

Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen

Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen

Unterrichtsentwurf für den zweiten Unterrichtsbesuch im Fach Sport am

Studienreferendarin:

Ausbildungsschule:

Unterrichtszeit: 14.30-16.00 Uhr (1. Stunde einer Doppelstunde)

Lerngruppe: EF (BdU)

Lerngruppengröße: 26 Schülerinnen und Schüler

Sportstätte: Turnhalle Gymnasium

Fachseminarleiter:

Schulleiter:

Stellv. Schulleiterin:

Ausbildungsbeauftragte:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Le Parkour – Turnen mal anders! Kooperative Erarbeitung ausgewählter Parkourtechniken im Hinblick auf die Entwicklung eines individuellen Run

Thema der Stunde:

Erprobung der Parkourbewegung „Tic Tac“ durch die selbstständige Erarbeitung methodischer Übungen in Kleingruppen zur Förderung der motorischen Handlungsfertigkeit im Parkour

Kernanliegen:

Die SuS erweitern ihre motorische Handlungsfertigkeiten im Parkour, indem sie eigenständig methodische Übungen für die Zielbewegung des „Tic Tac“ in Kleingruppen erarbeiten.

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche:

Leitende pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Ergänzende pädagogische Perspektive: Etwas wagen und verantworten (E)

Leitender Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten – Turnen (5)

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

1. Das Unterrichtsvorhaben

1.1 Legitimation

Das Unterrichtsvorhaben „Le Parkour – Turnen mal anders! Kooperative Erarbeitung ausgewählter Techniken im Hinblick auf die Entwicklung eines individuellen Run“ legitimiert sich durch die Richtlinien und Lehrpläne des Landes NRW für das Fach Sport in der Sekundarstufe II und ist dem Inhaltsbereich 5 „Bewegen an Geräten – Turnen“ zuzuordnen. In diesem Inhaltsbereich bieten sich den SuS neue, vielfältige und außerhalb der Schule kaum gegebene Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, wie z.B. das Einnehmen einer ungewöhnlichen Körperlage im Raum, dem Spielen mit dem Gleichgewicht und der Schwerkraft sowie dem Erfahren des Fliegens. Die Trendsportart „Le Parkour“ eröffnet den SuS einen anderen Zugang zum oft unbeliebten Turnen, indem die SuS auf turnerische Bewegungen aufbauen, diese neu gestalten und damit außergewöhnliche Bewegungserfahrungen schaffen. Daher wird auch der Inhaltsbereich 1 „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit erweitern“ angesprochen.

„Le Parkour“ lässt sich prinzipiell unter allen pädagogischen Perspektiven durchführen, besonders relevant für dieses Unterrichtsvorhaben sind jedoch die pädagogischen Perspektiven

A „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ und C „Etwas wagen und verantworten“. Das Überwinden von Hindernissen und das Sich-Bewegen an Geräten stellt die SuS vor Wagnissituationen und schafft neue Anreize, das eigene bewegungstechnische Können zu entwickeln und zu erweitern. Daneben gilt es aber auch, Risiken abzuwägen, Angst zu äußern und zu bewältigen sowie gemeinsam handeln zu lernen (miteinander turnen, helfen und sichern, sich gegenseitig korrigieren).

1.2 Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens

Zu Beginn des Unterrichtsvorhabens wurde zunächst ermittelt, was die SuS bereits über die Trendsportart „Le Parkour“ wissen. Anschließend erfolgte eine kurze theoretische Einführung sowie das Vorstellen von kurzen Videosequenzen, die den SuS einerseits einen grundsätzlichen Einblick in die verschiedenen Bewegungsmuster geben und sie andererseits motivieren sollte. Anschließend wurde anhand von Stationen mit unterschiedlichen (einfachen) Hindernissen Grundbewegungen thematisiert. So ging es insbesondere um vielfältige Arten des Springens und das Balancieren im Sinne einer Gleichgewichtsschulung. Zudem wurden Merkmale des Präzisionssprungs erarbeitet und zum Abschluss wurde das Spiel Hindernis-Brennball gespielt. Die SuS waren dort gefordert, sich selbstständig Hindernisse auszudenken. In der zweiten Unterrichtseinheit standen nun die Roualde im Mittelpunkt. Die SuS erarbeiteten sich diese Bewegung anhand einer methodischen Übungsreihe.

Die Stunde des Unterrichtsbesuchs ist die dritte Doppelstunde im Rahmen des Unterrichtsvorhabens zu Le Parkour. Hier sollen die SuS in Anknüpfung an die letzte Stunde nun selbstständig methodische Übungen erarbeiten und zwar für einen Sprung gegen die Wand (Fachbegriff „Wallrun“ oder „Tic Tac“), um ihre motorische Handlungsfähigkeit im Parkour zu erweitern.

In der vierten Doppelstunde werden dann weitere Sprünge (wie etwa Lazy, Saut de Chat oder Speed vault) sowie der Durchzug (Franchissement) am Reck vertiefend geübt. Nachdem die grundlegenden Techniken erschlossen sind, liegt der Fokus dann in den beiden darauffolgenden Unterrichtseinheiten fünf und sechs auf der Entwicklung eines individuellen Runs. Die SuS sind hier gefordert die verschiedenen Techniken in einem selbst entwickelten Parkour anzuwenden und selbst zusammenzustellen. Ferner werden gemeinsam mit den SuS Bewertungskriterien für die Leistungsüberprüfung entwickelt. Insgesamt wird in diesem Unterrichtsvorhaben somit neben den sportspezifischen Zielen gerade die Selbstständigkeit der SuS gefördert.

2. Didaktische Begründungen zentraler Entscheidungen der Unterrichtsstunde

Ich unterrichte den EF-Kurs seit den Sommerferien im Rahmen des bedarfsdeckenden Unterrichts im wöchentlichen Wechsel zwei- bzw. vierstündig. Der Kurs besteht aktuell aus 26 SuS, die breites Interesse an sportlicher Betätigung haben. Die Lernatmosphäre im Kurs und auch der Umgang miteinander sind grundsätzlich als positiv zu bezeichnen. Dies war unter anderem ein Grund, die Trendsportart Le Parkour mit diesem Kurs durchzuführen, da die SuS sich in ihrem Handeln bisher sehr verantwortungsbewusst und kooperativ gezeigt haben und im Unterrichtsgeschehen gut mitarbeiten. Andererseits erklärt sich so auch, dass ich mich gezielt für die selbstständige Erarbeitung von Übungen zur Parkourbewegung „Tic Tac“ in Gruppen entschieden habe.

In Bezug auf Vorerfahrungen ist zu sagen, dass die Trendsportart für die Mehrheit der SuS neu ist, allerdings betreiben zwei SuS in ihrer Freizeit Parkour. Es zeigte sich bereits in den vorangegangenen Stunden, dass sie die Aufgaben sehr schnell umsetzen. Gleichzeitig haben einige Mädchen nach der Einführung Angst geäußert, nicht alle Elemente durchführen zu können. Auch bei einigen Jungen zeigte sich, dass sie in Bezug auf ihre motorische Handlungsfähigkeit eher eingeschränkt sind. Dies bedeutet gerade für die heutige Stunde, dass sie in jedem Fall eine Binnendifferenzierung beinhalten muss.

Insgesamt wird der zeitliche Umfang der Unterrichtsstunde ca. 60 Minuten betragen. Nach der Begrüßung im Sitzkreis beginnt die Stunde mit einer auf die Stunde abgestimmten Erwärmung, konkret mit dem Fangspiel „Springbock“. Anschließend sollen die SuS eine mit Hilfe von Fußabdrücken auf dem Hallenboden vorgezeichnete Strecke nachlaufen. Dazu wird die Klasse in zwei Gruppen geteilt. Jede Gruppe läuft jeweils eine Bahn so wie es die Abdrücke verlangen hin und eine Bahn neben den Abdrücken locker zurück, insgesamt vier Mal. Dieser Teil zählt einerseits noch zur Erwärmung und dient andererseits dazu, die Problematisierung vorzubereiten, denn anschließend befestigt die LAA einen Fußabdruck in Kopfhöhe an der Wand. Die SuS sind nun gefordert, für dieses Problem eine Lösung zu finden und zu erläutern, wie man nun an den Abdruck kommt. Vermutlich werden die SuS darauf kommen, dass man gegen die Wand springen muss. In diesem Zusammenhang wird gefragt, wer den Sprung einmal demonstrieren kann. Nun sind zwei Reaktionen denkbar: Einerseits könnten die SuS, speziell diejenigen, die Parcour auch in ihrer Freizeit betreiben, sich zutrauen einen Wandsprung zu zeigen. Die zweite Möglichkeit ist, dass die SuS Angst äußern bzw. sagen, dass sie es so nicht schaffen können und das Hilfsmittel nötig werden. In beiden Fällen be-

kommen die SuS im Anschluss die Aufgabe¹, verschiedene Übungen zu entwickeln, wie man den Wandsprung mit dem Fachbegriff „Tic Tac“ lernen kann. Die Gruppeneinteilung erfolgt durch Abzählen, so dass heterogene Gruppen entstehen. Denn in dieser Phase geht es noch nicht darum, sich individuell zu verbessern oder etwas zu wagen, sondern um die kooperative Erarbeitung der methodischen Übungen. Es wird insgesamt vier Gruppen geben á sechs SuS. Die Anzahl der Gruppen orientiert sich an dem Material, denn es sind vier große Kästen vorhanden.

Da eine Schülerin sich vor einiger Zeit das Bein gebrochen hat und noch nicht wieder aktiv am Sportunterricht teilnehmen kann, wird sie, während die Gruppen ihr Vorgehen besprechen, mit dem Mattenwagen die Matten zu jeder Gruppe bringen. Falls weitere SuS inaktiv sind, unterstützen sie dies. Da insgesamt nur 18 Turnmatten zur Verfügung stehen, bekommt jede Gruppe vier Matten. Einer der beiden Mattenwagen ist defekt.

Ich bin mir darüber bewusst, dass die Aufgabe eigene Übungen zu entwickeln relativ anspruchsvoll ist. Daher habe ich zusätzliche Tippkarten vorbereitet, um so Gruppen, die „im Dunkeln tappen“ zu helfen. Zudem stehe ich während der Erarbeitungsphase allen Gruppen beratend zur Seite und beobachte aufmerksam, welche Lösungswege gefunden werden und wie die kooperative Zusammenarbeit klappt.

Anschließend präsentiert und erläutert eine Gruppe ihre kleine Übungsreihe, die SuS setzen sich im Halbkreis um die Station und beobachten. Falls die anderen Gruppen weitere Übungen gefunden haben, die sich deutlich unterscheiden, werden diese ebenfalls kurz präsentiert. Eine denkbare Übungsabfolge wäre: Die erste Übung besteht aus dem großen Kasten, der in einer geringen Höhe aufgebaut ist. Anschließend wird die Höhe in der zweiten Übung etwas gesteigert, eventuell kommt dort dann auch der kleine Kasten als Absprunghilfe hinzu. Die dritte Übung könnte so aussehen, dass der große Kasten allein mit allen fünf Kastenelementen aufgebaut wird. Eine vierte Variante wäre, dass nur noch der kleine Kasten da steht, man also die Hand nicht mehr aufsetzen kann.

Nach der Präsentation soll kurz thematisiert werden, worauf es bei dem „Tic Tac“ ankommt, wenn die Gruppe es in ihrer Erläuterung noch nicht deutlich genug erklärt hat. Hier ist auf Anlauf, Absprung und Abstoß und Landung näher einzugehen sowie auf die Geschwindigkeit: Der Anlauf ist leicht bogenförmig, der Absprung vom Boden erfolgt mit dem linken Bein, der Abstoß von der Wand muss aktiv durchgeführt werden und man landet am besten in Schrittstellung, um direkt weiterlaufen zu können. Zudem ist eine gewisse Geschwindigkeit notwendig, um in die Höhe springen zu können.

¹ Genaue Aufgabe → siehe Anhang

Anschließend sollen die vorgestellten Übungen vom Leichten zum Schweren parallel an den jeweiligen Stationen aufgebaut werden, damit jeder individuell den „Tic Tac“ einüben und optimieren kann und zwar so, dass er gefordert, aber nicht überfordert ist. In dieser Anwendungsphase stehe ich den SuS als Lehrkraft beratend zur Seite, aber sie sollen sich auch gegenseitig unterstützen und korrigieren.

Da der darauffolgende Kurs ebenfalls mit Kästen arbeitet, kann der Aufbau stehen bleiben. In der Abschlussreflexion im Sitzkreis wird noch einmal kurz die Methode reflektiert.

Insgesamt habe ich mich für die Parkourbewegung „Tic Tac“ entschieden, da sie ein hohes Motivationspotenzial und einen gewissen Coolnessfaktor besitzt sowie, im Vergleich zu anderen Sprüngen, leichter zu erlernen ist. Ferner bietet der Tic Tac aufgrund der verschiedenen Übungsformen viele Möglichkeiten für eine Herausforderung ohne Überforderung. Indem die SuS selbst Übungen entwickeln, wird die Selbstständigkeit der SuS gefordert und sie werden zu Subjekten ihres eigenen Lernprozesses. Sie sind an Gestaltung beteiligt und erarbeiten die Bewegung selbstständig und kooperativ und können sich individuell verbessern.

Unterrichtsphase	Inhaltlicher Schwerpunkt/ Unterrichtsgeschehen	Organisation	Medien/ Material
Unterrichtsbeginn	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Vorstellen des Besuchs 	Sitzkreis	Fußabdrücke liegen bereits auf dem Boden
Erwärmung	<p>Fangspiel „Springbock“ innerhalb des gelben Feldes: Zwei Fänger, wer gefangen wird, muss stehen bleiben. Er kann mit Hilfe eines Bocksprungs von jemand anderem befreit werden. Nach einiger Zeit wechseln die Fänger</p>	Zwei Fänger	4 Fahnenstangen
Überleitung Problematisierung	<p>Zweiter Teil der Erwärmung und Überleitung <i>Aufgabe:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Der mit Hilfe von Fußabdrücken auf dem Hallenboden vorgezeichneten Strecke nachlaufen. Anschließend neben den Fußabdrücken in verschiedenen Laufstilen (z.B. Hopslerlauf) zurück. Insgesamt vier Mal. - Startpunkt Hallentür, Ziel Mittelkreis, dann Steh-Halbkreis vor Wand - LAA heftet einen Fußabdruck an die Wand - Problem: Wie kommt man jetzt an den Abdruck? → Erwartete Reaktion: gegen die Wand springen, evtl. Hilfsmittel nötig 	<ul style="list-style-type: none"> - Steh-Halbkreis - Zwei Gruppen Gruppe 1: Linke Hallenseite Gruppe 2: Recht Hallenseite 	<ul style="list-style-type: none"> - einen Fußabdruck für die Wand - Zettel mit Aufgabe und mit Auflistung möglicher Hilfsmittel

	<ul style="list-style-type: none"> - Aufforderung zur SuS-Demonstration <p>Überleitung zur Aufgabe und Erläuterung</p> <p>Aufgabe: Erstellung einer methodischen Übungsreihe mit 3-4 verschiedenen Übungen, wie man einen Sprung gegen die Wand (Tic Tac) einüben kann.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Überlegen, wie gehen wir vor 2. Aufbau und Sicherheit beachten 3. 15 Minuten Zeit 4. Hilfskarten möglich 5. Nicht benötigtes Material (z.B. Kastenteile) in Hallenmitte 6. Präsentieren können <ul style="list-style-type: none"> - Einteilung der Gruppen - inaktive Schülerin schiebt Mattenwagen und bringt Matten 		
Erprobung	<ul style="list-style-type: none"> - SuS arbeiten in Kleingruppen - LAA beobachtet Lösungswege und Kooperation, steht beratend zur Seite 	Arbeit in Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none"> - vier große Kästen - vier kleine Kästen - Mattenwagen mit Matten
Präsentation	<ul style="list-style-type: none"> - eine Gruppe präsentiert und erläutert ihre Übungen - ggf. Ergänzung weiterer Übungen durch andere Gruppen 	Sitzkreis um die Gruppe, die präsentiert	
Reflexion	<p>Feedback für Gruppe, Vergleich mit eignen Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - was hat sich die Gruppe bei den Übungen gedacht, warum hat sie diese 	Sitzkreis	

Umbau	ausgewählt? - wichtige Merkmale des Sprungs in Bezug auf Anlauf, Absprung, Abstoß, Landung		
Übung	- Jeder SuS durchläuft nun die verschiedenen Übungen - SuS, die schon sehr sicher sind, müssen nicht ganz vorne anfangen		
Abschlussreflexion	- Reflexion der Methode: Wie hat es euch gefallen? Was hat gut geklappt? Was nicht? Verabschiedung		

Literatur

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Sport. Ritterbach, 2007.

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

Anhang

Sport EF, Jak

Le Parkour

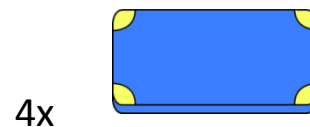
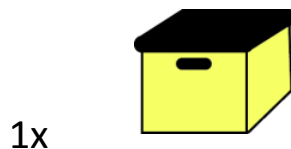
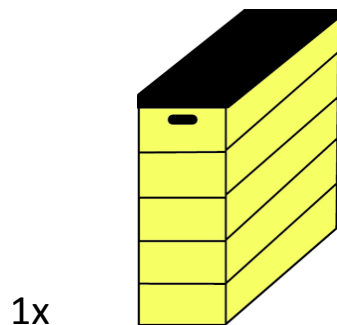
18.10.2013

Aufgabe:

Entwickelt eine methodische Übungsreihe mit 3-4 verschiedenen Übungen, mit denen man einen Sprung gegen die Wand erlernen und üben kann.



Ihr dürft dazu folgende Hilfsmittel benutzen:



Hinweise

1. Überlegt euch, wie ihr vorgehen wollt.
2. Baut eure Station auf und sichert sie mit Matten ab. Geräte sind in Tor 3.
3. Bei Problemen habt ihr die Möglichkeit Tippkarten zu bekommen.
4. Nicht benötigtes Material (z.B. Kastenelemente) werden in der Hallenmitte zwischengelagert
5. Ihr sollt die Übungen den anderen Gruppen nachher präsentieren und erklären können.
6. Ihr habt 15 Minuten Zeit.

Generelle Hinweise zur Reduzierung bzw. Steigerung von Übungen

1. Zur Reduzierung

- Höhe verringern
- Hilfsmittel einsetzen (z.B. Absprunghilfe, Abstoßhilfe)
- Aus dem Stand üben, nach und nach Geschwindigkeit/Anlauflänge steigern

2. Zur Steigerung

- Höhe steigern
- Hilfsmittel abbauen
- Anlauflänge/Geschwindigkeit erhöhen
- weitere Bewegungen anschließen