



**Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung Essen**

## **Fünfter Unterrichtsbesuch im Fach Sport**

### **Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen**

Lehramtsanwärter:

Fach: Sport

Lerngruppe: EF (Anzahl: 25 SuS, 9w/ 16m)

Datum: 14.12.2015

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Schule:

Fachseminarleiter:

Kernseminarleitern:

Schulleitung:

Ausbildungskoordinatorin:

### **Teilnehmer/ innen am Unterrichtsbesuch:**

Ausbildungslehrer:

Fachseminarleiter:

Schulleitung:

## 1. Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

<b>Thema des Unterrichtsvorhabens :</b>
Einführung in die Trendsportart „Le Parkour“ – Wir werden Experten einer neuen Sportart, indem wir die Fähigkeit entwickeln uns selbst, das Hindernis und den Schwierigkeitsgrad von Bewegungsabläufen richtig einzuschätzen und Wege der individuellen und kreativen Hindernisüberquerung zu entwickeln
<b>Thema der Stunde:</b>
Der „Tic-Tac“ und seine Variationen - Von der Erprobung verschiedener Möglichkeiten der Hindernisüberquerung unter Nutzung der Wand als Abdruckfläche, über die Entdeckung der parkour-spezifischen Technik des „Tic Tac“, zur Erkenntnis der Notwendigkeit eines Zulassens von Variationen der Bewegungsausführung in der Sportart „le Parkour“
<b>Kernanliegen:</b>
Die SuS entdecken im Rahmen eines kriteriengeleiteten Hindernislaufes die parkour-spezifische Technik des „Tic Tac“ und erfahren anhand einer Gruppenarbeit - in welcher sie einen Geräteaufbau entwickeln sollen, der es allen SuS gleichermaßen ermöglicht, an ihrer Ausführung des „Tic Tac“ zu arbeiten - die Notwendigkeit, individuelle Lösungswege bei Hindernisüberquerungen zuzulassen und damit einen wichtigen Grundgedanken der Sportart „le Parkour“

### 1.1. Unterrichtliche Vernetzung der Stunde

Datum	Thema der Unterrichtseinheit
30.11.2015 (2 Std.)	Einführung in die französische Trendsportart „Le Parkour“ unter Vermittlung der grundlegenden Abrolltechnik der „Roulade“
07.12.2015 (2 Std.)	„Kastenüberquerung mal anders!“ – Erprobung und Entwicklung unterschiedlicher Möglichkeiten der Kastenüberquerung unter Berücksichtigung bestimmter Bewegungsvorgaben
14.12.2015 (2 Std.)	Der „Tic-Tac“ und seine Variationen - Von der Erprobung verschiedener Möglichkeiten der Hindernisüberquerung unter Nutzung der Wand als Abdruckfläche, über die Entdeckung der parkour-spezifischen Technik des „Tic Tac“, zur Erkenntnis der Notwendigkeit eines Zulassens von Variationen der Bewegungsausführung in der Sportart „le Parkour“
21.12.2015 (2 Std.)	Erprobung verschiedener Präzisionssprünge im Rahmen einer Stationsarbeit und anschließende kooperative Entwicklung von Kriterien für das Gelingen und die Stabilität der Landung
11.01.2015 (2 Std.)	Hochziehen und Hochkippen: Wir überwinden hohe Hindernisse! – Von der Erprobung verschiedener hoher Hindernisse im Rahmen einer Stationsarbeit, zur Entwicklung von Stationen, welche eine schrittweise Annäherung an zuvor nicht realisierbar erschienene Hindernisüberquerungsformen für alle SuS ermöglichen
18.01.2015 (2 Std.)	Rotationsbewegungen –Entwicklung von und Annäherung an Rotationsbewegungen (mit und ohne Hilfestellung) in der Horizontal- und Vertikalachse im Rahmen einer offenen Stationsarbeit
25.01.2015 (2 Std.)	Unser Abschlussparkour – Verbindung der im Rahmen dieser Reihe eingeführten Hindernisse und Aufbauten zu einer Art „Abschlussparkour“, welcher von den SuS in Partnerarbeit in Form einer inszenierten Verfolgungsjagd durchlaufen und präsentiert wird

## 2. Schulische Rahmenbedingungen / Lerngruppenanalyse

<b>Merkmale</b>	<b>Ausprägung</b>	<b>Konsequenzen für den Unterricht</b>
<b>Statistische und allgemeine Angaben</b>	<p>Der Kurs setzt sich aus 16 Jungen und 9 Mädchen zusammen.</p> <p>Die SuS des Kurses sind durchschnittlich bis stark motiviert.</p> <p>Ich unterrichte den Kurs seit Beginn des Schuljahres im Ausbildungsunterricht. Der Kurs besteht in dieser Zusammensetzung seit Beginn des Schuljahres.</p>	<p>Bis jetzt ergaben sich keine Probleme bei Gruppenbildungen.</p> <p>Motivation durch ausreichende Bewegungszeit und wenig Wartezeiten aufrechterhalten.</p> <p>Ritualisierungen sind eingeführt. Die SuS kennen die verschiedenen Orte und Formen des Zusammenkommens sowie Regelungen bzgl. Trinkpausen, Schmuck, usw.</p>
<b>Leistungsfähigkeit und Motivation</b>	<p>Mit wenigen Ausnahmen begegnen die SuS dem Thema aufgeschlossen.</p> <p>Das Thema fordert die SuS nicht nur körperlich, sondern viele v.a. Schülerinnen auch mental und was die Begegnung mit Wagnissituationen angeht.</p>	<p>Die SuS sind zu großen Teilen mutig bis übermutig, weshalb die Ermahnung zu einem schrittweisen Vorgehen wichtig ist.</p> <p>Die Heterogenität innerhalb der Lerngruppe muss Beachtung finden. Ihr muss durch das Anbieten verschiedener Lösungswege und kooperativer Lernformen begegnet werden.</p>
<b>Vorkenntnisse und Vorerfahrungen</b>	<p>Thematisch haben sich einige SuS bereits einmal mit der Sportart „Le Parkour“ im Sportunterricht befasst - andere SuS haben hingegen keine Vorerfahrungen.</p> <p>Diese Konstellation steigert nochmals die Heterogenität innerhalb der Lerngruppe.</p>	<p>Die Unterrichtsgestaltung muss in einer Weise geschehen, welche es sowohl den SuS mit Vorkenntnissen als auch den SuS ohne Vorkenntnisse ermöglicht, sich entsprechend ihrer Fähigkeiten und ihrer Vorkenntnisse weiterzuentwickeln.</p>
<b>Arbeits- und Sozialformen</b>	<p>Rituale: Versammeln im Sitz- bzw. Stehkreis bei Unterrichtsgesprächen. Pfiff und das Ein- und Aussetzen von Musik dienen der Aufmerksamkeitslenkung.</p>	<p>V.a. die bisher eingeführten Rituale auch in dieser Unterrichtsstunde nutzen und die SuS nicht durch zu viele neue Dinge überfordern.</p>
<b>Äußere Bedingungen und Material</b>	<p>Die Halle ist für die gezeigte Stunde mit Materialien und Geräten einigermaßen ausreichend ausgestattet.</p> <p>Räumlich gesehen ist die Halle jedoch sehr eng für die Kursgröße von 25 SuS.</p>	<p>Möglichen Geräte-Engpässen wird der LAA im Vorhinein entgegenwirken, indem er Geräte der unteren Halle der Luisenschule in die obere Halle bringen wird.</p> <p>De räumlichen Enge begegnet der LAA mit einer möglichst geschickten Raumnutzung.</p>

## 2.1. Curriculare Legitimation

### Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte<sup>1</sup>

Leitendes Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
- <b>Wagnis und Verantwortung</b>	- <b>verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper</b> - <b>sachgerechter Umgang mit Emotionen sowie mit Wagnis und Risiko</b>
Weiteres Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	- Aneignung von neuen Bewegungen und deren prozesshafte Verbesserung

### Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne<sup>2</sup>

Leitendes/r Bewegungsfeld/ Sportbereich	Inhaltliche Kerne
1) Bewegen an Geräten - Turnen	- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

### Kompetenzerwartungen bis zum Ende der Einführungsphase

<b>Wagnis und Verantwortung (Inhaltsfeld C)<sup>3</sup></b>
<b>Sachkompetenz</b> Die Schülerinnen und Schüler können
- den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.
<b>Methodenkompetenz</b> Die Schülerinnen und Schüler können
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
<b>Urteilskompetenz</b> Die Schülerinnen und Schüler können
- den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (Inhaltsfeld C)<sup>4</sup></b>
<b>Methodenkompetenz</b> Die Schülerinnen und Schüler können
- unterschiedliche Hilfen (z. B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

<sup>1</sup> Vgl. Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in NRW, MSW, 2014, S.19 f.

<sup>2</sup> Vgl. Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in NRW, MSW, 2014, S.21.

<sup>3</sup> Vgl.: Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in NRW, MSW, 2014, S.24f.

<sup>4</sup> Vgl.: Ebd., S.22f.

Urteilskompetenz
Die Schülerinnen und Schüler können
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.



### 3. Fachdidaktische Einordnung

Das Unterrichtsvorhaben „le Parkour“ findet zum einen eine curriculare Legitimation, weil es wie kaum ein anderes Unterrichtsvorhaben das normungebundene Turnen repräsentiert.<sup>5</sup> So ähneln viele Bewegungen von „le Parkour“ turnerischen (und zum Teil auch leichtathletischen) Grundbewegungen.

Zum anderen hat es eine gesellschaftliche Legitimation, da es eine typischerweise informell durchgeführte Trendsportart in den Sportunterricht integriert, was auf die SuS i.d.R. eine sehr motivierende und aktivierende Wirkung hat.

Gleichzeitig birgt das medial transportierte Bild der Trendsportart „le Parkour“ jedoch auch einige Gefahren und Risiken, denn von Seiten der SuS herrscht meist Unklarheit darüber, welche Intentionen dieser Trendsport wirklich verfolgt.

Videos im Internet und Szenen in Actionfilmen transportieren diesbezüglich ein Bild, bei dem Traceure waghalsige und risikoreiche Manöver mit spektakulären Sprüngen und Saltos verbinden. Diese Art des Hindernislaufes ist jedoch ganz klar in den Bereich des „Freerunnings“ zu verorten. Bei dieser Variation von „le Parkour“ geht es nämlich „nicht um das effiziente Überwinden einer Strecke von A nach B, sondern um Kreativität und Selbstdarstellung: Hindernisse werden akrobatisch, kreativ-kunstvoll überwunden.“<sup>6</sup>

Dieses Bild von „le Parkour“ gilt es im Rahmen des Sportunterrichts zu korrigieren. So ist es an dieser Stelle des Entwurfs sowie zu Beginn des Unterrichtsvorhabens wichtig, eine Differenzierung zwischen den Sportarten „Freerunning“ und „le Parkour“ zu treffen.

Was die Definition von „le Parkour“ in Abgrenzung zu „Freerunning“ angeht, unterstreicht ein Zitat des Mitbegründers von „le Parkour“ (David Belle) sehr deutlich, worauf es bei dieser Sportart eigentlich ankommt: „Es geht bei „le Parkour“ nicht darum, eine schöne Bewegung zu zeigen – vielmehr wird die Bewegung durch zunehmende Sicherheit, Gewandtheit und Leichtigkeit schön.“<sup>7</sup> Bei „le Parkour“ geht es dementsprechend v.a. um ein bedachtes Training, welches sich an individuellen Fortschritten orientiert, statt darum, möglichst gefährliche und risikoreiche Dinge zu tun.

Auf diesen Aussagen beruhend, liegt die Zielsetzung des Sportunterrichts und damit auch der Schwerpunkt dieser Reihe nicht darauf, den SuS bestimmte Bewegungsabläufe vorzugeben und diese bis zur größtmöglichen Perfektion üben zu lassen. Es geht vielmehr darum, dass die SuS lernen mit Wagnis und Risiko umzugehen, ihre eigenen Fähigkeiten im Verhältnis zum motorischen Schwierigkeitsgrad der Hindernisüberquerung einzuschätzen und eine entsprechende Art der Hindernisüber-

---

<sup>5</sup> Vgl.: Ebd., S.27.

<sup>6</sup> Krick, Florian/ Walther, Christoph: Parkoursport – Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein, Limpert Verlag, Wiebelsheim, 2014, S.13.

<sup>7</sup> Ebd. S. 11.

querung zu wählen bzw. zu entwickeln. Durch diese Schwerpunktsetzung spielen neben motorischen auch psychische Faktoren und der Umgang mit selbigen eine wichtige Rolle in dieser Reihe, was letztlich dafür sorgt, dass dieses Unterrichtsvorhaben viel stärker in den Bereich der Erfahrungsorientierung als in den Bereich der Technikorientierung zu verorten ist.

Ein wichtiges Ziel ist somit im Rahmen des Inhaltsfeldes C „Wagnis und Verantwortung“, eine realistische Selbsteinschätzung zu entwickeln – eine Eigenschaft, von der die SuS im Idealfall auch in Bereichen außerhalb des Sporttreibens profitieren können und welche ihre generellen Aussichten auf Erfolg in Handlungssituationen erhöht.

Weiterhin bilden Selbstbestimmung und die Übernahme von Verantwortung für sich und andere etwaige Bereiche, welche in dieser Reihe von Bedeutung sein werden. Die Selbstbestimmung ist dabei wiederum eng mit der realistischen Selbsteinschätzung verzahnt und hat v.a. damit zu tun, dass die SuS mehr oder weniger frei über ihre individuelle Art der Hindernisüberquerung entscheiden können. Letztlich muss man an dieser Stelle so ehrlich sein und sagen, dass es natürlich so etwas wie eine ideale Bewegungsausführung gibt und dass diese auch dementsprechend in der Notengebung honoriert werden muss. Dennoch haben die SuS in dieser Unterrichtsreihe Freiheiten, welche im Kontext Schule eine große Seltenheiten darstellen und dadurch ganz sicher zu ihrer Motivierung beitragen – schließlich ist der Kontext Schule normalerweise v.a. durch Fremdbestimmung dominiert.

### **3.1. Aufbau und Bedeutung der Stunde im UV**

Nachdem zu Beginn dieses Unterrichtsvorhabens die „Roulade“ als wichtige grundlegende Bewegung von den SuS herausgestellt und entwickelt wurde, waren sie in der zweiten Stunde der Reihe erstmals dazu aufgefordert kreative Methoden der Hindernisüberquerung zu entwickeln und dabei teils frei und teils entsprechend kleinerer Vorgaben zu agieren. Dabei überquerten die SuS in der zweiten Stunde mittelhohe Hindernisse (3- bis 5-teilige Kästen) und wendeten unterschiedliche Variationen folgender Bewegungsabläufe an: Sprunghocke, Passe de barrière. Diese beiden Stunden haben also im Vorlauf des heutigen Unterrichtsbesuchs stattgefunden.

Die gezeigte Stunde dient nun der Einführung der Hindernisüberquerungstechnik „Tic-Tac“/„Wallrun“ bzw. der Einführung von Variationen eben dieser Bewegung.

Ziel dieser Stunde ist jedoch nicht, dass alle SuS am Ende der Stunde den „Tic-Tac“ bzw. „Wallrun“ beherrschen – vielmehr sollen die SuS zu der Einsicht gelangen, dass es notwendig ist, in der Sportart „le Parkour“ Variationen der Bewegungsausführung zuzulassen, v.a. weil dies dem Grundgedanken dieser Sportart entspricht, in der es v.a. auf die Effizienz der Hindernisüberquerung ankommt und nicht auf einen hohen Schwierigkeitsgrad und ein hohes Risiko.

Letztlich geht es in dieser Stunde also gar nicht so sehr um die thematisierte Bewegung und ihre motorische Beherrschung: vielmehr geht es darum, dass die thematisierte Bewegung sehr gut dazu geeignet ist, um den SuS exemplarisch den Grundgedanken von „le Parkour“ klar vor Augen zu führen. Dieser liegt wie bereits oben erwähnt nicht darin, eine möglichst spektakuläre und halbsbrecherische Hindernisüberquerung zu vollziehen, sondern darin, dass die Bewegung mit zunehmender Sicherheit an Gewandtheit und Leichtigkeit gewinnt und letztlich dadurch schön wird. Deshalb kann am Gegenstand „Tic-Tac“/ „Wallrun“ besonders gut und exemplarisch vermittelt werden, dass es bei „le Parkour“ darum geht, ein bedachtes Training durchzuführen, welches sich an individuellen Fortschritt-

ten orientiert – und genau in dieser Einsicht und dem entsprechenden Zulassen individueller Bewegungsumsetzungen liegt das eigentliche Ziel dieser Stunde.

## **4. Die Unterrichtsstunde**

### **4.1. Lernvoraussetzungen**

Die vorangegangenen zwei Unterrichtseinheiten haben gezeigt, dass die SuS sehr unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen. Dies liegt zum einen daran, dass einige SuS Vorerfahrungen in der Sportart „le Parkour“ haben und andere nicht. Zum anderen liegt dies aber auch daran, dass die SuS eine völlig unterschiedliche sportliche Sozialisation erfahren haben.

So haben die SuS auf motorischer und koordinativer Ebene völlig unterschiedliche Lernvoraussetzungen, aber ebenso hinsichtlich ihres Umganges mit Wagnissituationen. Dieser Unterschied ist dabei v.a. zwischen den verschiedenen Geschlechtern sehr stark ausgeprägt: viele Jungen dieses Kurses sind sehr mutig bis übermutig, während einige Mädchen als eher ängstlich eingestuft werden müssen.

Hinsichtlich der bisher behandelten Unterrichtsinhalte beherrschen fast alle SuS die „Roulade“ und verschiedene Variationen der Kastenüberquerung - mit Ausnahme einiger in den letzten zwei Unterrichtseinheiten abwesenden SuS sowie eines Mädchens (Allegra), welches so große Ängste hat (v.a. vor der „Roulade“), dass sie diese Bewegung selbst nach intensiven Gesprächen verweigerte.

Hinsichtlich der Einschätzung des Kastens als zu überwindendes Hindernis und dem Timing von Absprung und Abstützbewegungen haben die meisten SuS aus der vorherigen Unterrichteinheit ausreichende Vorerfahrungen, um in der gezeigten Stunde den nächsten Schritt der Hindernisüberquerung zu gehen bzw. sich diesem anzunähern.

### **4.2. Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion**

Das Kernanliegen und damit der zentrale Inhalt dieser Stunde, besteht wie bereits erwähnt darin, dass die SuS die Notwendigkeit einer Variation der Bewegungsausführung und damit das Zulassen unterschiedlicher Wege der Hindernisüberquerung in der Sportart „le Parkour“ erkennen sollen. Dies soll erreicht werden, indem sich die SuS im Rahmen einer Gruppenarbeit mit der Herausforderung auseinandersetzen müssen, einen Stationsaufbau zu entwickeln, der es allen SuS der jeweiligen Gruppe ermöglicht, gemeinsam an einer Station, an der Umsetzung des „Tic Tac“ zu arbeiten.

Somit befinden sich die SuS während der Gruppenarbeit im Bereich der „Methodenkompetenz“, welche sie schulen, indem sie eigenverantwortlich angemessene Lösungswege und Handlungspläne entwerfen und reflektieren.<sup>8</sup>

Die Gruppenzusammensetzungen sind dabei bewusst so heterogen gewählt, dass SuS mit völlig unterschiedlichen physischen und psychischen Lernvoraussetzungen aufeinandertreffen. Diese Maßnahme soll dahingehend provozieren, dass sich die SuS bereits während der Gruppenarbeit aktiv mit den unterschiedlichen Wahrnehmungen von Wagnis und Risiko auseinandersetzen müssen und ebenso mit der Problematik der unterschiedlichen physischen bzw. motorischen Lernvoraussetzungen. Dies soll im Idealfall dazu führen, dass sie geleitet durch die Diskussion über die genannten Fak-

---

<sup>8</sup> Vgl.: Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in NRW, MSW, 2014, S.18.

toren einen Kompromiss finden, welcher einen Stationsbetrieb ermöglicht, an dem alle SuS teilnehmen können.

Da dies nur möglich sein wird, wenn die SuS zum Teil Variationen des „Tic Tacs“ ausführen, soll auf diese Weise das anvisierte Lernziel erreicht werden: die Einsicht, dass die Sportart „le Parkour“ nur dann für alle SuS ein Erlebnis bleibt, wenn Variationen der Bewegungsausführung und individuelle Überquerungstechniken zugelassen werden. Denn nur so wird aus dem unterschiedlichen Umgang mit Wagnis- und Risikosituationen sowie den unterschiedlichen physischen und motorischen Lernvoraussetzungen kein Problem für die Umsetzung dieser Sportart in einer heterogenen Gruppe.

Im Sinne einer reflektierten Praxis sollen die SuS dabei nach der Erwärmung, unter Vorgabe eines Kriteriums durch den LAA, zunächst verschiedene Möglichkeiten der Hindernisüberquerung mit Wandkontakt erproben und anschließend präsentieren. Vor allen Dingen in dieser Unterrichtsphase fördern die SuS ihre „Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz“, da somatische, kognitive und psychische Faktoren eine große Rolle beim Erproben einer neuen Bewegung spielen – v.a. in der Sportart „le Parkour“.<sup>9</sup> Folgende Lösungswege sind an dieser Stelle zu antizipieren: 1. Abstützen mit einer Hand auf dem Kasten, Wandkontakt mit einem Fuß und anschließendes Aufhocken oder Aufknien auf dem Kasten; 2. Abstützen mit einer Hand auf dem Kasten und gleichzeitiger Abdruck von der Wand mit einem Fuß, um den Kasten ohne Zwischenstopp zu überqueren; 3. Direkte Hindernisüberquerung mit Wandabdruck ohne Abstützen.

Bei der anschließenden Präsentation sollen alle Lösungen als zulässig herausgestellt werden, wobei der direkte Gang über die Wand (ohne Aufstützen der Hände) zur idealen Bewegungsumsetzung auserkoren werden soll.

Für die darauffolgende Gruppenarbeit erhalten die SuS (wie bereits oben erwähnt) den Arbeitsauftrag, in ihren Gruppen einen Aufbau zu entwickeln, der es allen SuS der jeweiligen Gruppe ermöglicht, an der Weiterentwicklung ihrer Bewegungsumsetzung zu arbeiten. Auf die Weise wird ein Ziel der Gruppenarbeit formuliert, welches die bereits oben erwähnten Folgewirkungen für die Gruppenarbeit provoziert und dadurch zur aktiven Auseinandersetzung mit den Themen „Wagnis und Verantwortung“ und „physische Lernvoraussetzungen“ führt.

Das Zulassen von Variationen der Zielbewegung „Tic Tac“ ist dabei der Schritt, welchen die SuS gehen müssen, um auf diese Weise selbstständig für eine didaktische Reduktion des Unterrichtsgegenstandes „Tic Tac“ zu sorgen – denn nur so wird ihre Gruppenarbeit gelingen.

### **4.3. Didaktisch-methodische Entscheidungen**

Zur Einstimmung bzw. akzentuierten Erwärmung durchlaufen die SuS einen Warmmach-Parkour zu Musik. Hinsichtlich der Überquerung der Hindernisse, wird dabei vom LAA vorgegeben, dass die SuS die bisher bekannten Möglichkeiten der Hindernisüberwindung anzuwenden haben. Dadurch kommt es zu einer Wiederholung der bisher behandelten Inhalte sowie zu einer gezielten Erwärmung der Muskelgruppen, welche bei den anstehenden motorischen Aufgaben am stärksten beansprucht werden – diese liegen v.a. im Bereich der Wadenmuskulatur sowie der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur.

---

<sup>9</sup> Vgl.: Ebd, S.17.



Im Rahmen des Warmmach-Parkours überwinden die SuS vier Kästen, sie setzten an zwei Stellen des Parkours die sog. „Roulade“ um und um den Parkour etwas zu entzerren, werden vier Bänke eingebaut, welche ebenfalls auf eine Art und Weise hinters sich gelassen werden müssen, welche dazu beiträgt, die im Laufe der Stunde benötigten Muskelgruppen zu erwärmen.

Im Anschluss daran, erfolgt die erste Erarbeitungsphase in einem nur leicht veränderten Setting: die Kästen werden im Gegensatz zur Erwärmung mit ihrer kurzen Seite bis an die Wände herangeschoben, es werden zwei Böcke in zwei Ecken der Halle mit in den Parkour integriert und der LAA verändert die Aufgabenstellung nach einem kurzen Zusammenkommen im Stehkreis um ein wichtiges Kriterium: So erhalten die SuS den Arbeitsauftrag, den Warmmach-Parkour nochmals zu durchlaufen und diesmal bei ihrer Kastenüberquerung darauf zu achten, dass sie in irgendeiner Weise die Wand als Abdruckfläche für die Füße nutzen. Unter der Vorgabe dieses Kriteriums entwickeln die SuS in dieser Phase unterschiedliche Arten der Hindernisüberquerung. Auf diese Weise werden die SuS bereits im Rahmen der ersten Erarbeitungsphase kognitiv und kreativ gefordert und es erfolgt eine Form von reflektierter Praxis, indem sie Hindernisüberquerungen entwickeln, welche den vorgegebenen Kriterien entsprechen.

Für die anschließenden Reflexions- bzw. Präsentationsphase bilden die SuS ein „U“, welches in Richtung eines Kastens ausgerichtet ist, an welchem die Ergebnisse präsentiert werden. In dieser Phase soll nur wenig über die entwickelten Bewegungen gesprochen werden – stattdessen sollen die SuS die Bewegungen selbst sprechen lassen, indem sie selbige präsentieren.

Wichtig ist an dieser Stelle, nicht nur die Zielbewegung des „Tic Tac“ von einem sehr starken Schüler oder einer sehr starken Schülerin präsentieren zu lassen, sondern auch allen anderen Lösungswegen eine Plattform zu bieten und diese zuzulassen und zu honorieren. Durch diese Maßnahme erfährt der Lösungsraum bereits eine weite Öffnung und es werden den SuS bereits Möglichkeiten der schrittweisen Hinführung zum „Tic Tac“ präsentiert. Im nächsten Schritt dieser Reflexionsphase soll jedoch der Lösungsraum bewusst geschlossen werden: die SuS sollen sich dazu äußern, welche Bewegung am spektakulärsten war und diese als Ziel dieser Stunde auserwählen. Diese Maßnahme soll als Provokation dahingehend dienen, dass die SuS in der folgenden Gruppenarbeit dazu gezwungen sein werden, die Themen Wagnis und Risiko innerhalb ihrer heterogenen Gruppen zu thematisieren.

Anschließend erhalten die SuS den Arbeitsauftrag, in Kleingruppen an Stationen, einen Aufbau zu entwickeln, der es allen SuS der jeweiligen Gruppe ermöglicht, die Ausführung des „Tic Tac“ bzw. „Wallrun“ weiterzuentwickeln. Dabei ist an dieser Stelle des Entwurfs der Hinweis wichtig, dass diese Zielsetzung eine reine Provokation darstellt. Schließlich sollen die SuS in der Gruppenarbeit v.a. feststellen, dass sie aus den bereits genannten Gründen völlig unterschiedliche Lernvoraussetzungen und damit völlig unterschiedliche Anforderungen an ihre Trainings-Station haben – sei es aus psychischen, physischen oder motorischen Gründen. Dennoch sollen sie sich im Rahmen der Gruppenarbeit auf einen möglichen Kompromiss einigen, was die SuS definitiv dazu zwingen wird, den Bereich „Wagnis und Risiko“ zu thematisieren und auf dieser Grundlage über den möglichen Aufbau ihrer Station zu diskutieren .

Dabei steht jeder Gruppe während der Gruppenarbeit offen, wie hoch sie ihren Kasten aufbauen und falls erwünscht, dürfen sie zwei kleine Kästen nutzen, um ihren Geräteaufbau weiter zu verändern.

Durch die erklärte Aufgabenstellung wird in Kauf genommen bzw. sogar provoziert, dass es zu Konflikten in den einzelnen Gruppen kommen kann. Derartige Entwicklungen in den Gruppen werden im

Sinne des Zieles dieser Stunde jedoch billigend in Kauf genommen, da sie letztlich zusätzlich dazu beitragen, dass sich die SuS der Tatsache bewusst werden, dass es in dieser Sportart notwendig ist, unterschiedliche Lösungswege bzw. Wege der Hindernisüberquerung zuzulassen.

Entsprechend dieser eigentlichen Zielsetzung der Stunde soll auch die Abschlussreflexion bzw. Abschlusspräsentation gestaltet werden. Ein bis zwei Gruppen werden dabei zunächst ihre Ergebnisse präsentieren, welche von den Mitschülern nicht nur hinsichtlich des Aufbaus, sondern auch hinsichtlich der unterschiedlichen Bewegungsumsetzungen der jeweiligen SuS analysiert werden sollen. Dieses Vorgehen soll die Abschlussreflexion in eine Richtung lenken, in welcher die unterschiedlichen Lerntempi, der unterschiedliche Umgang mit Wagnis und Verantwortung und die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen als Ursachen dafür herausgestellt werden, dass es im Rahmen der Sportart „le Parcours“ unumgänglich ist unterschiedliche Bewegungsumsetzungen bzw. Varianten zu akzeptieren, um dieser Sportart nicht ihren Reiz und einen ihrer größten Motivationsfaktoren zu nehmen. Auf diese Weise erfahren die SuS auf sehr praktische Art und Weise eine der Grundideen dieser Trendsportart.

Nach der Erarbeitung und Verdeutlichung dieses wichtigen Grundgedankens von „le Parkour“, sollen die SuS nochmals den gesamten Parkour durchlaufen, wobei alle entwickelten Stationen so stehenbleiben, wie sie von den SuS aufgebaut worden sind. Dies soll den SuS nochmals einen Vergleich der verschiedenen Aufbauten ermöglichen und ihnen eine Diskussionsbasis für die abschließende Reflexion geben, in welcher sie sich nochmals zur Gestaltung eines idealen Parkours äußern sollen, so wie er in den nächsten Wochen gestaltet werden könnte bzw. sollte.

#### **4.4. Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen**

Eine mögliche Schwierigkeit könnte beim Durchlaufen des Parkours in den verschiedenen Unterrichtsphasen darin bestehen, dass es aufgrund der räumlichen Enge und der Größe des Kurses dazu kommt, dass an bestimmten Stellen des Parkours Staus entstehen. Falls dies der Fall sein sollte, wird der LAA die Musik kurzzeitig anhalten und den SuS zunächst den Hinweis geben, dass sie ein Hindernis umlaufen dürfen, falls dort bereits mehr als 3 Personen anstehen.

Sollte diese Maßnahme nicht ausreichen, um das Entstehen von Staus zu vermeiden, wird der LAA zwei Zusatzaufgaben in den Parkour einbauen, um diesen weiter zu entzerren.

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation	Material
<b>Einstieg:</b> Begrüßung der SuS durch den LAA, Vorstellung des Besuchs, Studententransparenz	Die SuS beginnen die Unterrichtsstunde wie gewohnt, indem sie einen Sitzkreis formen und erlangen anschließend Transparenz über die Inhalte der heutigen Stunde	Sitzkreis	-
<b>Erwärmung:</b> Nachdem der LAA den Warmmach-Parkour kurz erläutert und simuliert hat, durchlaufen die SuS den selbigen zu Musik	Die SuS durchlaufen den Warmmach-Parkour zu Musik. Sie wiederholen dabei die Bewegungsumsetzungen der Vorwochen und erwärmen gezielt die in der heutigen Stunde benötigten Muskelgruppen	Warmmach-Parkour	Musik-Anlage, USB-Stick
<b>Erarbeitung I:</b> Der LAA stoppt die Musik, was das Signal dafür ist, im Stehkreis zusammenzukommen. Dort gibt er den Arbeitsauftrag für die folgende Unterrichtsphase: Die SuS sollen Überquerungstechniken entwickeln, bei welchen sie die Wand als Abdruckfläche nutzen	Zunächst erhalten 4 SuS den Auftrag, die Kästen und Matten an die Wände zu schieben. Anschließend durchlaufen die SuS nochmals den leicht veränderten Warmmach-Parkour. Diesmal jedoch mit folgender Aufgabenstellung: Entwickelt Möglichkeiten der Kastenüberquerung, bei denen ihr die Wand als Abdruckfläche nutzt – und zwar mit den Füßen!	Veränderter Warmmach-Parkour	Musik-Anlage, USB-Stick
<b>Präsentation/ Reflexion:</b> Der LAA fordert die SuS dazu auf, sich in ein „U“ zu setzen, welches in Richtung eines Kastens ausgerichtet ist. An diesem Kasten sollen die SuS anschließend ihre entwickelten Hindernis-überquerungen mit Wandkontakt präsentieren. In einer Reflexionsphase soll ganz bewusst die spektakulärste Technik herausgestellt und zur Zielbewegung erklärt werden.	Zunächst kommen die SuS in einem „U“ zusammen. Anschließend präsentieren einige SuS ihre entwickelten Hindernisüberquerungen mit Wandabdruck. In einem nächsten Schritt soll eine der präsentierten Techniken von den SuS als eleganteste und spektakulärste Technik herausgestellt und aus diesen Gründen zum Ziel der Stunde erklärt werden.	Sitzkreis, Unterrichtsgespräch	-
<b>Erarbeitung II:</b> Der LAA hält sich während dieser Gruppenarbeit, in welcher die SuS in festgelegten Gruppen einen Aufbau entwickeln sollen, welcher es allen SuS der jeweiligen Gruppe ermöglicht am „Tic Tac“ zu arbeiten, weitestgehend zurück. Weiterhin hat er alle Gruppen so im Blick, dass er bei	Die SuS arbeiten an 4 Stationen in vom LAA vorgegebenen, bewusst leistungsheterogen zusammengesetzten Gruppen. Ihre Aufgabe ist es ihre Station so aufzubauen, dass jedes Mitglied der jeweiligen Gruppe am „Tic Tac“ arbeiten kann. Den SuS steht dabei offen die Kastenhöhe zu verändern und zudem stehen jeder Gruppe 2 kleine Kästen zur Verfügung.	Gruppenarbeit	Pro Gruppe ein 4-teiliger Kasten & falls nötig 2 kleine Kästen

möglichen sicherheitlich-bedenklichen Aufbauten einschreiten kann.			
<b>Präsentation/Reflexion:</b> Im Stehkreis werden 2 Gruppen bestimmt, welche ihre Resultate präsentieren. Dies geschieht rein praktisch, indem alle SuS der Gruppen mind. einmal ihre Station bewältigen. Nachdem dementsprechend für 2 Gruppen vorgegangen wurde, findet eine Reflexion im Sitzkreis statt mit dem Ziel, das aufgestellte Kernanliegen in einem fragen-entwickelnden Unterrichtsgespräch herauszustellen.	Die SuS kommen zunächst im Stehkreis zusammen. Anschließend präsentieren zwei Gruppen ihr Arbeitsergebnis, indem alle Gruppenmitglieder mind. 1x das jeweilige Hindernis ihrer Gruppe überwinden. Im Anschluss daran, findet sich der gesamte Kurs zu einer Reflexion der präsentierten Resultate und etwaiger Schwierigkeiten der heutigen Gruppenarbeit im Sitzkreis ein.	Präsentation an den Stationen der Gruppen / Unterrichtsgespräch	-
<b>Abschlussparkour:</b> Während die SuS nochmals den gesamten Parkour durchlaufen und dabei die Stationen der anderen Gruppen testen, hält sich der LAA zurück, nimmt eine beobachtende Funktion ein und bedient nochmals die Musikanlage.	Die SuS durchlaufen nochmals den gesamten Parkour zu Musik und haben dadurch die Möglichkeit, die Stationen der anderen Gruppen zu testen. Nachdem die Musik stoppt ist es Aufgabe der SuS ihre jeweilige Station abzubauen.	Parkour mit entwickelten Stationen der SuS	Musikanlage, USB-Stick
<b>Abbau:</b> Der LAA stoppt die Musik und signalisiert dadurch den Abbau des Parkours. Die Form des Abbaus wurde bereits vor dem Durchlaufen des Abschluss-Parkours organisiert.	Die SuS bauen selbstständig den Parkour ab, wobei sich jede Gruppe um ihre Station kümmert und zuvor dafür bestimmte SuS um die weiteren Elemente des Parkours.	Gemeinschaftlicher Abbau	-
<b>Abschlussreflexion:</b> Der LAA hält die SuS nochmals dazu an, den durchlaufenden Parkour zu reflektieren und lenkt das Gespräch dahin, dass sich die SuS über die mögliche Gestaltung einer Art „Ideal-Parkour“ verständigen sollen.	Die SuS finden sich im Sitzkreis zusammen und beantworten die Fragen des LAA hinsichtlich der Gestaltung eines möglichst idealen Parkours für alle SuS.	Sitzkreis, Unterrichtsgespräch	-

## 5. Literatur:

Krick, Florian/ Walther, Christoph: Parkoursport – Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein, Limpert Verlag, Wiebelsheim, 2014.

Witfeld/ Gerling/ Pach: Parkour & Freerunning – Entdecke deine Möglichkeiten, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2010.

## 6. Beobachtungsbogen für nicht-teilnehmende SuS

**1. Welche Arten der Hindernisüberquerung mit Wandabdruck hast du beobachtet?**

--

**2. Gehe während der Gruppenarbeit als stiller Beobachter von Gruppe zu Gruppe und verschaffe dir Eindrücke.  
Welche Schwierigkeiten hast du in den verschiedenen Gruppen im Rahmen der Gruppenarbeit beobachten können?**

--

**3. Welche allgemein gültigen Konsequenzen könnte man für die Gestaltung der Unterrichtsreihe zu „le Parkour“ aus den in der Gruppenarbeit ersichtlichen Problemen ziehen?**

--