-Pandrick und Thiele, 2012, S. 7

2.3.4 Aufbau des und Bedeutung der Stunde im UV

Das Unterrichtsvorhaben "Ein toller Run für alle. Fördern der Selbst- und Fremdwahrnehmung im Bereich des Bewegungslernens, zur Verbesserung der Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Urteilskompetenz von Bewegungsmöglichkeiten und deren risikobewussten Einsatzes im Parkoursport" ist darauf ausgerichtet, einen selbstkonzipierten Parcours zu durchlaufen und dabei die in den Unterrichtseinheiten erfahrenen Bewegungselemente individuell angepasst anzuwenden.

Dazu beginnt das UV mit dem Verbessern grundlegender Fertigkeiten, indem Körperkontrolle im Sinne der Körperspannung in Gruppen geübt wird. Körperkontrolle und -spannung sind im gesamten UV wichtige Bedingungen für das Gelingen von Bewegungen. Neben der Verbesserung der motorischen Fertigkeiten wird hier noch der emotional-affektive Bereich angesprochen. Die SuS lernen sich zu vertrauen und Vertrauen zu schenken, indem sie Übungen durchführen, bei denen es entscheidend darauf ankommt, dass die Gruppe den Turner sichert und schützt. Der Turner selbst muss sich darauf verlassen können, dass sich seine Gruppe um ihn kümmert und sicher durch den Bewegungsauftrag bringt, ohne dass er zu Schaden kommt. Durch diese Unterrichtseinheit lernen die SuS einen respektvollen Umgang miteinander und erfahren uneingeschränkte Unterstützung der Gruppe im Moment der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes.

In den nächsten drei Unterrichtseinheiten werden wichtige Bewegungsmerkmale des Parkoursports erarbeitet und in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten. Dazu gehören das Balancieren auf schmalen Untergründen, das gezielte Springen auf unterschiedliche Zielbereiche und das Anwenden von Rollen. Hier erhalten die SuS die Möglichkeit, die Grundfertigkeiten dieser drei Bewegungsmerkmale zu üben. Motorisch bessere SuS können im Sinne von "art du déplacement" Variationen entwickeln, um ihrem Leistungsanspruch gerecht zu werden. Das erhält zum einen die Motivation der SuS und ermöglicht leistungsschwächeren SuS, ein konstruktivistisches Lernen durch "abgucken". In der in diesem Abschnitt beschriebenen dritten Unterrichtseinheit wurde das Element der Rolle eingeführt. Die SuS haben erfahren, dass sich nicht alle Rollen für den Parkoursport gleichermaßen eignen. Rückwärtsrollen z.B. ist für ein schnelles Vorrankommen nicht geeignet, Rollen als Bremsbewegung nach Sprüngen hingegen schon. Ebenso wird den SuS bewusst, dass neben der sinnvollen Kombination der Elemente auch die technische Ausführung entscheidend ist, damit ein Bewegungsfluss entstehen kann. Um den SuS Leistungsdruck und Versagensängste zu nehmen, sollen die SuS auch hier in ihren Leistungsbereichen bleiben und den Parcours mit angstfreien Bewegungen bewältigen. Ein wichtiger kognitiver Aspekt in diesen drei Unterrichtseinheiten ist die kritische Reflektion und Bewertung der Elemente. Die SuS sollen in die Lage versetzt werden, Bewegungen, auch die, die sie nicht selbst turnen können, zu analysieren und zu bewerten. Dadurch können Schwierigkeitsstufen erkannt werden und Ziele für den eigenen motorischen Lernfortschritt gesetzt werden.

Die heute gezeigte Unterrichtseinheit knüpft von der Idee an die vorherigen Einheiten an. Es wird ein weiteres Bewegungselement des Parkoursports (Sprung über eine Mauer) eingeführt. Einige der SuS werden schon durch die Aufgabe einen quergestellten Kasten mit einem Sprung zu überqueren Ängste entwickeln. Angst vor einem Sturz und den damit verbunden Schmerzen, Angst vor einer technisch nicht ideal durchgeführten Bewegung und die Angst vor einer Aufgabe, die noch nie vorher bewältigt wurde. Um diesen Ängsten zu begegnen und diese im Idealfall abzubauen, sollen die SuS den Kasten ohne weiterer Vorgaben überqueren. Diese Aufgabe ist von allen SuS leistbar und führt im Sinne der reflektierten Praxis in und on action schon ohne Einwirkung der Lehrperson dazu, dass sich die SuS mit sich und anderen Turnern auseinandersetzen und ihre eigenen Bewegungen überprüfen und ggf. anpassen. In dieser Stunde werden Sprünge aber auch gemeinsam analysiert und Kriterien für eine Einteilung in Schwierigkeitsgrade festgelegt (z.B. Sprung mit Zwischenlandung auf dem Kasten, zwei Hände stützen auf dem Kasten, nur eine oder keine Hand stützt auf dem Kasten, etc.) . Das befähigt die SuS dazu, die eigenen Bewegungen und die der anderen einzuschätzen, um sich in den darauf folgenden Unterrichtseinheiten in Übungsgruppen einteilen zu können und den Lernfortschritt selbst zu bewerten. Da nicht alle SuS die schwierigsten Sprünge durchführen können, soll am Ende der Stunde ein Möglichkeit genannt werden, wie man die schwierigeren Sprünge unterstützen könnte, damit diese von motorisch schwächeren SuS geübt werden können.

Diese Möglichkeiten der Unterstützung sollen in der nächsten Unterrichtseinheit aufgegriffen und durchgeführt werden. Hierbei werden Hilfestellungen angewendet und Unterstützung durch z.B. Sprungbretter Angeboten. Die Hilfen sollen dazu führen, dass SuS Erfolgserlebnisse erfahren, indem sie neue Bewegungselemente durchführen können. Der Kurs ist nach dieser Unterrichtseinheit mit den wichtigsten Bewegungselementen des Parkoursports vertraut. Bewegungen können benannt, analysiert und bewertet werden. Auch Hilfestellungen bei Sprüngen werden nun von den SuS beherrscht, sodass ein komplexerer Parcours durchlaufen werden kann, ohne eine Überforderung darzustellen.

In der nächsten Unterrichtseinheit wird ein Parcours durchlaufen, der den SuS die erlernten Bewegungselemente abverlangt und ausreichend Spielraum für leistungsschwächere und leistungsstarke SuS bietet. Die SuS werden intuitiv die verschiedenen Bewegungselemente miteinander verbinden und versuchen, so schnell wie möglich von Start zum Ziel zu gelangen, da die Mannschaft mit den meisten Durchläufen gewinnt. Die gegnerische Mannschaft versucht die Durchläufe zu verhindern, indem sie die Läufer mit Bällen abwirft.

In der letzten Unterrichtseinheit baut der Kurs einen gemeinsamen Parcours auf, der anschließend durchlaufen werden soll. Die notwendigen Fertigkeiten sind erlernt und die SuS erfahren, dass die Arbeit der letzten Wochen im Ziel des gemeinsamen Parcours mündet.

3 Unterrichtsstunde

3.1 Entscheidungen

Thema der Stunde

Über die Mauer. Entwickeln und Erproben von Möglichkeiten der Hindernisüberquerung durch Sprünge, zur Ermittlung von Kriterien des Schwierigkeitsgrades durch Eigen- und Fremdrektion.

Kernanliegen

Die SuS entwickeln intuitiv Möglichkeiten der Hindernisüberquerung und analysieren diese durch Eigen- und Fremdrektion, um die Kriterien "Bewegungsausführung" und "Höhe des Hindernisses" für den Schwierigkeitsgrad zu benennen. Dadurch erweitern die SuS ihre Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Urteilskompetenz, um im Parkourssport Sprungmöglichkeiten reflektiert einsetzen zu können.

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Lernvoraussetzungen

Die SuS haben in den vergangenen Unterrichtseinheiten erste grundlegende Bewegungselemente für den Parkourssport erfahren. Dazu gehören der Aufbau von Körperspannung, Balance auf schmalen Untergründen, Zielsprünge und Rollen. Dabei wurde deutlich, dass das motorische Leistungsvermögen der SuS stark variiert. Um allen SuS einen Lernfortschritt zu ermöglichen, muss ein differenziertes Angebot geschaffen werden.

Es hat sich ebenfalls gezeigt, dass einige SuS von Ängsten geleitet auch grundlegendste Bewegungen verweigern, sodass bei der heutigen Unterrichtseinheit den SuS die Wahl gelassen wird, welche Bewegung sie sich zutrauen.

Die SuS haben die Methode der Eigen- und Fremdrektion in den vorherigen Unterrichtseinheiten genutzt, um Bewegungen zu analysieren. Darauf aufbauend wird diese Methode in der heutigen Stunde auf ein neues Bewegungsbild angewendet.

3.2.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion

Wie im Kernanliegen deutlich wird, liegt die Akzentuierung der Unterrichtseinheit auf der Entwicklung von Überquerungsmöglichkeiten und der Benennung von Kriterien, die eine Einteilung in Schwierigkeitsgrade ermöglicht.

Um die SuS auf die Bewegungsaufgabe vorzubereiten und aus verletzungsprophylaktischen Gründen, wird ein Erwärmungsspiel durchgeführt, das das Herzkreislaufsystem und den Bewegungsapparat auf Belastung vorbereitet. Dabei laufen die SuS

durch die Halle, nehmen die Geräteaufbauten wahr und erhalten ein Gefühl für die Größe und Abstände der Geräte.

Das Unterrichtsvorhaben Parkoursport kann unter anderem dem Inhaltsfeld Wagnis und Verantwortung zugeordnet werden welches als inhaltlichen Schwerpunkt Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. Risikovermeidung oder –minderung vorsieht. Dem folgend sind die SuS sensibilisiert, sich an Bewegungsstationen so zu verhalten, dass Risiken durch Unaufmerksamkeit und Verletzung von Sicherheitsvorschriften vermieden werden. Insbesondere sollen SuS sich bei Bewegungen ihrem eigenen motorischen Leistungsstand angemessen durchführen. Der Parkoursport bietet dafür ideale Voraussetzungen, da die Bewegungen keiner Norm entsprechen müssen, sondern frei gestaltet bleiben.

Die SuS erhalten vor Beginn der ersten Erprobungsphase eine Bewegungsdemonstration der Lehrperson für einen "leichten Sprung" über den Bock. Dieses Beispiel soll den SuS als Referenzpunkt dienen, an dem sie Merkmale der selbst entwickelten Sprünge vergleichen können. Das Bewegungsbeispiel soll damit SuS mit wenig Bewegungserfahrung als Hilfestellung dienen.

Bei der Überquerung des Hindernisses werden Sprungformen genutzt. Diese können unterschiedliche Techniken beinhalten. Zusammen mit der Höhe des Hindernisses bilden diese beiden Merkmale Schwierigkeitsunterschiede aus. Technikunterschiede können wie folgt aussehen: Sprung aus dem Stand; Sprung mit Anlauf; Sprung auf dem Hindernis unterbrochen; beide Hände stützen den Springer; nur eine Hand stützt; der Sprung wird ohne Hinderniskontakt durchgeführt; etc..

Damit die SuS sich zuerst auf die Technikunterschiede konzentrieren können, ist die Höhe der Hindernisse so gewählt, dass erwartungsgemäß alle SuS eine Sprungform finden werden.

Nach der Reflektion der Sprungtechnik werden die Hindernisse in der Höhe verändert, sodass drei unterschiedliche Höhen vorhanden sind. Dadurch können die SuS die gezeigten Sprungtechniken erneut durchführen, um diese bei unterschiedlichen Hindernishöhen zu beurteilen. Auch hier gilt die Regel der Risikominimierung. Durch die Höhenveränderung wird nicht nur ein neuer Beurteilungsaspekt eröffnet, sondern auch differenzierend den individuellen Voraussetzungen der SuS entsprochen, indem sie eine Sprungtechnik auswählen, die sie sich bei entsprechender Höhe zutrauen und ggf. komplexere Sprünge bei niedriger Höhe wagen.

3.2.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Zur Einstimmung in die Unterrichtseinheit wird mit den SuS das Spiel "Feuer, Wasser Sturm" gespielt. Dabei müssen die SuS nach Belieben durch die Halle laufen und auf Zuruf der Begriffe Feuer, Wasser oder Sturm eine vorher festgelegte Bewegungsaufgabe durchführen. Diejenigen, die als letzte die Aufgabe erfüllen, oder Fehler begehen, müssen zwei Hockstretksprünge ausführen. Dieses Spiel hat sich in der Lehr-

gruppe bewährt, motiviert die SuS und führt gleichzeitig zu einer angemessenen Erwärmung und Vorbereitung auf die Bewegungsaufgaben der Unterrichtseinheit.

Der LAA wird vor Beginn der ersten Erarbeitungsphase einen Basissprung über ein Hindernis demonstrieren. Das dient zum Einen dazu allen SuS eine Bewegungsvorstellung zu schaffen, wie eine Überquerung des Hindernisses aussehen könnte. Zum Anderen erhalten insbesondere die bewegungsunerfahrenen SuS eine Referenzbewegung, an der sie selbstentwickelte Möglichkeiten messen können.

Die SuS erhalten nun den Auftrag, den Basissprung zu erproben und, wenn möglich, eigene Varianten zu entwickeln. Dabei sollen die SuS die eigenen Sprünge reflektieren und auch die Sprünge der Gruppe beobachten und Merkmale finden, die die Sprünge im Vergleich zum Basissprung schwieriger machen. Um den individuellen Voraussetzungen der SuS gerecht zu werden, wird angemerkt, dass nur die Sprünge versucht werden sollen, die sich die SuS ohne Angst zutrauen. Dadurch wird eine Differenzierung erreicht, die allen SuS eine angemessene Forderung bietet.

An jeder Station sind Farbmarkierungen angebracht und je fünf SuS werden per Losverfahren zu der entsprechenden Station gelost. Dort befindet sich je Station ein Hütchen, das den Aufenthaltsort der SuS markiert, die gerade nicht turnen sondern beobachten sollen. Im Rundlaufverfahren sollen die SuS an ihren Überquerungsmöglichkeiten arbeiten. Das Losverfahren wurde gewählt, da die Gruppenzusammenstellung sonst nach Sympathie stattfände, was zur Ablenkung durch Gespräche führen würde. Die SuS lernen ebenfalls in Gruppen zu arbeiten, die nicht nach ihren Wünschen zusammengestellt wurden.

Während der Erprobungsphase steht der LAA als Ansprechpartner zur Verfügung und wird Unterrichtsstörungen durch SuS unterbinden. Dies wurde in dem Kurs in den letzten Unterrichtseinheiten durch Ermahnungen, zeitweiligen Ausschluss von der Übung und durch Verweis in den Auszeitraum¹¹ erreicht.

In der nun folgenden Reflektionsphase lässt der LAA den Basissprung durch einen Schüler turnen. Das soll den beobachtenden SuS den Bewegungsablauf noch einmal visualisieren, damit die Analyse der Bewegung erfolgen kann. Zuerst werden die Beobachter gefragt, welche Merkmale diesen Sprung relativ leicht machen. Im Anschluss kann der Turner die Aussagen der SuS bestätigen, oder durch seine eigene Wahrnehmung ergänzen oder korrigieren. Dadurch wird die im Kernanliegen formulierte Fremd- und Eigenwahrnehmung eingefordert. Ebenfalls wird allen SuS das Vorgehen bei der Betrachtung der folgenden Sprünge deutlich.

Der LAA bittet nun zwei weitere Schüler eine selbständig entwickelte Variante zu zeigen. Jeder Sprung wird zweimal gezeigt. Die beobachtenden SuS sollen nun Merkmale nennen, die diesen Sprung schwieriger machen als den Basissprung. Auch hier können die Turner ergänzen. Dieses Vorgehen wird genutzt, um die kognitive Auseinandersetzung der SuS mit der Bewegung zu fördern. Auch motorisch schwächere SuS, die diese Sprungvarianten nicht durchführen können, erhalten die Möglichkeit, sich konstruktiv in das Unterrichtsgespräch einzubringen. Dadurch er-

¹¹ durch Lehrer- und Schulkonferenz entwickeltes und gewünschtes Interventionsmittel bei wiederholter Unterrichtsstörung.

fahren sie Erfolgserlebnisse, die Sie auf der motorischen Ebene möglicherweise nicht erfahren würden.

Die Ergebnisse des Gesprächs werden von den SuS zusammengefasst, im Idealfall wird eine Abstufung der Schwierigkeitsgrade vorgenommen und allgemein die technische Durchführung als Kriterium für die Schwierigkeit genannt. Sollte dies nicht erfolgen, ergänzt der LAA die Zusammenfassung oder gibt Strukturierungshilfen.

Der LAA bittet nun einige SuS die notwendigen Umbauten an den Geräten vorzunehmen, während die anderen SuS im Sitzhalbkreis bleiben. Nach Abschluss der Umbauten wird der neue Arbeitsauftrag erteilt. Die SuS sollen nun in einem Durchlauf über die nun drei unterschiedlich hohen Hindernisse Springen und versuchen, unterschiedlich schwierige Sprünge zu nutzen. Um Überforderungen zu vermeiden, ist den SuS freigestellt, ob sie einen schwierigeren Sprung versuchen, oder beim Basissprung bleiben. Durch die unterschiedlichen Höhen ist eine Differenzierung im Lernprozess gewährleistet, da jeder Schüler nach eigenem Leistungsstand die Sprungtechnik seiner Wahl bei entsprechender Hindernishöhe anwenden kann. Auch der Basissprung wird bei den unterschiedlichen Höhen schwieriger bzw. leichter, sodass auch motorisch schwächere SuS den Erkenntnisprozess durchlaufen können. Zu der Bewegungsaufgabe erhalten die SuS die Beobachtungsaufgabe, die Sprünge bei den unterschiedlichen Höhen auf ihre Schwierigkeit zu beurteilen. Die entstehenden Wartezeiten an den Stationen können von den SuS sinnvoll genutzt werden, indem sie Zeit haben, sich Sprungformen zu überlegen und zu entscheiden, welche Sprungformen sie bei welcher Höhe durchführen möchten. Weiterhin würde eine permanente Sprungbewegung die SuS konditionell überfordern, sodass eine Pause zwischen den Stationen zur Erholung genutzt werden soll.

Die nun folgende zweite Reflektionsphase findet im Sitzkreis statt, damit eine optimale Kommunikationsform sichergestellt wird. Die SuS sollen beschreiben, welchen Einfluss die unterschiedlichen Höhen auf die Schwierigkeitsgrade der Sprünge hatten. Es soll herausgearbeitet werden, dass im Regelfall niedrige Hindernisse den Sprung erleichtern und hohe Hindernisse diesen erschweren. Die SuS sollen erarbeiten, dass die Schwierigkeit eines Sprunges aus der Kombination von Sprungtechnik und Höhe des Hindernisses resultiert.

Für den Abbau der Geräte sind die Gruppen verantwortlich. Das fördert zum Einen die Kommunikation innerhalb der Gruppe, die den Arbeitsauftrag koordinieren muss und zum Anderen wird das Verantwortungsbewusstsein für das eigene Material gefördert. Diese bekommen vom LAA eine kurze Arbeitsanweisung, wo die Geräte abgestellt werden sollen. Der Umgang mit den Matten ist grundsätzlich bekannt. Das Aufbocken der Kästen übernimmt der LAA, um Verletzungen bei den SuS zu vermeiden. Da die Klasse sehr lebhaft ist, werden im Abbauprozess Schwierigkeiten erwartet, die einen ordnungsgemäßen Umgang mit dem Material erschweren. Hier wird der LAA bei Bedarf korrigierend einschreiten.

3.2.4 Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

Wie in Abschnitt 2.3.1 geschrieben ist die Klasse sehr lebhaft und Freitags nach der Schulwoche erschöpft und unruhig. Dieser Umstand führt dazu, dass SuS häufig ermahnt werden müssen und der Gruppe mehr Zeit eingeräumt werden muss, um sich zu versammeln und konzentriert dem Gespräch zu folgen. Notfalls werden Sanktionen wie der kurzfristige Ausschluss von Übungsbetrieb oder der Verweis in den Auszeitraum genutzt. Ein zwei minütiger Ausschluss von der Übung hat manchmal den Effekt, dass sich die betreffenden SuS beruhigen und danach konzentrierter in den Übungsbetrieb zurückkehren.

Die motorische Leistungsfähigkeit ist in dem Kurs sehr heterogen, somit müssen für alle Leistungsgruppen angemessene Angebote geschaffen werden. Um die SuS nicht schon zu Beginn mit Versagensängsten zu konfrontieren, ist die Höhe der Hindernisse so gewählt, dass erwartungsgemäß alle SuS den Basissprung darüber schaffen. Sollte es wider Erwarten SuS nicht gelingen den Basissprung durchzuführen, wird die Lehrkraft die Gruppe kurzfristig informieren, wie entsprechende Hilfestellungen angewendet werden können.

In den Unterrichtsgesprächen könnten die SuS Formulierungsschwierigkeiten zeigen, diese werden entweder durch andere SuS korrigierend ergänzt, oder der LAA gibt Strukturierungshilfen.

Weiterhin besteht die Möglichkeit, dass SuS nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können. Um sie dennoch in den Unterricht zu integrieren, erhalten sie bei der Erwärmung den Auftrag den LAA als Schiedsrichter zu unterstützen. In der Einstiegsphase sollen sie dem Beobachtungsauftrag bei einer Gruppe ihrer Wahl nachkommen und in der zweiten Phase unterschützen sie die aktiven SuS, indem sie auf die korrekten Wartepositionen und Laufwege hinweisen.

3.3 Verlaufsübersicht

Phase	Geplantes Lehrerverhalten	Erwartetes Schülerverhalten	Kommentar
Erwärmung	L. stellt Spiel „Feuer, Wasser, Sturm“ vor und gibt die Bewegungsaufgaben für die Begriffe bekannt.	SuS laufen durch die Halle und erwarten Kommando.	Spiel dient der Erwärmung und Motivation.
Erprobung I	L. ruft SuS an einer Station zusammen, erklärt den leichten Basissprung und führt diesen vor. Auftrag: Überquert das Hindernis mit dem leichten Basissprung und versucht eigene Möglichkeiten zu entwickeln. Beobachtet dabei, welche Merkmale die selbstentwickelten Sprünge schwieriger machen. Gruppeneinteilung mittels Farbbuttons.	SuS kommen in Halbkreis zusammen und verfolgen die Erklärungen des L. SuS ziehen Farbbuttons und begeben sich zur entsprechenden Station.	Bewegungsbeispiel dient motorisch schwächeren als Ausgangspunkt für den Entwicklungsprozess.
Reflexion/Sicherung I	L. lässt Basissprung vorführen. Welches Merkmal macht diesen Sprung relativ leicht? L. lässt zwei weitere Sprünge vormachen. Welches Merkmal macht diesen Sprung schwieriger? L. lässt SuS die Merkmale zusammentragen und wiederholen.	SuS betrachten den Sprung und äußern Merkmale für leichten und schwierigen Sprung. SuS fassen selbständig zusammen und nennen „Bewegungsausführung“ als Kriterium für den Schwierigkeitsgrad.	L. moderiert so, dass die SuS das Gespräch führen und greift nur bei Stagnation ergänzend ein.
Erprobung II	L. baut mit Hilfe einiger SuS die Geräte um. L. gibt neuen Arbeitsauftrag: Überquert die drei unterschiedlich hohen Hindernisse und versucht auch schwierigere Sprünge zu nutzen.	SuS bauen mit L. die Geräte um. SuS führen den Arbeitsauftrag durch.	Auch hier sollen die SuS nur die Sprünge nutzen, die sie sich zutrauen.
Reflexion/Sicherung II	L. fragt, die SuS, ob die Höhe der Hindernisse einen Einfluss auf die Wahl der Sprungtechnik hatte.	SuS berichten ihre Erfahrungen und nennen die „Höhe des Hindernisses“ als weiteres Kriterium für den Schwierigkeitsgrad.	
Abbau	L. erklärt den Gruppen den Prozess des Abbaus der Stationen.	SuS führen den Abbau durch.	Ggf. muss L. eingreifen, wenn das Material nicht vorschriftsmäßig behandelt wird.
Abschluss	L. verabschiedet die SuS im Sitzkreis und gibt einen Ausblick auf die kommende Stunde.	SuS verabschieden L.	

4 Literatur

Heinlin, C. (2008), Parkour-L'art du déplacement. In: Sportpraxis Jg.49, Heft 11, Limpert, Wiebelsheim

Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW(Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II –Gymnasium/Gesamtschule in NRW, Sport. Frechen: Ritterbach, 1999.

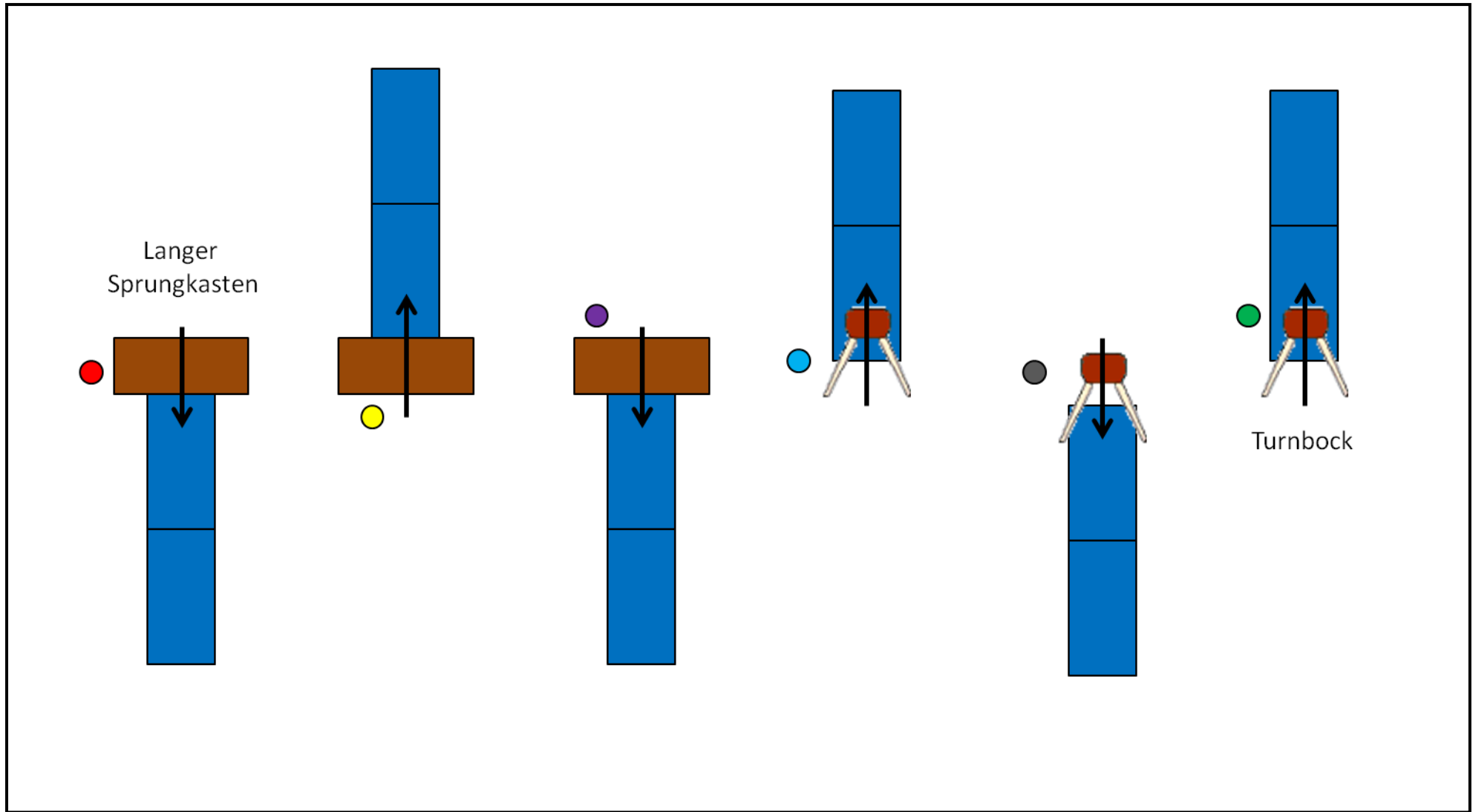
Rochhausen, Sascha: Parkoursport im Schulturnen. Le Parkour & Freerunning- Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen, Books on Demand GmbH, Norderstedt. (2010).

Schmidt-Sinn, J.; Scholl, S.; Pach, A. (2012). Le Parkour und Freerunning: Das Basisbuch für Schule und Verein. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Serwe-Pandrick, E., Thiele, J. (2012). Handlungsempfehlungen zur „reflektierten Praxis“ im Sportunterricht – Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung eines Netzwerkprojekts zur Qualitätsentwicklung des Faches Sport in der GOST“.

5 Anhang

Aufbau der Geräte in der Halle



→ Bewegungsrichtung