



Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

## Schriftlicher Entwurf für den 4. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** GK 10 (27 SuS)  
(Ausbildungsunterricht)  
**Zeit:** 13.30-15.00 Uhr (7. & 8. Std.)  
**Ort:** , Halle C

**Hauptseminarleiter:**  
**Fachseminarleiter:**  
**Schulleiterin:**  
**Ausbildungskordinator:**  
**Ausbildungslehrer:**

### Thema des Unterrichtsvorhabens

Le Parkour – Erweiterung der individuellen Bewegungserfahrungen und Wahrnehmungsfähigkeiten durch die Erarbeitung, Erprobung und Anwendung spezifischer Parkourtechniken bei einem verantwortungsbewussten Umgang mit individuellen Wagnissituationen und Ängsten.

### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)

Weitere Pädagogische Perspektive: Etwas Wagen und Verantworten (C)

Leitender Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten - Turnen

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeit ausprägen

### Thema der Stunde

Hilfe, eine Wand?! – Praktische und theoretische Erarbeitung, Erprobung und Anwendung von Sprüngen unter Einbeziehung der Wand als Unterstützungs- bzw. Abdrucksfläche zur Überwindung von spezifischen Hindernissen auf kooperative Weise an verschiedenen Stationen.

### Kernanliegen

Die SuS sollen in Stammgruppen die Bewältigung eines spezifischen Hindernisses durch die Nutzung der Wand als Unterstützungs- bzw. Abdruckfläche theoretisch und praktisch erarbeiten, erproben und an ihrer Station der Lerngruppe präsentieren können, die nachfolgend die erarbeiteten motorischen Lösungsstrategien in Expertengruppen an den Hindernissen übt und anwendet.

## Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

Das Unterrichtsvorhaben „*Le Parkour – Erweiterung der individuellen Bewegungserfahrungen und Wahrnehmungsfähigkeiten durch die Erarbeitung, Erprobung und Anwendung spezifischer Parkourtechniken bei einem verantwortungsbewussten Umgang mit individuellen Wagnissituationen und Ängsten.*“ ist dem Inhaltsbereich 5, „Bewegen an Geräten – Turnen“, der aktuellen Richtlinien für die Sekundarstufe II zuzuordnen. Das Thema „le Parkour“ bietet sich aus verschiedenen Gründen als Unterrichtseinheit für die Oberstufe an: Besonders durch die Tatsache, dass die SuS die verschiedenen Techniken an zunächst vorgegebenen Stationen eigenständig auf kooperierende Weise erarbeiten sowie im weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens die Hindernisse selbst gestalten bzw. die erlernten Techniken in eine freie Bewegungsabfolge übertragen sollen, übernehmen die SuS in großem Maße Verantwortung für ihr eigenes Handeln und Tun (didaktisches Prinzip der Handlungs- und Schülerorientierung). Gleichzeitig eröffnet le Parkour die Gelegenheit, verstärkt binnendifferenziert zu arbeiten: Die SuS erhalten die Gelegenheit, an ihren individuellen Erfahrungs- und Lernstand anzuschließen und selbstständig eigene Lernwege zu entwickeln (MFSUW 1999, XVIII). Dabei knüpft auch besonders die „Unnormiertheit“ der Bewegungsabfolgen bei le Parkour an die Lebenswirklichkeit der SuS an, was insgesamt motivierender als das normierte Turnen für die Jugendlichen ist. Dennoch lassen sich auch Parallelen zum normierten Turnen ziehen: Auch im „le Parkour“ wird unter anderem auf die korrekten Ausführungen der Techniken Wert gelegt.

Das übergeordnete Ziel dieses Unterrichtsvorhabens ist es, anhand der Bewältigung von vorgegebenen und später selbst gestalteten Hindernissen auf dynamisch-akrobatische Weise bei individuell verantwortungsbewusstem Umgang mit den initiierten Wagnissituationen, die bisherigen Bewegungserfahrungen sowie emotionalen, kognitiven und motorischen Wahrnehmungen der SuS zu erweitern. Insgesamt ist das Unterrichtsvorhaben auf 6 Doppelstunden ausgerichtet, in denen der Fokus nach den oben genannten methodisch-didaktischen Merkmalen zunächst auf der Erschließung grundlegender Techniken liegt, während in den letzten Doppelstunden die selbstverantwortliche Parcoursgestaltung sowie Erstellung der Bewegungsabfolge im Fordergrund stehen wird.

Das Unterrichtsvorhaben begann mit einem freien Bewegen in einem Hindernisparcours. Durch verschiedene Bewältigungsformen erschlossen die SuS selbstständig die allgemein gültigen Merkmale, Prinzipien und Kriterien von le Parkour (vgl. Plakat). Daneben wurde die Technik der Roulade als sicherheitstechnische Voraussetzung für weitere Techni-

ken und Bewegungsformen durch die Vorgabe von Bildreihen praktisch erarbeitet und zentrale Bewegungsmerkmale erstmals theoretisch analysiert. (1. UE)

Bewältigten die SuS die Hindernisse in der Einführungsstunde auf sehr dynamisch-akrobatische Weise, wurde in der Folgestunde der Schwerpunkt auf die Körperbeherrschung gelegt. Mit der Einführung des Präzisionssprungs an verschiedenen Hindernissen, sollten die SuS die notwendigen Bewegungsmerkmale für eine sichere Landung auf unterschiedlich breiten bzw. hohen Landeflächen erschließen und analysieren. (2. UE)

*Durch die Nutzung der Wand innerhalb des Bewegungsflusses bei der Bewältigung verschiedener Hindernisse soll in der heutigen Unterrichtseinheit besonders die Bewegungserfahrung der SuS erweitert werden. Während in der Lebenswelt der Jugendlichen bzw. anderen Sportarten eine „Nutzung bzw. Einbeziehung der Wand in den motorischen Bewegungsablauf“ nicht vorgesehen ist, ist dies aufgrund der spezifischen Gestaltung vieler Hindernisse die notwendige Voraussetzung für ein erfolgreiches Bewältigen des Parcours. Insofern sollen die, für eine erfolgreiche Einbeziehung der Wand in den motorischen Prozess an den verschiedenen Stationen notwendigen technischen Bewegungsausführungen bzw. Bewegungsmerkmale von den SuS praktisch und theoretisch erschlossen werden. Von den, an den spezifischen Stationen, erarbeiteten Bewegungsaspekten sollen in der Abschlussreflexion die allgemein gültigen Bewegungsmerkmale des Tick Tacks resümiert werden. (3. UE)*

In der folgenden Doppelstunde sollen die SuS verschiedene Formen und Techniken der Überspringung von Hindernissen (passement) im Stationsbetrieb erarbeiten, ausprobieren und demonstrieren. Insgesamt ist dies die letzte Unterrichtseinheit zur Vermittlung spezifischer Parkourtechniken. (4. UE)

In den letzten beiden Doppelstunden sollen die SuS ihr Repertoire an verschiedenen Parkourtechniken bzw. motorischen Bewältigungsstrategien von Hindernissen in einem selbst gestalteten Parcours unter Berücksichtigung der eingangs formulierten Prinzipien von le Parkour integrieren, anwenden, üben und abschließend demonstrieren. (5. & 6. UE)

### **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

#### **1. Relevante Angaben zur Lerngruppe**

Bei der Lerngruppe handelt es sich um einen Sportgrundkurs der Stufe 10, d.h. die 27 SuS befinden sich seit Schuljahresbeginn in der Orientierungsphase der Oberstufe.

Im Rahmen meines Ausbildungsunterrichts nehme ich seit drei Doppelstunden am Sportunterricht in diesem Grundkurs teil, wobei ich die SuS, abgesehen von einer Doppelstunde, seit

zwei Unterrichtseinheiten selbstständig unterrichte. Trotz der eigentlich fehlenden Hospitationszeit ist mir die Mehrheit der SuS aus meinem bedarfsdeckenden Sport- bzw. Geschichtsunterricht des vergangenen Schuljahres sowie aus meinem aktuellen bedarfsdeckenden Geschichtskurs bekannt. Aufgrund der Schülerpersönlichkeiten bzw. des grundsätzlich positiven Lernklimas des Kurses habe ich mich insofern bewusst für die überwiegend selbstverantwortliche Erarbeitung der Le Parkoursgrundtechnik *Tick Tack*, d.h. dem Passieren von Hindernissen unter Zuhilfenahme der Wand, in kooperativen Lerngruppen entschieden.

Abgesehen von theoretischem Wissen aus Filmen oder *YouTube*-Videos haben die SuS insgesamt keine praktischen Vorerfahrungen zu Le Parkour. In den vergangenen Unterrichtseinheiten haben sich die SuS überwiegend begeistert und sehr motiviert mit den Inhalten des Unterrichtsvorhabens auseinandergesetzt. Dabei musste ich in meinen Stundenplanungen sehr binnendifferenziert planen: Während überwiegend die Jungen eher größere Wagnisse bei der Bewältigung der Hindernisse eingingen und auch forderten, bedeuteten vermeintlich „leichtere“ Bewegungsaufgaben besonders für viele Schülerinnen bereits ein größeres Wagnis bzw. größere motorische Herausforderungen.

## **2. Relevante Überlegungen zur Gestaltung der Hindernisse**

Auch wenn dies eigentlich nicht üblich ist, möchte ich mich auch deshalb kurz zu einigen Gedanken bei der Gestaltung der Hindernisse äußern. Mir ist bewusst, dass in der Auswahl der Hindernisse der Schlüssel für eine erfolgreiche Unterrichtsstunde zum *Tick Tack* liegt. Insgesamt müssen die Hindernisse dafür verschiedenen Anforderungen gerecht werden: Sie müssen so gestaltet sein, dass

1. an ihnen eine Problematisierung verdeutlicht werden kann, d.h. neue motorische Lösungsstrategien müssen provoziert, von den SuS überlegt und entworfen werden;
2. sie nicht zu leicht bzw. schwer zu bewältigen sind, was für stärkere und schwächere SuS demotivierend wirken würde. Insofern müssen sie ein einfach umzusetzendes binnendifferenziertes Arbeiten ermöglichen, ohne das grundsätzliche Unterrichtsziel aus den Augen zu verlieren oder andere SuS beim diesbezüglichen Erarbeiten zu behindern;
3. sie den üblichen Sicherheitskriterien entsprechen.

Letztendlich habe ich versucht, fünf verschiedene Hindernisse unter Berücksichtigung der oben genannten Kriterien zu gestalten. Da einige besonders gesichert werden müssen, habe ich mich für einen Aufbau vor Beginn der Sportstunde entschieden. Die verschiedenen Hindernisse sollen verschiedene Überwindungspotentiale durch die Einbeziehung der Wand bei

den Absprüngen provozieren: Höhengewinnung zwischen 2 Wänden (Station I), Richtungswechsel bei hohem Absprung an einer Wand (Station II), Richtungswechsel durch Abstoßen an 2 Wänden (Station III), Überwindung eines hohen, instabilen Hindernisses durch einmaliges Abstoßen an der Wand (Station IV), Weitengewinnung durch Abstoßen an einer Wand (Station V).

Wie eingangs bereits dargestellt habe ich mich bemüht, die Hindernisse so zu konzipieren, dass sie unter der eingangs formulierten Vorgabe, „*Haltet euch im Parcours so nah wie möglich an der Wand*“, eigentlich nur unter Einbeziehung der Wand bei Berücksichtigung der Kriterien zu le Parkour überwunden werden können. Um die dazu notwendigen Laufwege zu provozieren und die Zielbewegung einzuleiten, bediene ich mich künstlicher Mauern (Tischtennisplatte) bzw. Markierungslinien (Klebeband), ohne dabei den Sicherheitsgedanken zu verletzen. Aufgrund dessen werden auch keine Turnmatten als Hindernisse verwendet (Gefahr des Umknickens), sondern stattdessen die teilweise zu passierenden Flächen mit Klebeband am Boden gekennzeichnet.

### **3. Methodisch-didaktische Überlegungen zum Stundenverlauf**

Insgesamt soll der zeitliche Umfang der Unterrichtsstunde circa 60 Minuten betragen. Wie Sie dem Verlaufsplan entnehmen können, sind an verschiedenen Stellen Gelenkstellen eingebaut, die eine zeitliche oder inhaltliche Kürzung im Bedarfsfall ermöglichen, ohne das Kernanliegen der Stunde aus den Augen zu verlieren. Die schülerzentrierte, aktive Bewegungszeit bzw. der motorische Lernfortschritt jedes Schülers ist inhaltlich allem vorangestellt.

Da der Aufbau der Hindernisse nicht mehr geleistet werden muss, beginnt die Einstiegsphase unmittelbar mit der Begrüßung der SuS und Gäste. Durch den Verweis auf unser Unterrichtsvorhaben bzw. einem groben Ausblick auf die Stunde ohne den genauen Inhalt zu benennen, sollen die SuS emotional auf die Stunde eingestimmt werden. Zum anderen dient der Blick auf die aufgebauten Stationen bereits der Wiederholung der zentralen Maxime des schülergeleiteten allgemeinen Aufwärmprogramms: Die Hindernisse dürfen während des Aufwärmens nicht berührt oder gar in das Programm integriert werden!

Während des gesamten Unterrichtsvorhabens le Parkour wird ein allgemeines Aufwärmprogramm von wechselnden SuS übernommen. Neben der allgemeinen Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems der Teilnehmer sollen die SuS lernen, Verantwortung für die gesamte Lerngruppe zu übernehmen bzw. diese zu führen. Mit Ausnahme der oben genannten Regel ist die Gestaltung den SuS selbst überlassen, darf aber nicht zu aufwändig sein. Im Anschluss wird das Aufwärmprogramm in kurzer Form mit der Lerngruppe reflektiert.

Nach dieser Reflektionsphase erhalten die SuS vom Referendar den Auftrag, sich „so nah wie möglich an der Wand gegen den Uhrzeigersinn (Bewegungsrichtung) im Parcours zu bewegen bzw. die Hindernisse zu bewältigen“. Auf diese Weise erfolgt eine erste Auseinandersetzung mit den fünf Stationen. Durch die spezielle Gestaltung (vgl. s.o.) soll die Anknüpfung mit der anstehenden Problematisierung erzielt werden. Insgesamt dürfen die SuS die Hindernisse in einer frei wählbaren Reihenfolge bewältigen, aus dem Parcours ein- bzw. aussteigen, wodurch ein „organisiertes Chaos“ entstehen wird. Dadurch sollen Wartezeiten an den Stationen verhindert werden. Zudem werden besonders die weniger risikofreudigen bzw. motorisch schwächeren SuS nicht alle Hindernisse bewältigen können. Diese können die entsprechenden Stationen dann ohne deren Bewältigung passieren. Vermutlich werden besonders die stärkeren SuS bereits einzelne Hindernisse unmittelbar unter Einbeziehung der Wand passieren. Diese SuS qualifizieren sich im weiteren Verlauf für eine gute Note durch ihre Kooperationsbereitschaft in der Zusammenarbeit mit schwächeren SuS sowie durch die differenzierte Weiterentwicklung der Bewältigung des Hindernisses durch kreativere Bewegungsformen nach dem Abstoßen von der Wand oder durch Veränderungen in Höhen oder Weiten.

In der anschließenden kognitiven Problematisierungsphase sollen die SuS ihre Eindrücke und Erfahrungen aus der ersten Auseinandersetzung mit den Hindernissen reflektieren. In dem Unterrichtsgespräch soll deutlich werden, dass eine erfolgreiche Bewältigung der Stationen nach den le parkourspezifischen Merkmalen (-> Verweis Plakat „charakteristische Merkmale des le Parkour“) nur unter Einbeziehung der Wand als Abstoß- bzw. Unterstützungsfläche erfolgen kann (= Problematisierung). Sollten die SuS die Wandnutzung nicht selbst thematisieren, soll dies über SuS erfolgen, die diese Technik angewandt oder alternativ über den Verweis auf Station I erfolgen, an der dies nahezu obligatorisch ist. Aus der Problematisierung resultiert nun auch das Ziel der Unterrichtsstunde: Möglichst alle SuS sollen die Hindernisse unter Nutzung der Wand bewältigen können.

Die anschließende methodische Vorgehensweise bei der Erarbeitungs- und Übungsphase ist an dieser Prämisse ausgerichtet: Die SuS sollen sich selbstständig die Bewegung bzw. die entscheidenden Bewegungsmerkmale theoretisch und praktisch erschließen sowie dokumentieren (Plakat). Jedes Mitglied der Stammgruppe soll die Station unter der Nutzung der Wand mehrfach bewältigen, um Sicherheit im Bewegungsablauf zu gewinnen sowie die entscheidenden Bewegungsmerkmale von der Praxis in die Theorie ableiten, begründen und später als Experte in der Übungsphase adäquat den „unbedarften“ neuen Gruppenmitgliedern vermitteln zu können. Sollte eine Stammgruppe ernsthafte Schwierigkeiten bei der praktischen oder theoretischen Erschließung zeigen, behalte ich mir vor, optional der Gruppe eine

Bildreihe mit der Zielbewegung an die Hand zu geben. Die Erarbeitung einer bestimmten Station durch eine bestimmte Stammgruppe soll insgesamt zu einer intensiveren Analyse bzw. Auseinandersetzung mit der Bewegung an diesem Hindernis führen. Die gebildeten Stammgruppen bestehen bereits aus den vorherigen Stunden und werden im gesamten Unterrichtsvorhaben beibehalten, da die SuS sich untereinander stark vertrauen. Vor der Ausgabe der Arbeitsblätter und Erläuterung dieser, wird den SuS die weitere Vorgehensweise verdeutlicht. Durch den Hinweis, dass jedes Mitglied der Stammgruppe im weiteren Verlauf (Übungsphase) zum Experten wird, soll eine fundiertere Auseinandersetzung der einzelnen SuS in der Erarbeitungsphase erreicht werden.

Die theoretische Auseinandersetzung durch die Erstellung der Plakate ist zwei zentralen Aspekten geschuldet: Auf der einen Seite sollen die erstellten und an den Stationen aufgehängten Plakate mit den Beschreibungen der zentralen Bewegungsmerkmale in der anschließenden Übungsphase für die anderen SuS eine aktive Hilfe darstellen, an der sie sich gegebenenfalls orientieren können. Auf der anderen Seite sollen die SuS langsam lernen, Bewegungen theoretisch zu erschließen, analysieren und Bewegungszusammenhänge begründen zu können. Da sich die SuS jedoch erst in der Orientierungsphase der Oberstufe befinden und über keine diesbezüglichen Vorerfahrungen verfügen, erwarte ich eher grobe Beschreibungen des Bewegungsablaufs bzw. der entscheidenden Bewegungsmerkmale. Die SuS sollen ihre diesbezüglichen Erkenntnisse lediglich stichwortartig formulieren; erstellte Zeichnungen sind eher ungenau und zeitaufwändiger. Per Pfiff erhalten die Stammgruppen nach 3 Minuten das Signal, neben der praktischen Auseinandersetzung mit der Erstellung der Poster zu beginnen, um zu garantieren, dass alle Ergebnisse schriftlich fixiert werden. Es sei angemerkt, dass SuS, die nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können, sich besonders an der theoretischen Erarbeitung beteiligen.

Im Anschluss sollen die praktischen und theoretischen Ergebnisse an den einzelnen Stationen von den jeweiligen Stammgruppen präsentiert werden. Begonnen werden soll an der 3. Station, die in meinen Augen die motorisch größte Herausforderung bietet. Die erstellten Plakate sollen neben der Station an der Wand befestigt werden und hängen bleiben. Neben den theoretischen Erklärungen soll die Bewegung dem Plenum auch stets praktisch demonstriert werden. Im Anschluss sowie im gesamten Verlauf erhält die Lerngruppe die Möglichkeit Ergänzungen vorzunehmen (Daher bleiben auch stets die Stifte an den Stationen).

Sollte die Zeit nicht ausreichen, werden nicht alle Stammgruppen ihre erarbeiteten Lösungen an den Stationen präsentieren. Da im gesamten weiteren Stundenverlauf die Poster an der Station hängen, sowie in der anschließenden Übungsphase in jeder neu gebildeten

Gruppe ein „Stationsexperte“ vorhanden ist, können die SuS die Stationen auch ohne vorherige Demonstration üben.

Die anschließende Einteilung in die Expertengruppen erfolgt nach folgendem Prinzip: Jedes Mitglied der Stammgruppen erhält eine Zahl von 1-5. In der Übungsphase bilden nun alle „Traceure“ mit der gleichen Nummer eine neue Expertengruppe und beginnen an der Station ihrer Zahl. Insgesamt erhalten die neuen Gruppen pro Station maximal fünf Minuten Zeit zum Üben. Da die Gruppen nur aus 5 SuS bestehen, führt dies zu einer sehr hohen Bewegungsintensität. Auf Pfiff wechseln die SuS die Station.

Optional behalte ich mir vor, dass die SuS in der Expertengruppe ihre Station präsentieren können, d.h. in engem Abstand hintereinander das Hindernis mit Hilfe der Wand bewältigen können. Den SuS soll dies verdeutlicht werden. Dadurch sollen die leistungsstarken SuS mit Verantwortung für die etwas schwächeren SuS übernehmen.

Abschließend sollen alle SuS eigenverantwortlich sämtliche Hindernisse dynamisch unter Berücksichtigung sämtlicher erarbeiteten Merkmale, d.h. einer funktionalen Nutzung der Wand als Abstoßfläche, im Durchlaufen des Parcours bewältigen können. Da hierzu die Zeit nicht mehr ausreichen wird, soll diese Anwendungsphase unter Herrn Rieder oder in der Folgestunde stattfinden.

In der abschließenden Reflexion sollen die Erfahrungen abschließend thematisiert, d.h. der individuelle Lernprozess reflektiert werden. Den SuS soll ihre Leistung verdeutlicht und eventuell noch bestehende Schwierigkeiten für die Folgestunde gebündelt werden. Zudem sollen anhand der spezifischen Station und den damit verbundenen Bewegungsausführungen allgemeingültige Bewegungsmerkmale des Tick Tack erschlossen werden.



## Thema der Stunde

Hilfe, eine Wand?! – Praktische und theoretische Erarbeitung, Erprobung und Anwendung von Sprüngen unter Einbeziehung der Wand als Unterstützungs- bzw. Abdrucksfläche zur Überwindung von spezifischen Hindernissen auf kooperative Weise an verschiedenen Stationen.

## Kernanliegen

Die SuS sollen in Stammgruppen die Bewältigung eines spezifischen Hindernisses unter Nutzung der Wand als Unterstützungs- bzw. Abdrucksfläche bei Sprüngen theoretisch und praktisch erarbeiten, erproben und an ihrer Station der Lerngruppe präsentieren können, die nachfolgend die erarbeiteten motorischen Lösungsstrategien in Expertengruppen an den Hindernissen übt und anwendet.

Phase	Inhalt	Sozial- und Aktionsform	Gerät/Medien	Kommentar
<b>Vorab</b>	Aufbau	Referendar	Aufbau siehe Anhang	Aufgrund der speziellen notwendigen Sicherung und Gestaltung einiger Stationen findet der Aufbau bereits vor Beginn des eigentlichen Sportunterrichts durch den Referendar statt.
<b>Einstieg</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Begrüßung und Vorstellung der Gäste</li><li>2. Verweis auf Unterrichtsvorhaben und grober Ausblick auf die Stunde</li><li>3. Aufwärmen<ol style="list-style-type: none"><li>a. allgemein</li><li>b. Absolvierung des Parcours unter der Vorgabe „sich so nah wie möglich an der Wand zu halten“ bzw. „bezüglich der Bewegungsrichtung entgegen den Uhrzeigersinn die Hindernisse zu absolvieren“ (Sicherheit)</li></ol></li></ol>	UG  a.: von SuS geleitet b.: Plenum	Zu b.: Hindernisparcours (vgl. Anhang)	Zu 1.: Herstellung einer konzentrierten Unterrichtsatmosphäre Zu 2.: Transparenz  Zu 3.: a. allgemeine Aktivierung des HKS  zu b.: <ul style="list-style-type: none"><li>• erste „praktische“ Auseinandersetzung mit dem Parcours</li><li>• ggf. werden bereits vereinzelt SuS die Wand bei der Bewältigung der Hindernisse einbeziehen (Zielbewegung), andere SuS werden einige Hindernisse vermutlich gar nicht überwinden.</li></ul>
<b>Kognitive Phase (Problematierung)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. SuS benennen ihre Erfahrung bei der Bewältigung der Hindernisse</li><li>b. Verweis auf die Kriterien, Merkmale und Prinzipien von le Parkour</li></ol>	UG	b. Plakat	Zu a.: <ul style="list-style-type: none"><li>• SuS reflektieren gemachten Erfahrungen</li><li>• SuS erkennen, dass bekannten motorischen Handlungsmuster erweitert werden müssen</li></ul> zu b: Sensibilisierung und Motivierung für die Erarbeitungsphase; Bewusstmachung für die Kriterien bei der

	<p>c. Hinführung der SuS zur Erkenntnis, dass die Wand als Unterstützungs- bzw. Abdruckfläche zur Bewältigung eines spezifischen Hindernisses genutzt werden kann (optional)</p> <p>d. Einteilung in die Stammgruppen und Zuweisung der Stationen;</p> <p>e. Arbeitsauftrag/Arbeitsblatt wird gemeinsam erörtert</p>		<p>d.: Stationen, Arbeitsblätter, Poster, Stifte</p>	<p>Erarbeitung der Zielbewegungen</p> <p>c.: optional, wenn die SuS diese Möglichkeit noch nicht in Betracht gezogen haben (= Hinführung zur Erarbeitungsphase)</p> <p>d.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS haben in ihren Stammgruppen bereits in den vergangenen Stunden zusammengearbeitet.</li> <li>Die Zuweisung der Stationen erfolgt in Abhängigkeit zu den individuellen motorischen Voraussetzungen der Stammgruppen: Die leistungsstärkere(n) und risikofreudigere(n) Gruppe(n) sollen die anspruchsvollere Station bearbeiten.</li> </ul> <p>e.: Transparenz</p>
<b>Erarbeitungsphase „Tick Tack“</b>	<p>SuS erarbeiten theoretisch und praktisch an ihrer Station die Bewältigung ihres spezifischen Hindernisses mit Hilfe der Wand und halten die entscheidenden Bewegungsmerkmale auf dem Plakat fest.</p> <p>Sollten die SuS bereits vorschnell fertig sein, können sie über herausfordernde Veränderungen in der Bewegung nachdenken.</p>	Stammgruppen	Jeweils zugewiesene Station, Arbeitsblätter, Poster, Stifte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Methodik garantiert intensive praktische und theoretische Auseinandersetzung mit der Bewegung</li> <li>theoretisch-analytische Auseinandersetzung mit der Bewegung unterstützt die Ausprägung der Bewegungsvorstellung und deren praktische Umsetzung sowie das Bewegungssehen</li> <li>SuS sind eigenverantwortlich für den Lernprozess</li> <li>Erarbeitung in Stammgruppen fördert kooperatives Zusammenarbeiten und Lernen</li> <li>Binnendifferenzierung</li> </ul>
<b>Präsentation</b>	<p>Präsentation der Ergebnisse an den jeweiligen Stationen:</p> <p>Die Stammgruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nennt kurz die Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Hindernisses</li> <li>demonstriert die Bewältigung des Hindernisses unter zu Hilfenahme der Wand</li> <li>erläutert und begründet die entscheidenden Bewegungsmerkmale anhand des erstellten Plakats</li> <li>optional: Nennen Differenzierungs-</li> </ul>	Plenum	Stationen, Plakate	<ul style="list-style-type: none"> <li>praktische Demonstration der Hindernisbewältigung fördert Ausbildung der Bewegungsvorstellung beim Plenum</li> <li>Theoretischen Erläuterungen unterstreicht das Bewegungslernen bzw. Ausprägung der Bewegungsvorstellung</li> <li>optional: eventuelle Veränderungen in der Bewegung bzw. am Hindernis soll den SuS Möglichkeit der Binnendifferenzierung bei le Parcours bewusst machen</li> </ul>

	möglichkeiten in der Bewegung oder am Hindernis			
<b>Übung</b>	<p>a. Die SuS üben in den neu zusammengesetzten Expertengruppen die Bewältigung des jeweiligen Hindernisses mit Hilfe der Wand an allen Stationen unter Anleitung des jeweiligen Stationsexperten und unter Heranziehung der jeweiligen Lernplakate</p> <p>b. Verweis auf Ziel an der Station: Möglichst alle Gruppenmitglieder sollen bei geringem Abstand nacheinander das Hindernis mit Hilfe der Wand bewältigen und dabei die erarbeiteten Bewegungsmerkmale anwenden (optionale Präsentation II)</p>	Expertengruppen	Stationen, Plakate	<p>Zu a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experten lernen Verantwortung für die übrige Gruppe bzw. den Lernprozess zu übernehmen</li> <li>• eigenverantwortliches Lernen an den Stationen</li> <li>• SuS lernen, gesehene Bewegung und theoretische Erörterung in die eigene Praxis zu übertragen</li> </ul> <p>Zu b:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung und Aufrechterhaltung der Motivation und Spannung,</li> <li>• Stärkung der Kooperation innerhalb der Expertengruppen</li> <li>• SuS übernehmen Verantwortung für Gruppenmitglieder</li> </ul>
<b>Präsentation II (optional)</b>	Gegebenenfalls werden Expertengruppen aufgefordert, an ihrer aktuellen Station dem Plenum die Bewältigung des Hindernisses in der Gruppe zu demonstrieren	Plenum, Stammgruppen	Station, Plakate	motorische Lernerfolgskontrolle
<b>Anwendung (optional)</b>	SuS bewältigen eigenverantwortlich sämtliche Hindernisse des Parcours hintereinander	Plenum	Parcours	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integration der erlernten Bewältigungsformen in einen Bewegungsfluss</li> <li>• SuS reflektieren im praktischen Tun eigenen motorischen Lernprozess</li> </ul>
<b>Abschluss-reflexion</b>	Reflexion der Übungs- und Anwendungsphase bzw. des Lernerfolgs der Stunde; Übertragung der spezifischen Bewegungsmerkmale auf die allgemeingültige Bewegung Tick Tack	UG		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bündelung der Erfahrungen</li> <li>• Reflexion des individuellen Lernprozesses</li> </ul>



## **Literatur- und Quellenverzeichnis**

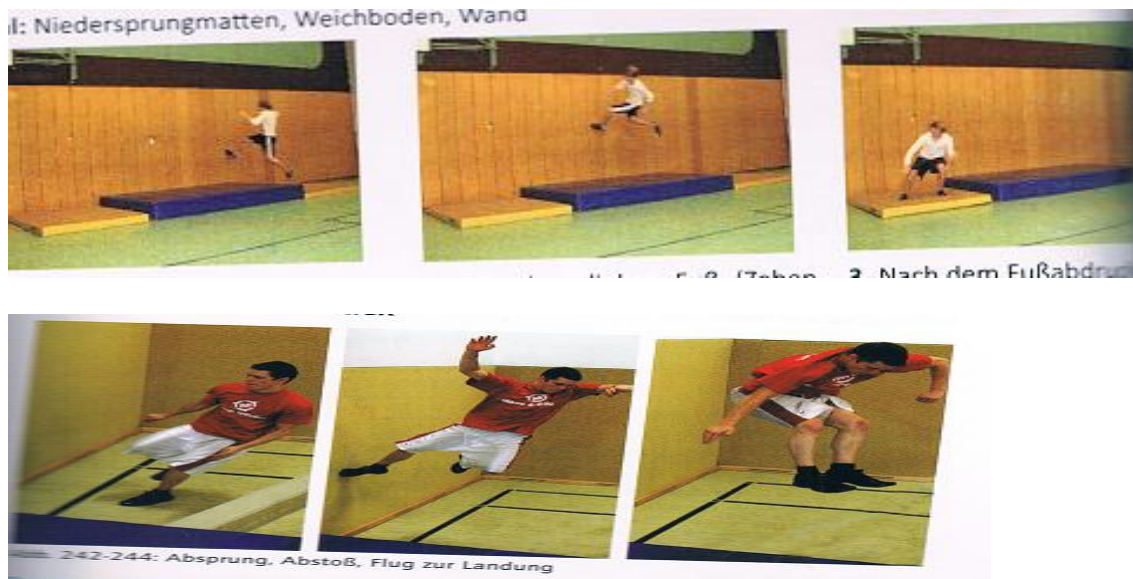
MSWWF. (1999). *Richtlinien und Lehrpläne Sekundarstufe II Gymnasium*. (1. Auflage). Frechen: Ritterbach-Verlag.

Rochhausen, S. (2010). *Parkoursport im Schulturnen*. Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Schmidt-Sinns, J. et al. (2010). *Le Parkour und Freerunning. Das Basisbuch für Schule und Verein*. Aachen: Meyer & Meyer.

## Anhang

### I. Bewegungsbeschreibung bzw. Bewegungsmerkmale der Zielbewegung „Tick Tack“



#### **Hindernisspezifische Bewegungsbeschreibung:**

Aus dem (schneller) Anlauf erfolgt ein einbeiniger Absprung von der Bodenfläche oder einer erhöhten Stelle an ein vertikales Hindernis (= Tick).

Durch den anschließenden Abdruck bzw. Absprung von der Wand kann bzw. wird eine Richtungsänderung eingeleitet, ein weiteres Hindernis übersprungen sowie eine entfernte oder höherliegende Ebene erreicht.

### II. Bewegungsmerkmale

#### 1. Anlauf und Absprung

- Anlauf erfolgt ca. 45 Grad zum Hindernis
- Absprung erfolgt immer mit dem von der entfernten bzw. dem Hindernis näheren Fuß -> das Schwungbein beim Absprung vom Boden wird zum Sprungbein beim Absprung von der Wand
- Arme werden schwingverstärkend von unten nach oben mitgenommen

#### 2. Abdruck an der Wand

- Die Fußspitzen zeigen in die Bewegungsrichtung
- Körperposition liegt schräg zur Wand um Fuß besser gegen die Wand einstemmen zu können und ein Abrutschen zu vermeiden
- nach dem Abdruck erfolgt ein Anhocken der Beine um den Körper in der Flugphase zu stabilisieren

#### 3. Landung

- Die Landung erfolgt ein- oder beidbeinig

### **Arbeitsauftrag (Stammgruppen)**

1. Erarbeitet gemeinsam Sprünge mit Hilfe der Wand, mit denen ihr das Hindernis an eurer Station überwinden könnt.
2. Notiert auf eurem Poster stichwortartig die wichtigsten Bewegungsmerkmale, die für das Gelingen entscheidend sind. Begründet eure Beobachtungen.
3. Zusatzaufgabe: Solltet ihr die Sprungform bereits sicher beherrschen und euer Informationsplakat fertig haben, könnt ihr überlegen, wie die Bewegungen noch verändert werden können, so dass sie noch anspruchsvoller werden.

### **WICHTIGE Hinweise:**

**Alle** Gruppenmitglieder sollen das Hindernis bewältigen! Wenn ihr anfangs Schwierigkeiten mit der Höhe der Hindernisse oder den Abständen haben, so verändert diese, damit tatsächlich **alle** Gruppenmitglieder das Hindernis mit Hilfe der Wand überwinden können. Bei zunehmender Bewegungssicherheit könnt ihr das Hindernis wieder in der alten Form aufbauen.

Ihr sollt eure nowendige Bewegung so gut beherrschen oder verstehen, dass jeder zum „Trainer“ werden kann!

Nummeriert eure „Parkourmannschaft“ von 1-5 durch!!!!

**Bearbeitungszeit: 10 min.!!!!**

**Beginnt beim Pfiff mit der Erstellung der Plakate!!!!**

## Die Stationen

### Station I



**Material:** 2 Turnmatten nebeneinander, Kletterwand, Kabelbinder, Spanngurte, Weichboden auf der anderen Seite

**Sinn:** Mit Hilfe der Wand Hindernis in die Höhe bewältigen

**Binnendifferenzierung:** Anzahl der Tick Tacks bis zur Stufe

### Station II



**Material (UB):** Zauberschnur (Hindernis), 1 Kasten, „Invalide“, Klebestreifen als Bodenmarkierungen (Hindernis)

**Sinn:** Richtungswechsel nach hohem Absprung und Weitengewinnung (= 2 Hindernisse)

**Binnendifferenzierung:** Sprunghöhe, Weite

### Station III



**Material:** Tischtennisplatte (Korridor), Kasten (Korridor), Matte (Sicherheit Kasten), Klebestreifen (Markierung Hindernis)

**Sinn:** Richtungswechsel durch Abstoßen an 2 Wänden

**Binnendifferenzierung:** Höhe des Tick Tacks, Weite bei der Landung (= Größe des zu überwindenden Hindernisses)



#### Station IV



**Material:** Medizinbälle, großer Kasten

**Sinn:** Überwindung eines hohen, instabilen Hindernisses durch einmaliges Abstoßen an der Wand

**Binnendifferenzierung:** Höhe (Anzahl der Kastenteile), Sprungweite nach Wandabdruck

#### Station V



**Material:** Tischtennisplatte (Korridor), Klebestreifen (Hindernis)

**Sinn:** Abstoßen an einer Wand zur Weitengewinnung

**Binnendifferenzierung:** Weite, Anzahl der Schritte an der Wand (eventuell 2)