

**„Le Parkour“ - Wir überwinden Hindernisse und gestalten
einen „Run“
Unterrichtsvorhaben für die Klassen 7, 8 und 9**

Inhaltsverzeichnis

<u>1. Bezug zum Bildungsplan 2016</u>	S. 2
<u>1.1 Bewegen an Geräten</u>	S. 2
1.1.1 Vorbemerkungen	S. 2
1.1.2 Ziel des Unterrichtsvorhabens.....	S. 2
1.1.3 Leitgedanken zum Kompetenzerwerb.....	S. 2
1.1.4. Didaktische Hinweise - Sportpädagogische Perspektiven.....	S. 3
1.1.5 Prozessbezogene Kompetenzen.....	S. 3
1.1.6 Inhaltsbezogene Kompetenzen.....	S. 4
<u>2. Hinweise zur Umsetzung</u>	S. 5
<u>2.1 Zeitliche Einordnung</u>	S. 5
<u>2.2 Organisatorische und inhaltliche Vorbemerkungen</u>	S. 5
<u>2.3 Vorentlastung</u>	S. 6
2.3.1 Parkour Basics.. ..	S. 6
2.3.2.Regeln.....	S. 6
2.3.3 Prinzip der Zielfixierung.....	S. 6
2.3.4 Zielfixierung am Beispiel Wallspinn.....	S. 7
<u>2.4 Vorschlag zur Leistungsbeurteilung</u>	S. 7
<u>2.5. Die grundlegenden Bewegungstechniken im Parkour</u>	S. 8
<u>3. Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens und die leitenden sportpädagogische Perspektiven</u>	S.11
<u>4. Wichtige Aufgabenstellungen für die Umsetzung mit entsprechenden Materialien</u>	S.12
<u>4.1 Arbeitsmaterialien</u>	S.12
4.1.1 Feststellung der Lernausgangslage	S.12
4.1.2 Aufgaben zum Kompetenzerwerb	S.13
4.1.3 Kompetenztestaufgaben	S.13
4.1.4 Reflexionsaufgaben	S.13
4.1.5 Weitere Bemerkungen	S.13
4.1.6 Lernausgangslage/Lernstandsüberprüfung- Kann-Ich-Karte	S.14
4.1.7 Einen „Run“ organisieren	S.15
4.1.8 Einen eigenen „Run“ kreieren	S.16
4.1.9 Abfrage an Flipchart/Plakat o.ä./auch als Reflexionsbogen mit Kommentaren, auch anonym	S.17
4.1.10 Mögliches Bewertungsraster	S.19
4.1.11 Abfrage der Sinnrichtungen	S. 20

5. Hallenaufbauplaner und verschiedene Hallenaufbauten und Stationskarten	S. 21
6. Verlaufsplan der 1 Doppelstunde	S. 32
7. Verlaufsplan der 2 Doppelstunde	S. 36
8. Verlaufsplan der 3. Doppelstunde	S. 39
9. Verlaufsplan der 4. Doppelstunde	S. 41
10. Verlaufsplan der 5. Doppelstunde	S. 43
11. Quellen und weiterführende Literatur	S. 45

„Le Parkour“ - Wir überwinden Hindernisse und gestalten einen „Run“

Unterrichtsvorhaben für die Klassen 7, 8 und 9

1. Bezug zum Bildungsplan 2016

1.1 Bewegen an Geräten (Pflichtbereich)

1.1.1 Vorbemerkung

Im Folgenden findet sich neben der Nennung des Ziels des Unterrichtsvorhabens eine Übersicht über all jene Bereiche des Bildungsplans welche berücksichtigt werden.

1.1.2 Ziel des Unterrichtsvorhabens

Ziel des Unterrichtsvorhabens „Le Parkour“ ist es, die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten im Raum durch Geräte zu erfahren, um so vielfältige und vielseitige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Dazu bewegen sich die Inhalte teils am normungebundenen Turnen sowie dem Abenteuerturnen. Die Bewegungsausführung ist alters- und entwicklungsgemäß. Zunehmend sind die Schülerinnen und Schüler in der Lage mit wagnisreichen Bewegungsherausforderungen verantwortungsbewusst umzugehen.

1.1.3 Leitgedanken zum Kompetenzerwerb

Leitperspektiven

Das vorliegende Unterrichtsvorhaben kann einen Beitrag zur Umsetzung verschiedener **Leitperspektiven** leisten:

- Präventions- und Gesundheitsförderung (PG):

Bei diesem Unterrichtsvorhaben stehen das motorische Lernen, die Körperwahrnehmung und der verantwortungsvolle Umgang mit dem eigenen Körper maßgeblich im Vordergrund.

Des Weiteren erkennen die Schülerinnen und Schüler, dass durch diese Form des Sporttreibens nahezu alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten geschult werden und sie damit nachhaltig und zielgerichtet ihre Fitness entwickeln.

- Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt (BTV)

Durch Bewegung, Spiel und Sport wird BTV aufgrund seiner körperlichen Dimension unmittelbar von den Schülerinnen und Schülern erlebt. Ein wichtiges Ziel dieses

Vorhabens ist insbesondere die Förderung von Respekt, gegenseitiger Achtung und Wertschätzung von Verschiedenheit, auch damit sich die Schülerinnen und Schüler frei und ohne Angst vor Diskriminierung bewegen und artikulieren können.

- **Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)**

Durch die klaren Aussagen darüber, wie und wo man diesen Sport „Parkour“ außerhalb der Schule praktizieren kann/darf, wird ein wichtiger Beitrag für die Umsetzung dieser Leitperspektive geleistet.

1.1.4 Didaktische Hinweise - Sportpädagogische Perspektiven

Die sportpädagogischen Perspektiven helfen, den Doppelauftrag des erziehenden Sportunterrichts zu konkretisieren. Folgende Perspektiven werden folglich bei diesem Umsetzungsbeispiel in den Mittelpunkt des Unterrichts gestellt:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Das Leisten erfahren und reflektieren

Die weitere Perspektiven „gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ und „Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ finden nachrangig Berücksichtigung.

1.1.5 Prozessbezogene Kompetenzen

Folgende prozessbezogene Kompetenzen finden Berücksichtigung:

Bewegungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen
2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden
3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken
4. grundlegendes Fachwissen (zum Beispiel taktische Kenntnisse) in sportlichen Handlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen.

Reflexions- und Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

1. durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen
2. aufgrund ihrer sportpraktischen Erfahrungen und fachlichen wie methodischen Kenntnisse eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln
3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern.

Personalkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

1. ein realistisches Selbstbild entwickeln

2. aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben
3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln
4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns, zum Beispiel Entspannung oder Fitness, wahrnehmen und verstehen
5. eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren
6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern

Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

1. Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen
2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren
3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen
4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten
6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren

(Bildungsplan 2017)

1.1.6 Inhaltsbezogene Kompetenzen

Die Kompetenzen dieses Unterrichtsvorhabens sind im unten aufgeführten Bereich zu finden.

Klassenstufen 7 und 8: Bewegen an Geräten

Die Schülerinnen und Schüler verfügen über eine breitere Bewegungsvielfalt im Bereich der turnerischen Grundtätigkeiten und Fertigkeiten, des Freien Turnens und der Bewegungskünste (zum Beispiel Akrobatik, Parkour) sowie über eine verbesserte Körperwahrnehmung und Koordination.

Die Bewegungsausführung ist alters- und entwicklungsgemäß. Die Schülerinnen und Schüler sind zunehmend in der Lage, mit wagnisreichen Bewegungsherausforderungen verantwortungsbewusst umzugehen und verbessern (zum Beispiel bei Partner- und Gruppengestaltungen oder beim gegenseitigen Helfen und Sichern) ihre Kooperations- und Kommunikationsfähigkeiten. (Bildungsplan 2016)

Die Schülerinnen und Schüler können

motorisch	
(1) turnerische Grundtätigkeiten (z. B. Schwingen, Springen, Balancieren, Klettern) unter erschwerten Bedingungen (z. B. rückwärts, schmaler, höher, instabil) ausführen	
(3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (z. B. Klammergriff)	
P	2.1 Bewegungskompetenz 1, 2 2.3 Personalkompetenz 1, 2, 5, 6 2.4 Sozialkompetenz 1, 4, 6
kognitiv/reflexiv	

(4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln
(6) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen und benennen und korrigieren
(7) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben (zum Beispiel Klammergriff)
L PG Selbstregulation und Lernen
P 2.1 Bewegungskompetenz 4 P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 P 2.3 Personalkompetenz 5 P 2.4 Sozialkompetenz 2, 4, 5
 kreativ/gestalterisch
(10) gemäß ihrer individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen (zum Beispiel Bewegungsaufgaben wie „Springen und Fliegen“, Parkour)
P 2.1 Bewegungskompetenz 1, 2, 4 P 2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1, 2 P 2.3. Personalkompetenz 1, 5, 6 P 2.4 Sozialkompetenz 1, 2, 3, 4, 6

(Bildungsplan 2017)

2. Hinweise zur Umsetzung

2.1 Zeitliche Einordnung

Aus Motivationsgründen bietet es sich an, das Unterrichtsvorhaben vor einem Vorhaben mit der Umsetzung normierter Bewegungen aus dem Bereich „Turnen“ durchzuführen, wo Bewegungsfertigkeiten sehr gebunden vermittelt werden. Aus Sicherheitsgründen könnte aber auch der umgekehrte Weg gegangen werden, da bei normierten turnerischen Fertigkeiten bereits Bewegungsmuster geschult und erlernt wurden, wie das Rollen und verschiedene Sprünge, an die dann angeknüpft werden kann. Auch wäre dann schon ein Grundverständnis für Sicherheit (Matten, Geräteaufbau und Abbau) und Helfergriffe bereits vorhanden. Möglicherweise leidet dann aber der Bereich der Kreativität, da auf bekannte Bewegungsmuster ausgewichen wird.

2.2 Organisatorische und inhaltliche Vorbemerkungen

Das Unterrichtsvorhaben orientiert sich sehr stark an dem Umsetzungskonzept von Herrn StR. Christian Heinlin, Gymnasium Ebingen, das er auf vielen seiner Fortbildungen vorgestellt hat. Kleinere Abweichungen sind der jeweiligen Lerngruppe geschuldet und auch der möglichen verschiedenen Intentionen (Vermittlung von bestimmten Techniken; Eingehen auf Schülerwünsche).

Grundsätzlich finden alle Übungseinheiten in der Halle statt und je nach Hallenausrüstung müssen bestimmte Geräteaufbauten angepasst werden.

Es ist keine spezielle Kleidung notwendig und die Anforderungen sind/werden den einzelnen Schülern/innen angepasst.

Der hohe Grad an Differenzierung ergibt sich aus der Sache an sich, da es beim Parkour grundsätzlich keine normierten Bewegungsabläufe gibt. Aus Sicherheitsgründen wird -geschickte Form des Abrollens, um Verletzungen zu vermeiden.

Es werden auch weitere „teil-normierte“ Bewegungselemente vorgestellt: Saut de Chat, Dash, Demi-Tour, Reverse, Wall-Spinn, Wall-Flip u.a., die von den Schülerinnen und Schülern erlernt und geübt werden können, aber für das grundsätzliche Gelingen eines „Runs“ nicht notwendig sind.

Diese „teil-normierten“ Bewegungsformen haben sich in der Parkourszene nach und nach als besonders „Cool“ etabliert und sollten den Schülern/innen daher nicht vorenthalten werden. Hier müssen den Schülern/innen auch methodische Übungswege angeboten werden, da ein direkter Zugang oft sehr schwierig ist.

2.3 Vorentlastung

Zu Beginn des Unterrichtsvorhabens sollte die Lehrperson folgende Punkte mit den Schülerinnen und Schülern klären, die unter anderem auch den kognitiv/reflexiven Kompetenzbereich ansprechen (entnommen aus dem Skript der Fortbildungsveranstaltung von Ch. Heinlin¹)

2.3.1 Parkour Basics Parkour

- schnelle & effiziente Hindernisüberwindung
- gesunde Selbsteinschätzung
- stets kontrollierte Bewegungen
- Run entspringt der eigenen Kreativität

Ziel: Flow & Körperbeherrschung

Free Running

- akrobatische Elemente
- hoher Stylefaktor
- risikoreiche Bewegungen
- wenig zusammenhängende Elemente

Parkouring

- schnelle & effiziente Hindernisüberwindung
- Zeitdruck vs. Kontrolle
- Run ist vorgegeben

Ziel: Messen mit anderen

Ziel: Sieg im Wettkampf

2.3.2 Regeln

- Uns sind die Unterschiede zwischen *Parkour*, *Free Running* und *Parkouring* sowie die Grundbewegungen von Parkour bekannt.
- Freiheit in der Bewegung haben heißt **Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen**
- Wir handeln mit einer gesunden Selbsteinschätzung.
- Wir messen uns nicht mit anderen und gehen kein Risiko ein.

¹ Handout zur Parkour-Fortbildung vom 14.09.12 am Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik, Baden-Württemberg, Referent: StR Christian Heinlin, Gymnasium Ebingen, Kontakt: heinlin.c@gymnasiumebingen.de

2.3.3 Prinzip der Zielfixierung

- Um ein Ziel zu erreichen, gehen wir immer gleich vor:
 1. Ziel fixieren (T) – *Was will ich erreichen?*
 2. Ziel zerlegen und vereinfachen (T) – *Wo und mit welchen Hilfsmitteln kann ich mein Ziel/ Etappe erreichen?*
 3. Einzelschritte üben und Komplexität erhöhen (P) – *Einzelne Etappensiege erreichen und verbinden;*
 4. Zielbewegung ganzheitlich trainieren (P) – *und das Training reflektieren;*

T=Theorie; P=Praxis
Ch. Heinlin

2.3.4 Zielfixierung am Beispiel Wallspinn

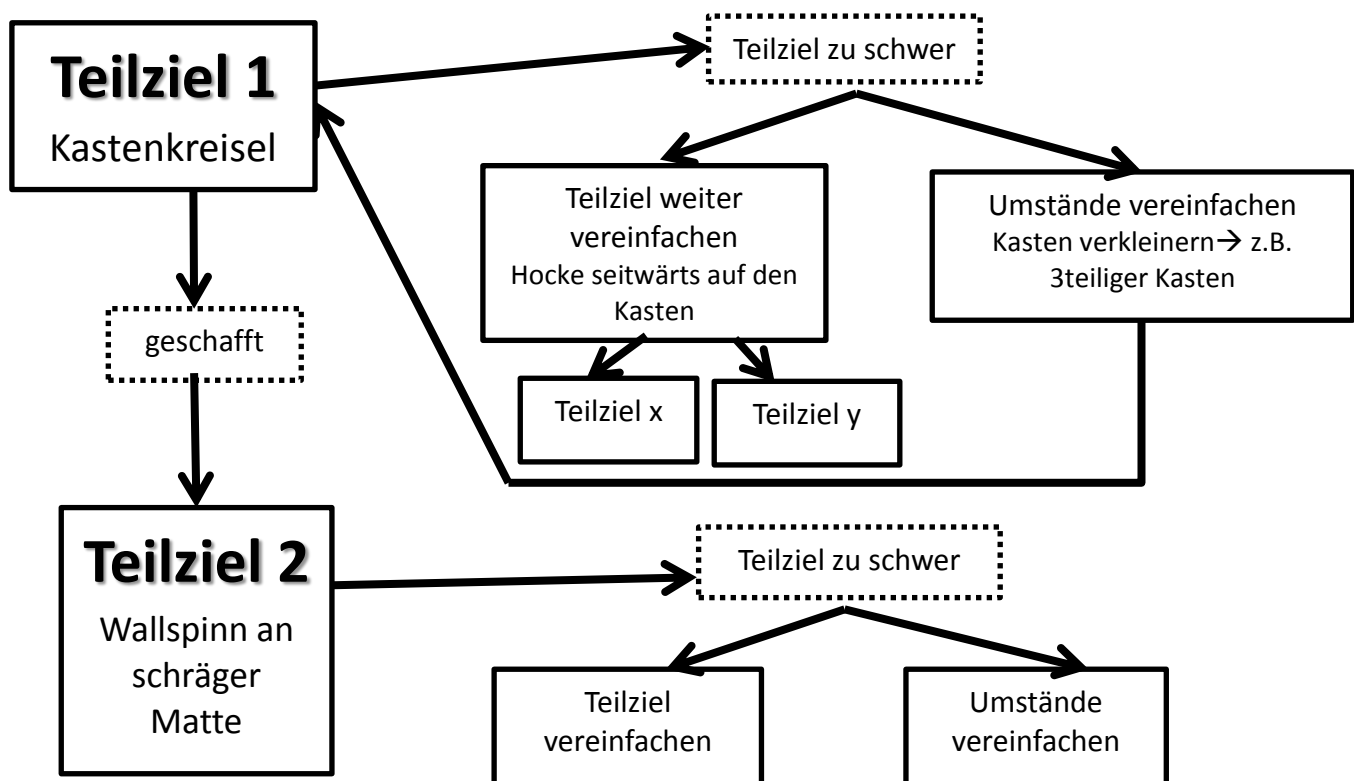


Abbildung 1: Zielfixierung am Beispiel Wallspinn nach Heinlin

2.4 Vorschlag zur Leistungsbeurteilung

Aufgrund der gestalterischen und kreativen Aspekte des Parkoursports sowie der normfreien Bewegungen, sollte auf eine am Schwierigkeitsgrad oder an der Geschwindigkeit orientierte Benotung verzichtet werden. Geschwindigkeit gehört in den Bereich des „Parkouring“ und ist eine offizielle Wettkampfform, die für die Schule aufgrund eines erhöhten Verletzungsrisikos **nicht** geeignet ist.

Die vorliegende Vorgehensweise ist als ein möglicher Vorschlag (!) von Heinlin zu sehen, welcher für eine Benotung innerhalb einer Parkour-Einheit mit einem

abschließenden, selbstkreierten Run geeignet ist. Er orientiert sich an einer Verrechnungspunktzahl (VP) von 60.

1. Individueller Fortschritt und Umgang mit neuen Bewegungsformen: 15VP
2. Vielfalt der gezeigten Bewegungsformen: 15VP
3. Bewegungsfluss und Raumaufteilung/-nutzung: 15VP
4. Performance und Kreativität (bei musikalischer Unterstützung): 15VP

Neben der Feststellung von Individualleistungen ist es ebenfalls möglich, Gruppen-/ Partnerchoreographien von maximal drei bis vier Personen zu bewerten.

2.5 Die grundlegenden Bewegungstechniken im Parkour

Im Folgenden findet sich ein Überblick über die grundlegenden Bewegungstechniken im Parkour.

Unter www.parkour.de finden sich zu diesen Texten kleine Videosequenzen, welche die Techniken veranschaulichen.

Roullade (frz.) - Rolle (dt.) (stark verändert nach Piosik & Ebert, 2007c)

Die Roullade wird nach Sprüngen eingesetzt, um die Fallenergie über die Beine und die Arme in eine Rollbewegung zu transferieren (Judorolle), um über Objekte zu rollen oder zu springen (Hechtrolle). Sie schützt dabei vor Verletzungen und ermöglicht bei perfekter Ausführung Sprünge aus Höhen, die im Normalfall Gesundheit gefährdend wären. Sie ist somit eine der wichtigsten Techniken und sollte früh erlernt und immer wieder trainiert werden. Auch die Roullade-Réverse (Rückwärtsrolle) ist vor allem bei missglückten Sprüngen eine äußerst notwendige Fertigkeit.

Passement - Überwindung

Passements sind jene Bewegungen, die benutzt werden, um ein Hindernis (z.B. eine Mauer, einen Zaun oder ein Geländer) zu überwinden. Es können dazu nicht nur Hände, sondern auch Beine und Unterarme benutzt werden. Eine oft genutzte Variante ist der Passement-Rapide. Hierbei wird das Hindernis ähnlich wie eine Hürde schlichtweg überlaufen. Andere Varianten wie der *Dash* werden mit den Füßen voraus gesprungen, um mit dem nachfolgenden Abdruck der Hände die Landung exakt steuern zu können und eine präzise Landung zu ermöglichen.

Demi-Tour - Halbe Drehung

Man vollführt eine halbe Drehung über einem Hindernis, um auf der anderen Seite des Hindernisses in einer kontrollierten Position zu landen. An einem Geländer kann sich der Traceur beispielsweise nach der halben Drehung am selbigen festhalten, um einen kontrollierten *Saut de fond* (Sprung zum Boden) durchzuführen.

Saut de chat - Katzensprung

Der Saut de Chat ist dem Hocksprung aus dem Turnen sehr ähnlich, wurde aber an die Bedürfnisse von Parkour angepasst. Er eignet sich gut für längere Hindernisse und um präzise oder in einem Armsprung zu landen. Der Absprung kann dabei je nach Hindernis beidbeinig oder im Schrittsprung ausgeführt werden. Auch die so genannte *Doppelkatze* ist eine häufig angewandte Variante mit doppeltem Handaufsatz, um ein besonders langes Hindernis zu überwinden.

Réverse - Rückwärtig

Réverse sind jene Sprünge, bei denen der Traceur rückwärts über das Objekt springt. Eine Drehbewegung sorgt für eine kontrollierte jedoch nicht blinde Landung. In Kombination mit einem bogenförmigen Anlauf kann die dabei entstehende Fliehkraft in Geschwindigkeit für die weitere Vorwärtsbewegung umgesetzt werden. Bei idealer Ausführung können somit Hindernisse mit einer großen Fläche in einem Sprung überwunden werden.

Saut de détente - Weitsprung

Ein weiter Sprung mit Anlauf, um Gräben oder Hindernisse zu überwinden, ist der Saut de détente. Er ähnelt sehr stark dem klassischen Weitsprung aus der Leichtathletik mit dem Unterschied, dass die Landung auch mit einem Saut de bras (Armsprung) an eine Mauer, einer Roullade oder einem direkten Übergang in den Sprint kombiniert werden kann.

Saut de précision - Präzisionssprung

Ein Saut de précision ist ein Sprung mit einer präzisen Landung, z.B. auf einer Stange oder dünnen Mauer/Kante. Für maximale Präzision und Kontrolle landet man nur auf den Fußballen. In aneinander gereihter, mehrfacher Ausführung bedarf dieser Sprung neben einer hohen kinästhetischen Körperbeherrschung, speziell einer guten Balance und eines ausgiebigen Trainings.

Passe muraille – Mauer-Überwindung

Unter Passe muraille fallen jene Bewegungen, die dazu benutzt werden, eine Mauer (oder Ähnliches) zu überwinden. Im Unterschied zum Passement stößt sich der Traceur an der Mauer nach oben ab, um vor der Überwindung zusätzlich an Höhe zu gewinnen.

Ein

effektiver Armeinsatz ist hierbei nahezu unumgänglich. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Ellenbogen, wegen Verletzungsgefahr, möglichst wenig eingesetzt werden.

Saut de fond - Sprung zum Boden

Sauts de fonds sind jegliche Sprünge, bei denen eine Höhendifferenz zwischen Absprung und Landung vorliegt. Bei einer Vorwärtsbewegung sollten sie mit einer Rolle gelandet werden (siehe Roullade). Dabei ist zu beachten, dass mit steigender Höhe eine ausreichende horizontale Geschwindigkeit für die Roullade notwendig ist. Bei einem Saut de fond ohne Anlauf kann die Fallenergie nur schwer in eine Rotation umgewandelt werden.

Saut de bras - Armsprung

Man springt an ein Objekt und landet in einer hängenden Hockposition. Er kann aus dem Stehen oder aus einer Bewegung heraus gesprungen werden. Die Beine erreichen das Objekt meist zuerst, um den Aufprall zu mindern und ein sicheres, kontrolliertes Greifen der Hände zu ermöglichen.

Tic-Tac Ist ein Hindernis zu instabil für einen gewöhnlichen Passe Muraille oder stimmt der Winkel, in dem man zum Objekt kommt nicht, kann man sich mit dem Tic-Tac an einem oder mehreren anderen Objekten mit den Füßen oder Händen abstoßen. So kann die nötige Höhe/Distanz für die Überwindung des Hindernisses erlangt werden. Weiter wird der Tic-Tac auch als verbindendes Element eingesetzt oder dann, wenn nach der Überwindung in Verbindung mit einem leichten Richtungswechsel, zusätzlicher Schwung (beispielsweise durch starkes Abdrücken der Füße an der Wand) erzeugt werden soll.

Lâché - Loslassen

Das Loslassen aus einer Hängeposition wird verwendet, um nach dem Überwinden eines Hindernisses kontrolliert zu fallen oder sich mit Schwung an einem weiteren Objekt zu fangen.

Planche - Hochziehen

Als Planche zählt man jene Bewegung, die den Traceur aus einer hängenden in eine Stütz-Position bringt. Dies kann z.B. an einer Stange mit Schwung geschehen (Schwungkippe/Schwungstemme) oder an einer Mauer aus Kraft. Meist wird diese Bewegung in Kombination mit einem Armsprung oder einer Mauer-Überwindung angewendet.

Franchissement - Durchbruch

Man *durchbricht* eine Lücke zwischen Hindernissen, wie z.B. Stangen und Ästen. Dies geschieht bei einer schmalen Lücke meist seitlich mit stark angewinkelten Armen. Hingegen wird er bei großen Lücken situationsspezifisch mit angewinkelten oder um mehr Schwung aus der Vorwärtsbewegung zu bekommen mit gestreckten Armen (vergleichbar mit einem Unterschwing am Reck) ausgeführt. Bei sehr schmalen Lücken wird je nach Situation mit den Beinen oder Armen voraus gesprungen, ohne direkten Hinderniskontakt.

3. Überblick über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens und die leitenden sportpädagogische Perspektiven

Die Tabelle erlaubt einen Überblick über die einzelnen Doppelstunden in Bezug auf zum Tragen kommende Perspektiven und den Verlauf.

UV: „Le Parkour“		
DS	Leitende Sportpädagogische Perspektiven	Verlauf des Unterrichtsvorhabens
1	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern (Bewegungserziehung); • Das Leisten erfahren und reflektieren (Reflexions- und Urteilskompetenz); • Sich körperlich ausdrücken und Bewegung gestalten; • Etwas wagen und verantworten 	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Erwärmung (Herz-Kreislauf-Muskulatur) • Erster Kontakt zu der neuen Sportart „Parkour“ – Begrifflichkeiten klären • Ordnungsrahmen, Rituale und Regeln (Regelplakat, Kleidung, Sicherheit) • Sammeln erster Erfahrungen an verschiedenen Stationen und Erlernen der „Roullade“ und wichtige Elemente bei Überquerung von Hindernissen. • Mögliche Abfrage der Lernausgangslage
2	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam handeln, (wettkämpfen) und sich verständigen (Sozialerziehung); • Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern (Bewegungserziehung); • Das Leisten erfahren und reflektieren (Reflexions- und Urteilskompetenz); • Sich körperlich ausdrücken und Bewegung gestalten; • Etwas wagen und verantworten 	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine spielerische Erwärmung • Neue Elemente aus dem Parkoursport kennenlernen und umsetzen; • Einen „Run“ flüssig durchlaufen; • Mögliche Reflexion mit Selbsteinschätzung
3	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen (Sozialerziehung) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern (Bewegungserziehung) • Etwas wagen und verantworten (Wagniserziehung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine spielerische Erwärmung • Übungsstationen zum Erlernen neuer Elemente im Bereich „Passements“ und das Erlernen des „Wallspinnns“ in der Grobform; • Folgende „Passements sind angedacht: • Crane jump, Kong vault • Wälzsprung(swivel vault) • Lazy Vault beidhändig;-Speed Vault; • Side-Vault; Step-Vault; Dash • (Palm Spinn, Double-Kong)

	<ul style="list-style-type: none"> • Das Leisten erfahren und reflektieren (Reflexions- und Urteilskompetenz) 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchlaufen einer methodischen Übungsreihe zum Wallspinn • Einen „Run“ mit den Schwerpunkten „Passements“ und „Wallspinn“ durchlaufen
4	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen (Sozialerziehung) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern (Bewegungserziehung) • Etwas wagen und verantworten (Wagniserziehung) • Das Leisten erfahren und reflektieren (Reflexions- und Urteilskompetenz) 	<ul style="list-style-type: none"> • Techniken/ Bewegungselemente an verschiedenen Stationen festigen und erweitern (Schwierigkeit) • Einen eigenen „Run“ entwerfen und durchführen • Gegenseitig den Könnensstand dokumentieren • Rückmeldung geben und sich zum Unterrichtsvorhaben äußern (schriftlich, aber auch mündlich möglich!)
5	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen (Sozialerziehung) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern (Bewegungserziehung) • Etwas wagen und verantworten (Wagniserziehung) • Das Leisten erfahren und reflektieren (Reflexions- und Urteilskompetenz) 	<ul style="list-style-type: none"> • Einen eigenen „Run“ in einer Gruppe kreieren und organisieren; • Präsentieren des entworfenen „Runs“, wobei klare Regeln zu beachten sind • Reflektieren der gezeigten und von allen durchlaufenen „Runs“

4. Wichtige Aufgabenstellungen für die Umsetzung mit entsprechenden Materialien

4.1 Arbeitsmaterialien

Mit folgenden Aufgaben werden die Schülerinnen und Schüler in Form von Arbeitsblätter im Verlauf des Unterrichts arbeiten.

4.1.1 Feststellung der Lernausgangslage

Fragestellungen:

Welche Kenntnisse und Vorerfahrungen bringen die Schülerinnen und Schüler im Hinblick auf Parkour mit? Wurde in Klasse 5/6 bereits „Parkour“ unterrichtet?

Welche Erfahrungen gibt es generell mit „Bewegen an Geräten“?

Welche Bewegungsfertigkeiten sind aus dem Turnen, speziell dem Sprung, vorhanden?

Aufgaben zur Feststellung der Lernausgangslage

Sind bereits typische Bewegungselemente aus dem Bereich Parkour bekannt?

Siehe Checkliste zu verschiedenen Elementen des Parkoursports (Kann - ich - Karte)

4.1.2 Aufgaben zum Kompetenzerwerb

Bewegungserfahrung und Technik (Bewegungserziehung)

- Verschiedene teil-normierte Bewegungsformen erlernen
- Grundsätzliche Bewegungsaufgaben zielorientiert meistern;

Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen (Sozialerziehung)

- Eigene Bewegungsformen entwickeln
- Vorhandene Stationen erweitern/erschweren/vereinfachen
- Einen „Run“ planen und durchführen

Etwas wagen und verantworten (Wagniserziehung)

- Sich auf neue Schwierigkeiten einlassen
- Sich selbst richtig einschätzen und entsprechende Wagnisse eingehen;

Das Leisten erfahren und reflektieren

- Lern- und Leistungsbereitschaft und eine positive Einstellung zur Anstrengung zeigen
- verbessern der eigenen Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit von individuellen Voraussetzungen;
- Erfahren des individuellen Leistungsfortschritts

4.1.3 Kompetenztestaufgaben (Performanz)

Selbstkreierter „Run“

Partner-, Gruppenchoreografie

4.1.4 Reflexionsaufgaben (Feedback)

- Kann-ich-Karte (Rolle, Dash, Kong...)
- Selbstbeobachtungsbogen (wie war die Zusammenarbeit mit dem Partner/der Gruppe, das Einhalten von Regeln etc.)
- Mindmap: Sinnrichtungen beim Parkour




4.1.5 Weitere Bemerkungen

Grundsätzlich muss seitens der Fachschaft eine Absprache über die Verteilung und die Inhalte des Pflichtbereiches „Bewegen an Geräten“ getroffen werden. Um eine langfristige und nachhaltige Förderung im Rahmen eines solchen Unterrichtsvorhabens gewährleisten zu können, sollte dieses strukturiert und zielgerichtet in das Fachcurriculum eingearbeitet sein.

4.1.6 **Lernausgangslage 7/8: Kann-ich-Karte: (Lernstandsüberprüfung 7/8: Kann- ich- Karte)**

Versuche folgende Techniken an den verschiedenen Stationen auszuführen.

Kreuze anschließend (gemeinsam mit einem Partner) an, wo du dich siehst bzw. wie du dich einschätzt.

Technik	Kriterien			
Tic-Tac	<ul style="list-style-type: none"> - Mit einer Hand aufgestützt - Evtl. auch ohne aufstützen - Mit ein bis zwei Wandkontakten einen Querkasten überwinden; 			
Side Vault	<ul style="list-style-type: none"> - Ausführung gelingt gemäß der Bewegungsvorgabe (Videosequenz) 			
Kong Vault	<ul style="list-style-type: none"> - Ausführung gelingt gemäß der Bewegungsvorgabe (Videosequenz) 			
Dash	<ul style="list-style-type: none"> - Ausführung gelingt gemäß der Bewegungsvorgabe (Videosequenz) 			
Crane Jump	<ul style="list-style-type: none"> - Ausführung gelingt gemäß der Bewegungsvorgabe (Videosequenz) 			
Wall-Spinn	<ul style="list-style-type: none"> - An der schrägen Ebene 			
Rolle	<ul style="list-style-type: none"> - Sachgerechte Ausführung der Parkour-Rolle 			
The wall	<ul style="list-style-type: none"> - Überwindung der „Wall“ ohne Hilfe 			
Präzision- Steh	<ul style="list-style-type: none"> - Sicherer Stand bei den Präzisionssprungaufgaben in der wichtigen Landehaltung - (Beine schulterbreit mit abfedern des Schwunges mit den Knien und Ausgleichsbewegungen der Arme) 			
Balance	<ul style="list-style-type: none"> - Sicheres Überqueren (vor und rückwärts) von Balancestationen 			

Dies „Kann-Ich-Karte“ kann auch benutzt und erweitert werden zur gegenseitigen Feststellung erlernter Techniken in/während/nach diesem Unterrichtsvorhaben zum Thema „Parkour“!

4.1.7 **Einen „Run“ organisieren**

Aufgabe: Klärt folgende Fragen. Halte die Antworten als Sicherung fest und entwerft mit den Vorgaben anschließend ein Aufbauplan.

Was ist das Ziel des „Runs“?

Welche Elemente wollen wir zeigen?

Wie muss die Station gestaltet sein, damit möglichst alle diesen „Run“ durchführen können?




4.1.8 Einen eigenen „Run“ kreieren

Überlegt euch einen eigenen „Run“, bestehend aus maximal 5 Stationen, der verschiedene Parkour-Elemente beinhalten sollte. Beachtet hierbei die euch bekannten Regeln zur Sicherheit!

Erstellt hier eine Skizze: (evtl. auch mit dem Aufbauplaner auf einem Tablet)




**4.1.9 Abfrage an Flipchart/Plakat o.ä./auch als Reflexionsbogen mit
Kommentaren, auch anonym**

**Ich habe mich beim Bewältigen der einzelnen
Stationsaufgaben sicher und wohl gefühlt.**




		

Weitere Abfragemöglichkeiten:

Ich finde die gemeinsam beschlossenen Regeln wichtig.

Die Arbeit mit den Tablets war motivierend und hat mir viel geholfen verschiedene Bewegungsformen auszuprobieren.

4.1.10 Mögliches Bewertungsraster

Bewertungsraster Benotung

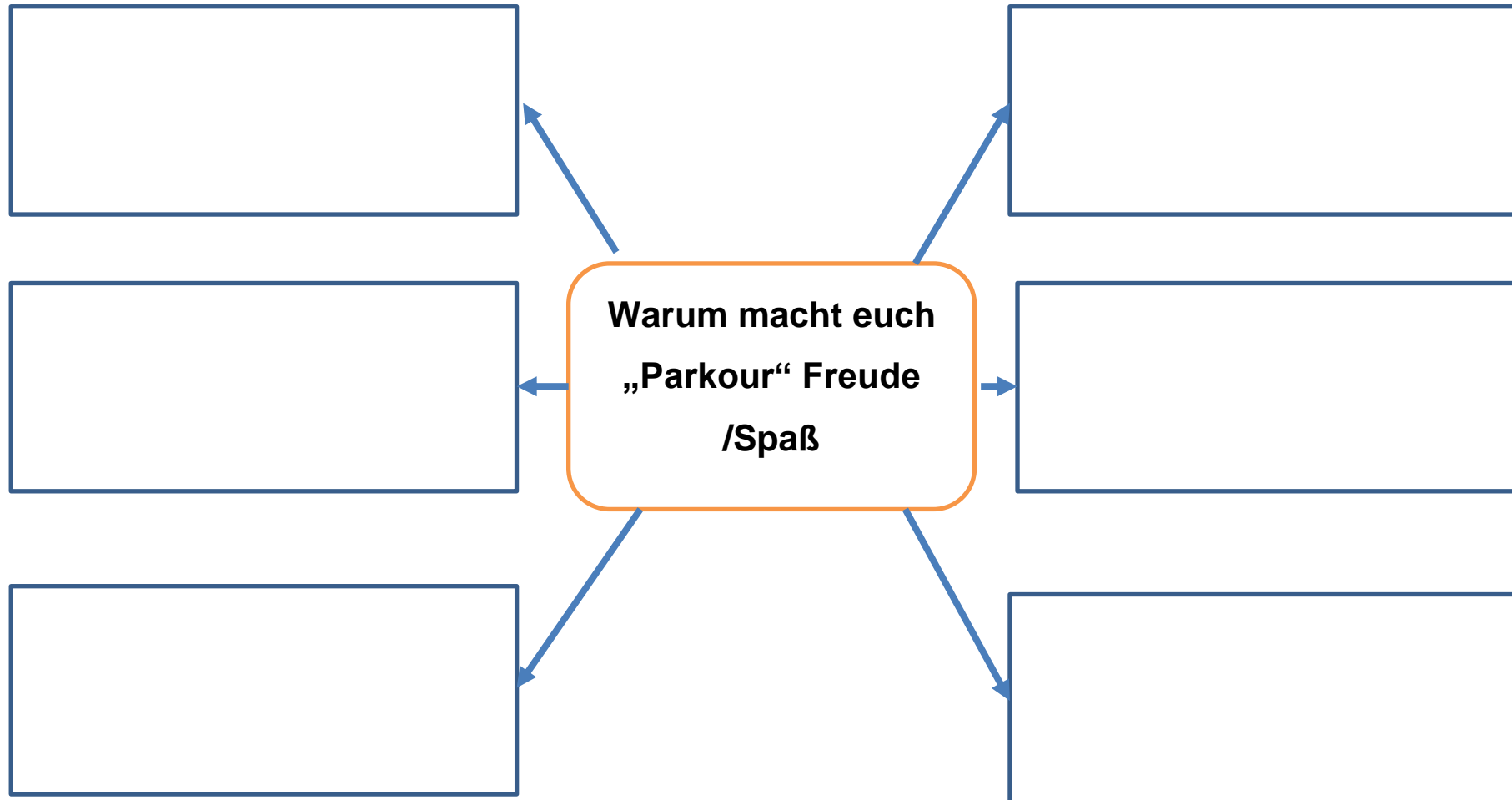
(Partner- oder Gruppenchoreographie)

Name	Innerhalb des Unterrichtsvorhabens			Selbstkreierter Run			Gesamteindruck
	Individueller fortschritt	Umgang mit gezeigten Bewegungsformen	Leistungs- Anstrengungs- bereitschaft	Vielfalt der gezeigten Bewegungsformen	Performance und Kreativität (bei musikalischer Unterstützung)	Unterschiedliche Ausführungen – Bewegungsfluss und Raumaufteilung/- nutzung	

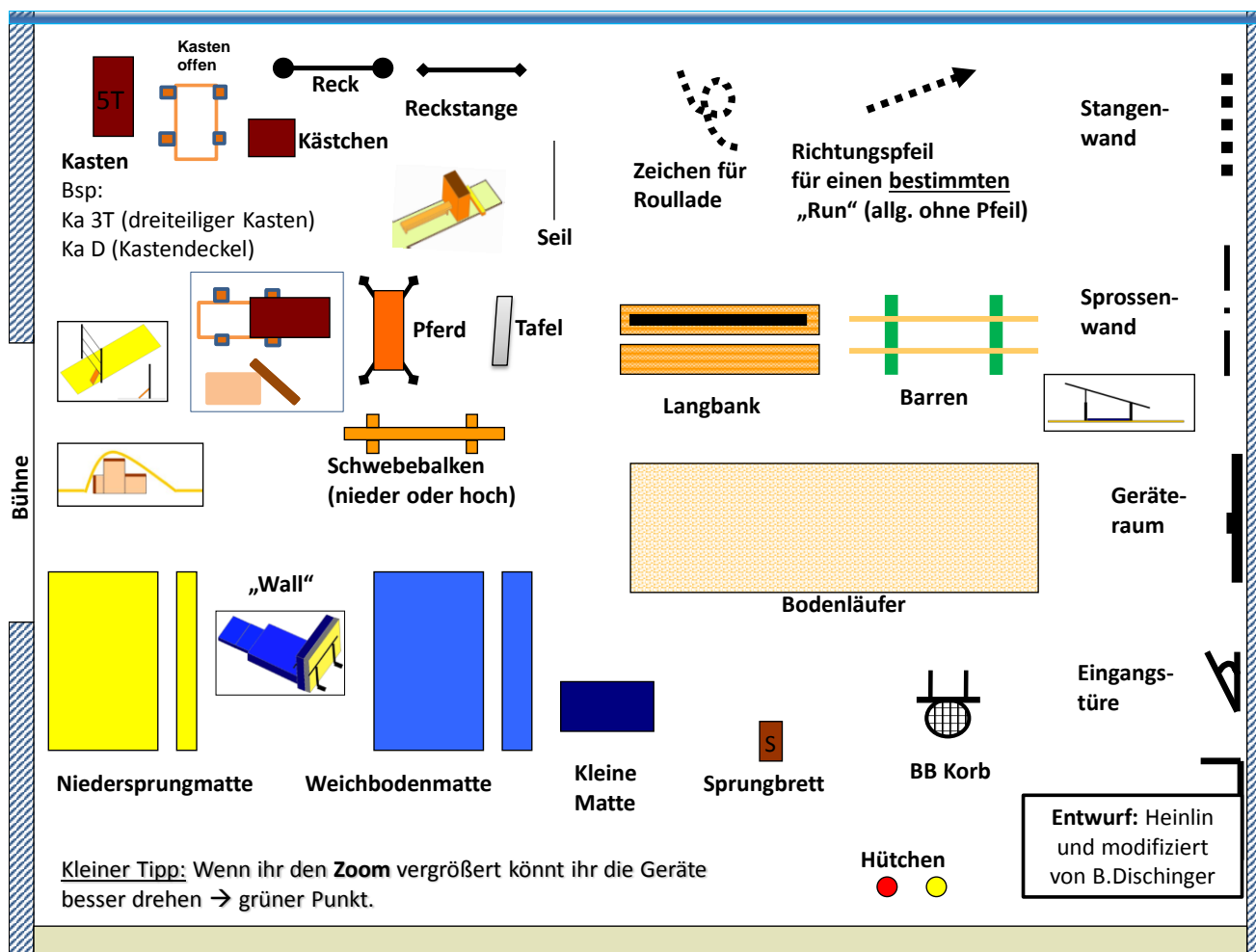
Hinweis: Der vorliegende Benotungsvorschlag entstand in Anlehnung an jene Beurteilungskriterien von Chr. Heinlin (Seite 6). Allerdings wurde er modifiziert, um den wichtigen Aspekt der Leistungs-/Anstrengungsbereitschaft aufzunehmen und als Raster dargestellt. Dadurch ergeben sich pro Kriterium nur 10 Punkte, die Gesamtzahl bleibt bei 60 Punkten.

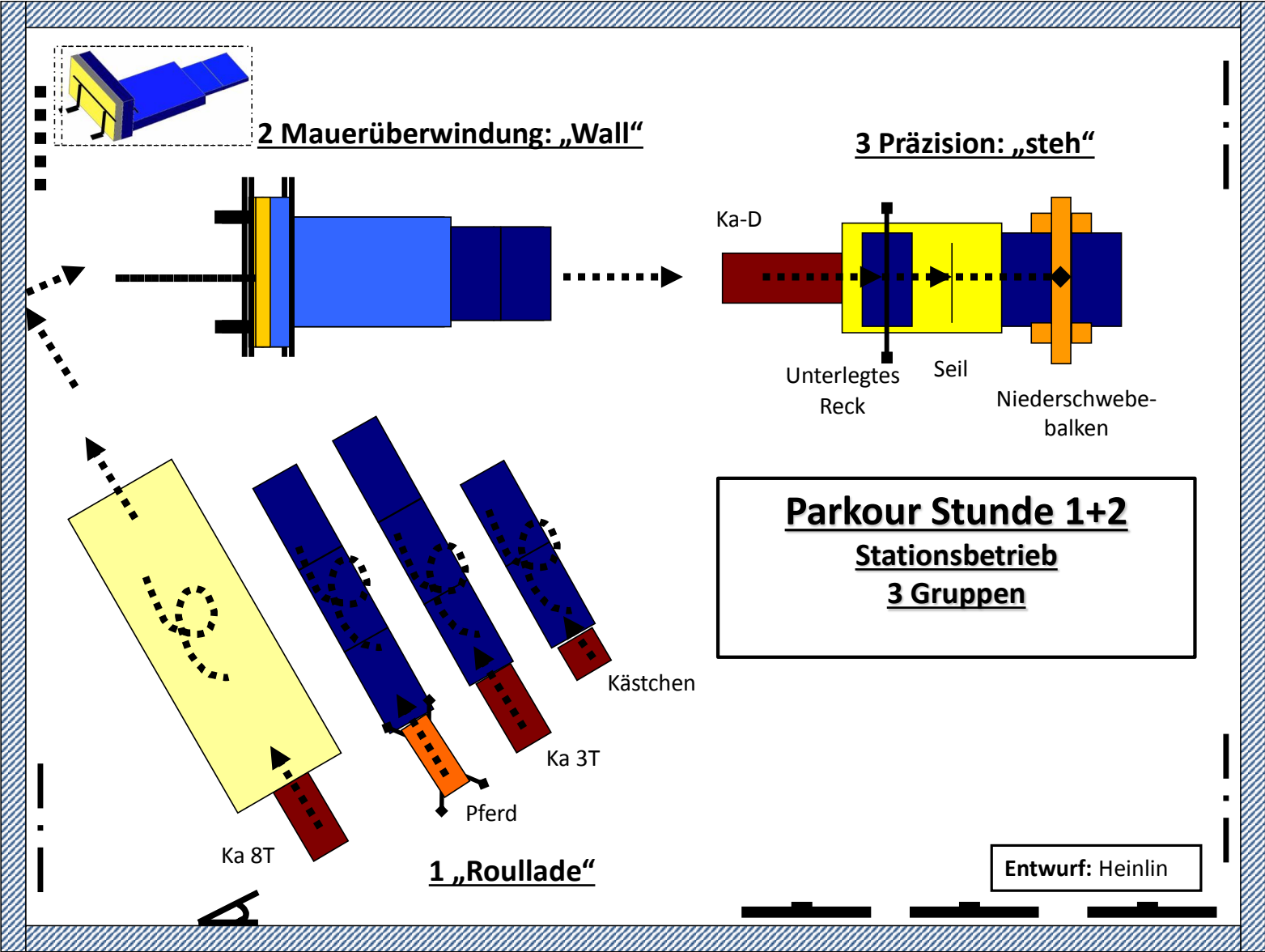
4.1.11 Abfrage der Sinnrichtungen

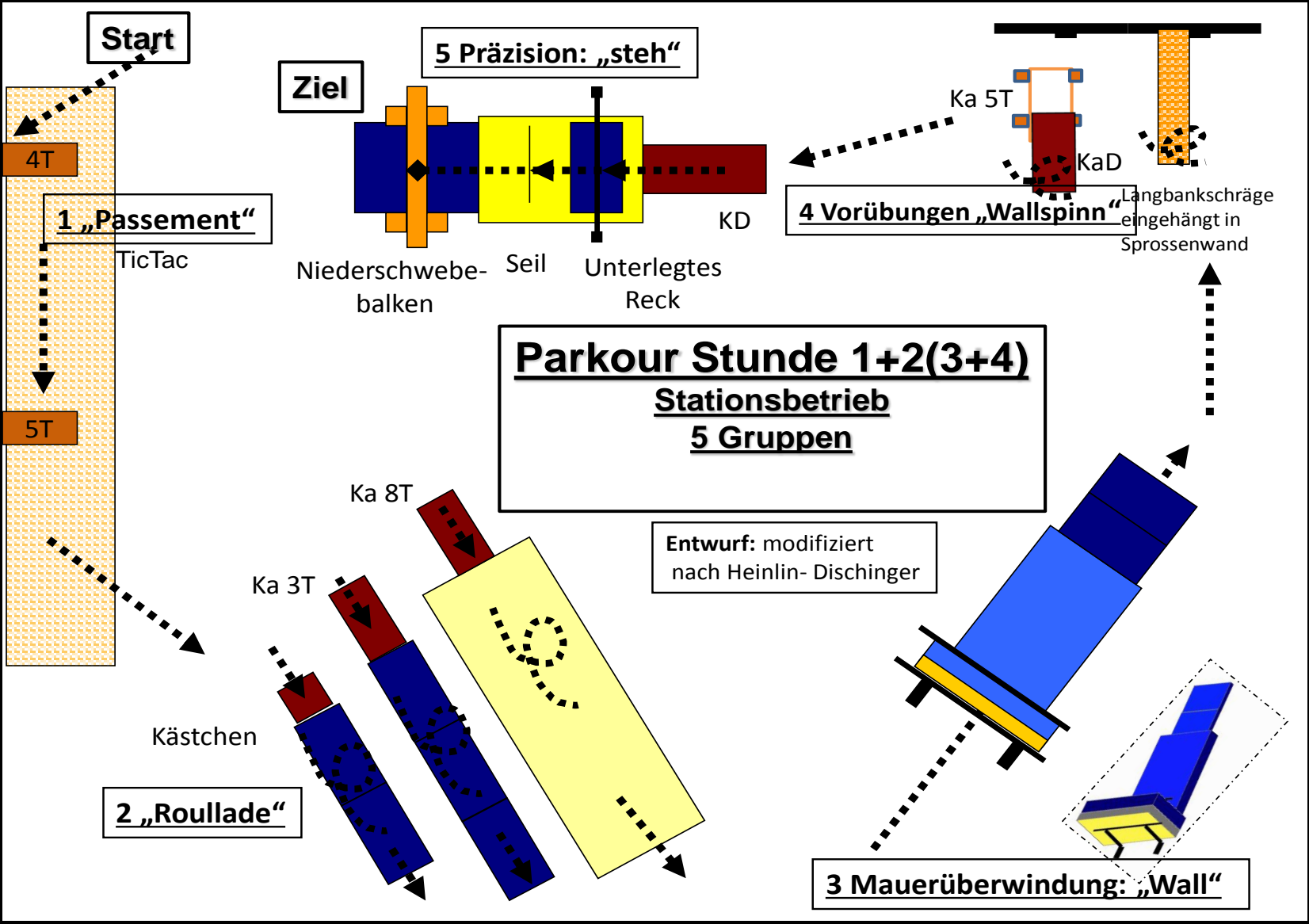
Sinnrichtungen erkennen

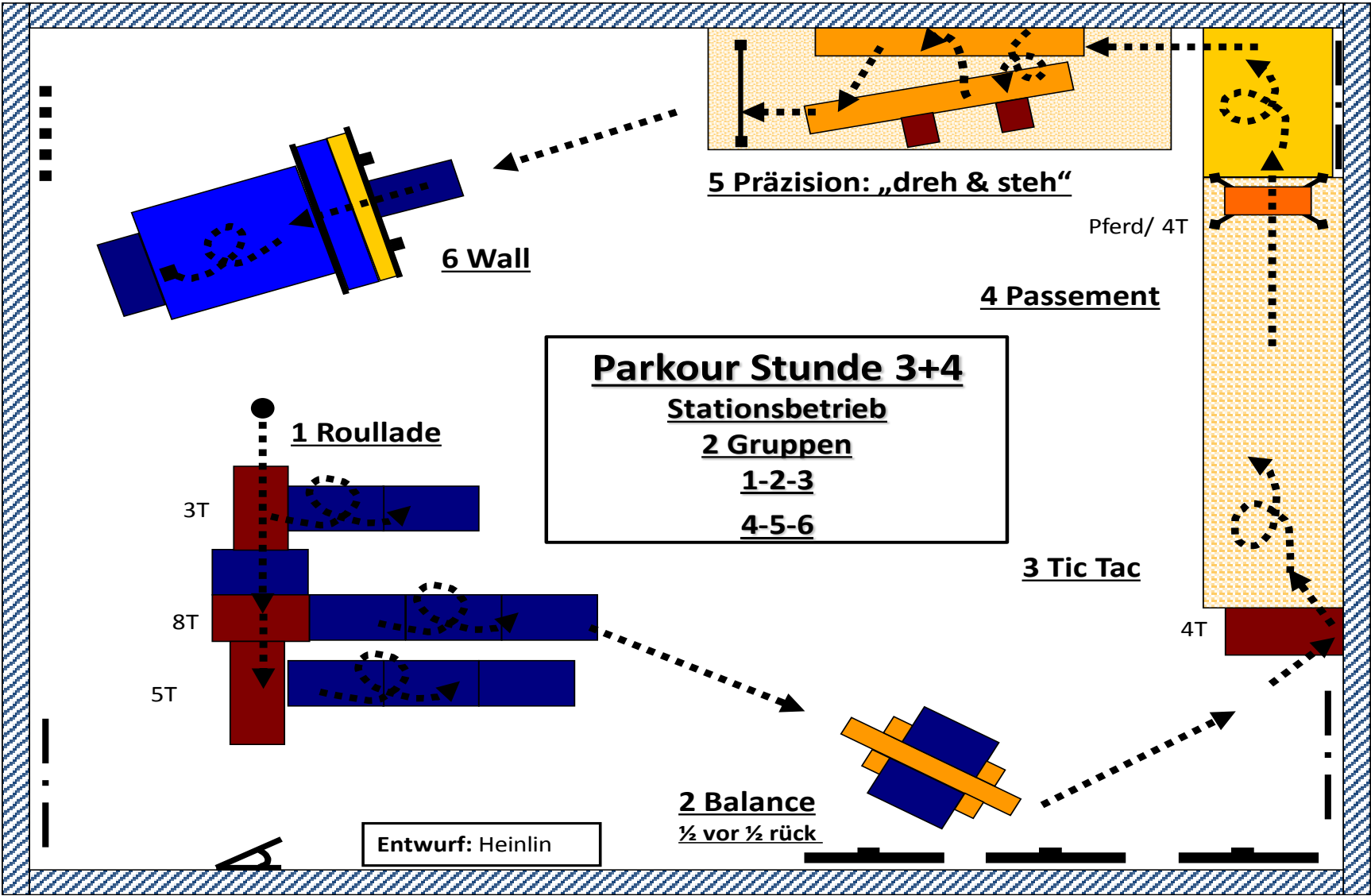


5. Hallenaufbauplaner und verschiedene Hallenaufbauten mit verschiedenen Stationskarten Hallenaufbauplaner (verknüpft mit PowerPoint-Folien - Doppelklicken)

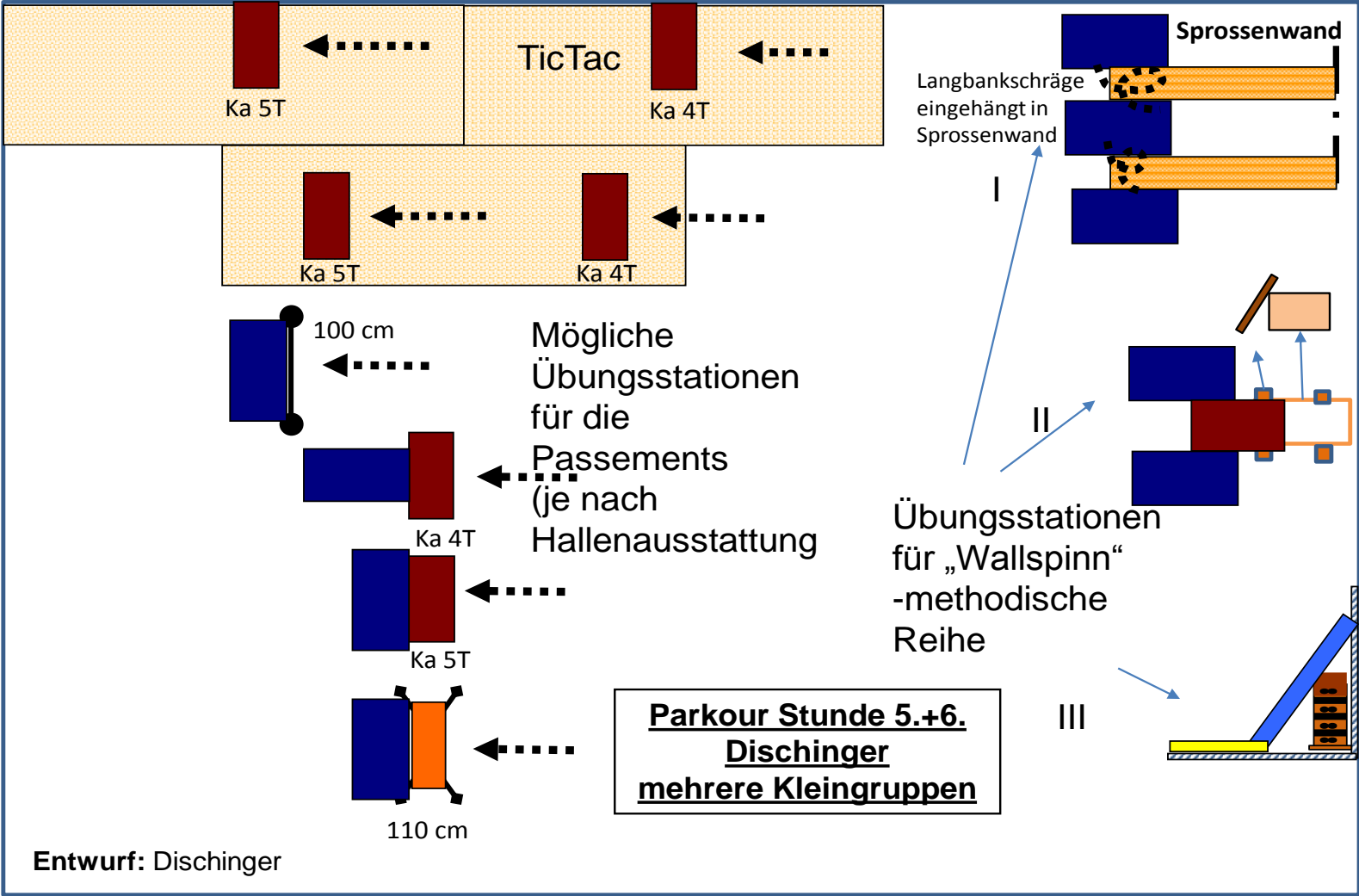


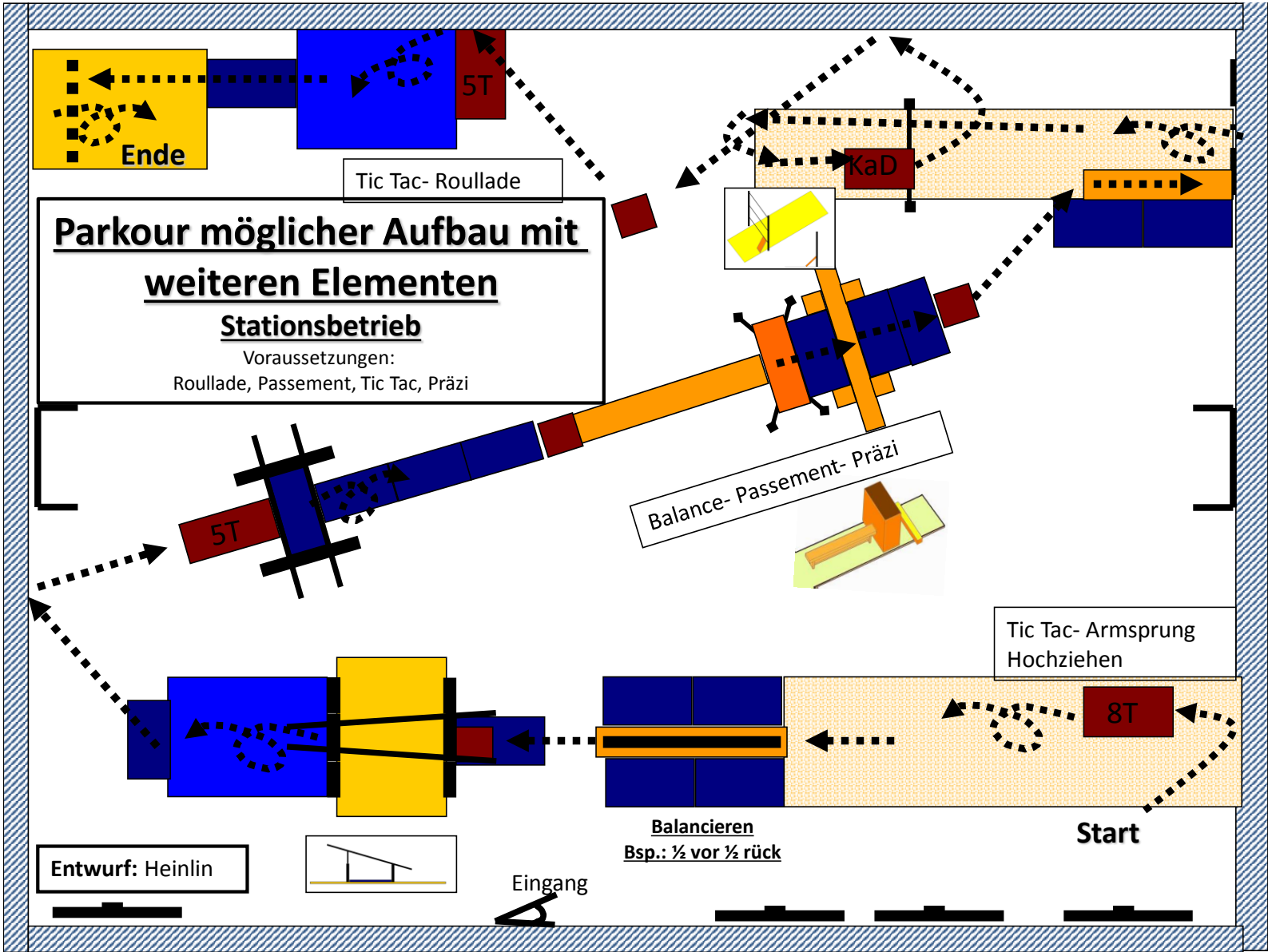






Hallenaufbauplanplan – Übungsstationen Passement und Wall-Spinn

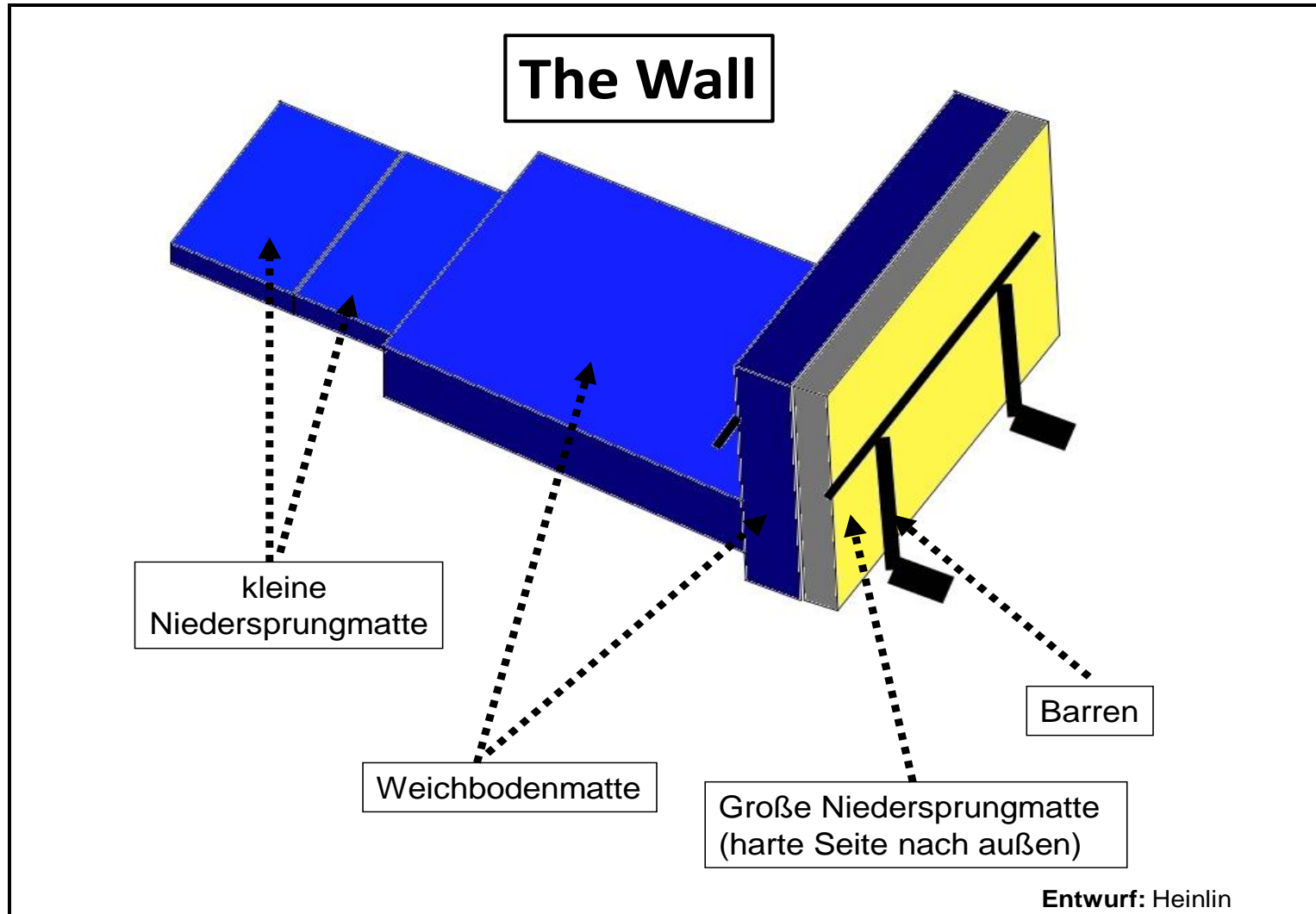




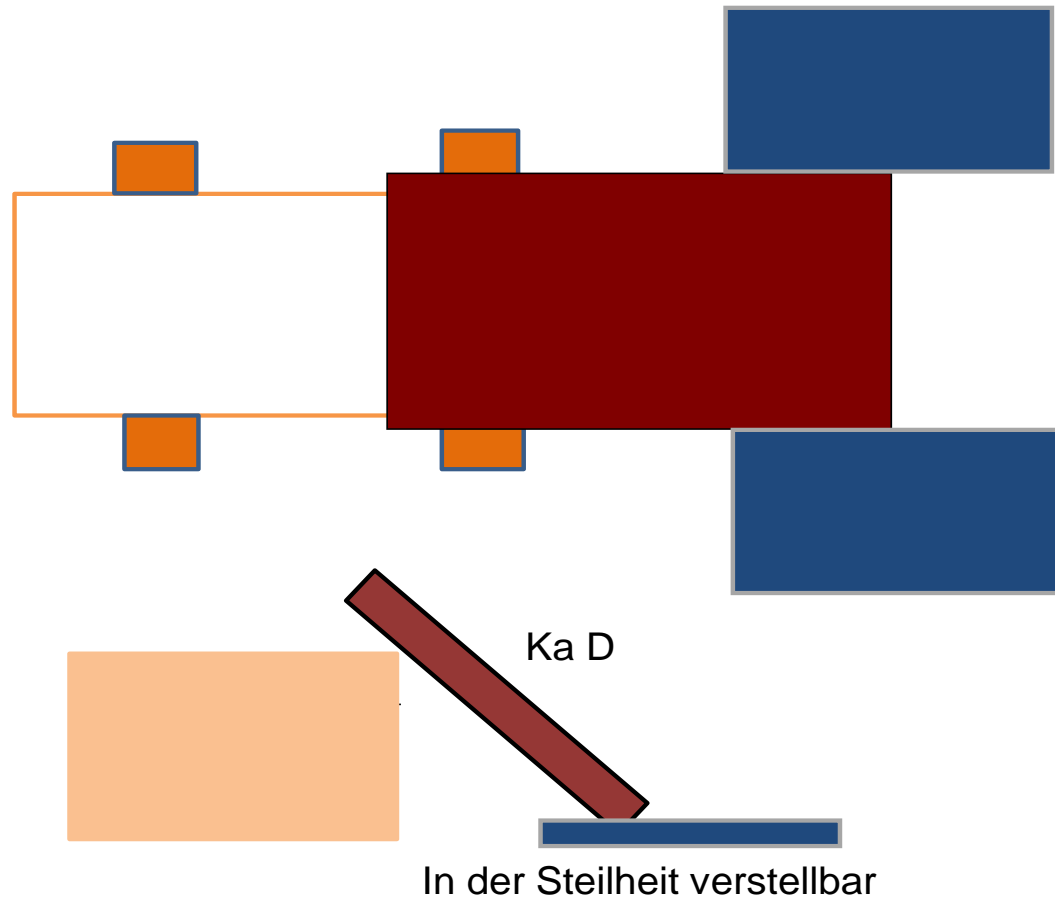
Beispielbild eines möglichen Aufbau als Foto!



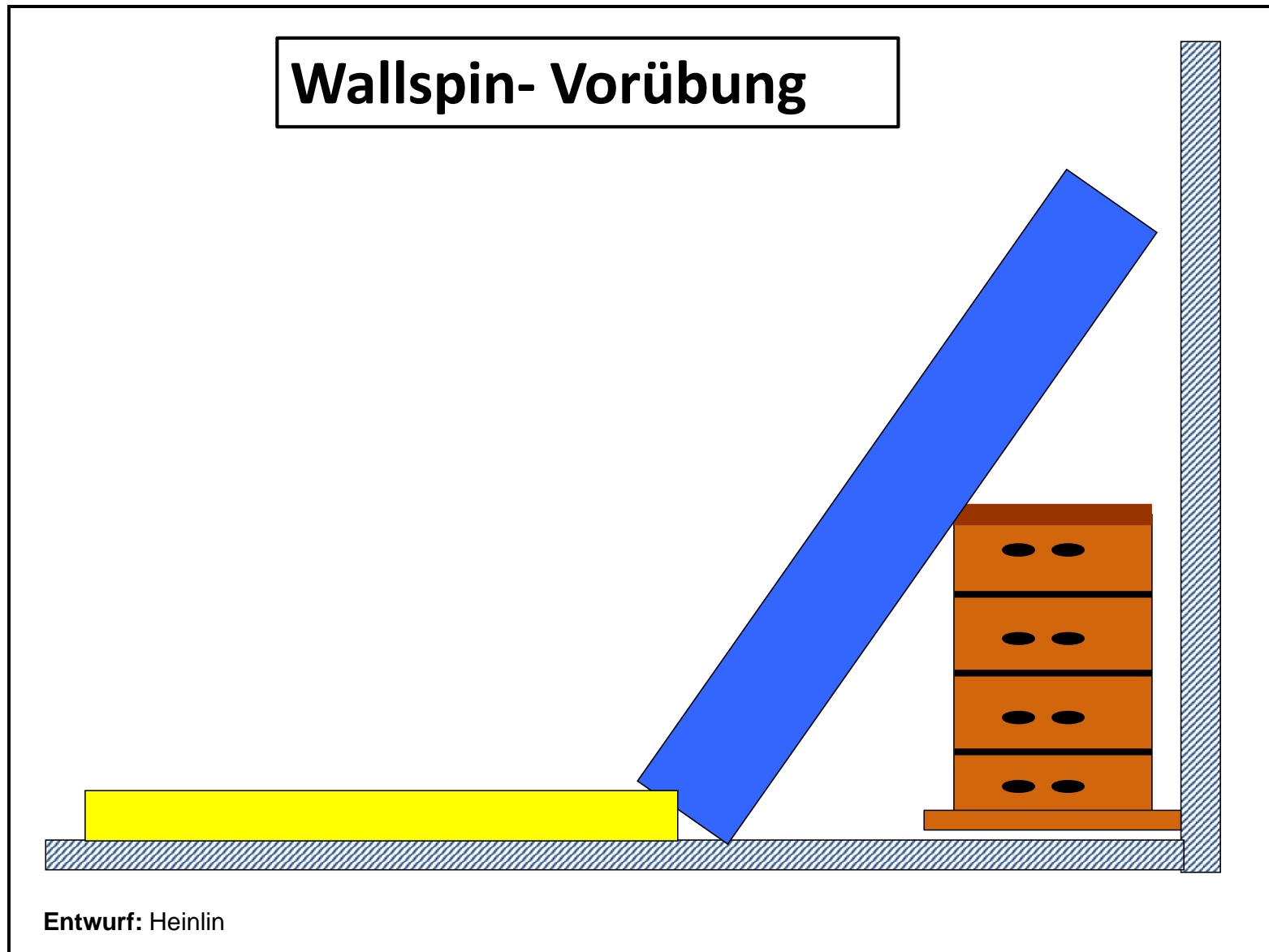
Bild: Heinlin

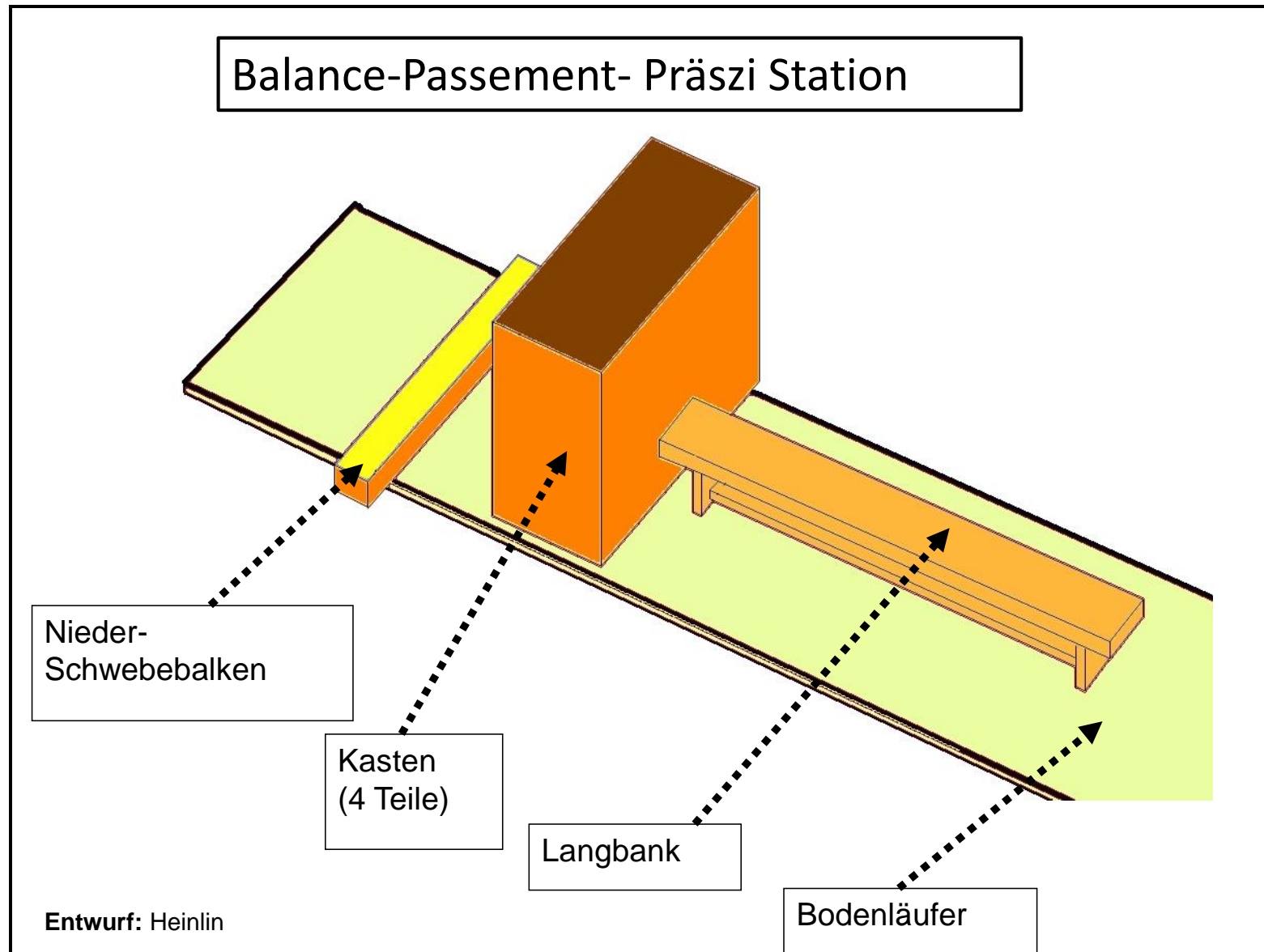


Übungsstation Wall-Spinn – schräge Ebene mit Kasten



Entwurf: Dischinger

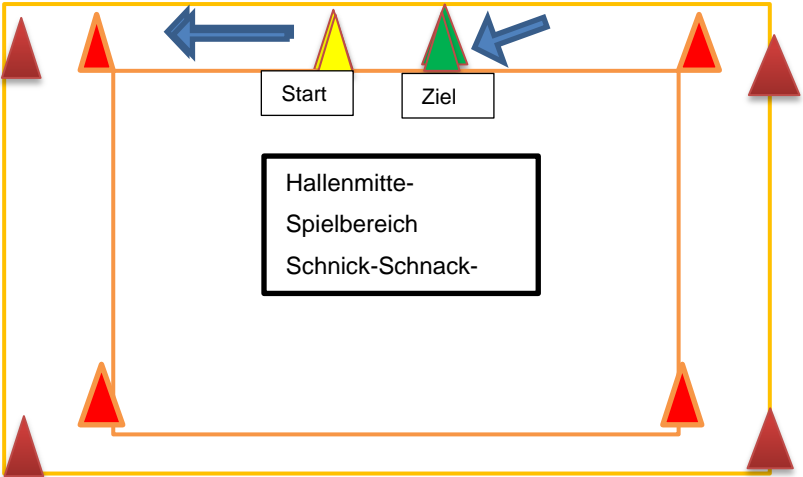




		<p>3 Minuten!</p> <p>Die einzelnen Stationen werden danach gemeinsam besprochen:</p> <p>Station 1: Präzision-Steh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulterbreiter Stand; beidbeiniges Abspringen und Landen, auf den Ballen landen und leicht in die Knie gehen (abfedern) <p>Station 2: Roullade/Rolle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulung des sicheren Abrollens nach einer Landung aus großer Höhe - Bewegung muss gezeigt werden (Demonstration) - Schüler/innen probieren danach aus und werden von Mitschülern und/oder vom Lehrer gezielt korrigiert! Wichtig, damit die Bewegung möglichst korrekt gemacht wird. Absprunghöhe ist freigestellt (siehe Aufbauplan 1) <p>„Sicheln“ bedeutet, dass der rechte Arm unter der Achsel des linken Armes hindurchgeführt wird und gleichzeitig stützt die linke Hand am Boden ab und über die rechte Schulter wird dann nach vorne abgerollt (ähnlich der „Judorolle“!) und nach vorne weitergelaufen. Dies kann aus dem beidbeinigen als auch aus einer leichten Schrittstellung geschehen! (es geht natürlich auch über die linke Schulter, dann sichelt der linke Arm unter der rechten Achsel durch!)</p> <p>Station 3: The wall</p>	<p>werden überprüft</p> <p>Hier werden wichtige Hinweise gegeben, auf was es ankommt – Nicht schnelles Springen, sondern bewusstes Springen und Landen sind hier gefragt!!</p> <p>Methodische Reihe zum Erlernen: Aus dem Hockstand „sicheln“ und über die Schulter abrollen und in den Stand kommen; dito aus dem Stand, danach aus kleiner Höhe (Kleinkasten)</p>	<p>Tablet-Videosequenz: Rolle</p> <p>– Demonstration der Position, an welcher beide Hände vor der Rolle abstützen!</p>
--	--	--	---	--

	<p>Vorübung zum „Wallspinn“</p> <p>Erste Form von „Passements“ – Überqueren von Hindernissen</p>	<p>Bewegungsaufgabe: die Mauer soll überquert werden und wenn die Roullade schon gelernt wurde, soll beim Landen auf der anderen Seite diese auch angewandt werden;</p> <p>Wenn alle Gruppen danach alle Stationen durchlaufen haben, wird am Ende dieser Doppelstunde jeder Schüler/in einen kompletten „Run“ machen.</p> <p>Im Anschluss daran erfolgt eine kurze Reflexion mit der Gruppe!</p> <p>Alternativ dazu könnten noch ein oder zwei Stationen dazu genommen werden: (siehe Aufbauplan 1A)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorübungen für den „Wallspinn“ - evtl. schon Station „TicTac“ 	<p>Ein „Run“ bedeutet, dass alle Stationen hintereinander „durchlaufen“ werden; es geht dabei nie um Zeit, sondern um ein flüssiges Überwinden der Hindernisse bzw. Bewältigen der Aufgaben!</p> <p>Die Erkenntnisse/ Rückmeldungen aus der Reflexionsphase können dann wieder in der nächsten Doppelstunde berücksichtigt werden.</p> <p>Vorgehensweise wie bei den anderen Stationen!</p> <p>Je nach Lerngruppe kann dieser Stundeninhalt auch über zwei Doppelstunden ausgedehnt werden!</p>	<p>siehe Aufbaupläne</p>
--	--	---	---	--------------------------

7. Verlaufsplan der 3./4. Stunde des Unterrichtsvorhabens „Le Parkour“

Stunde	Intention	Inhalt	Didaktisch-methodische Überlegungen/Organisation/Hinweise	Material/Medien
3./4. (5./6.)	Erwärmung des Herz-Kreislauf-Systems Allgemeine Erwärmung	<p>Laufspiel – Schere/Stein/Papier oder auch Schnick/Schnack/Schnuck</p> <p>Zuerst werden mit Hilfe der Hütchen zwei zu umlaufende Felder abgegrenzt. (Volleyballfeld und ein kleineres darin).</p> <p>Die Schüler treffen sich in der Mitte der beiden zu umlaufenden Spielfelder und spielen das bekannte Spiel „Schnick-Schnack-Schnuck“. Der Verlierer einer jeweiligen Spielrunde muss eine „große Runde“ laufen, der Gewinner sucht sich sofort einen neuen Spielpartner und spielt erneut. Bei unentschieden d.h. gleichen Handsymbolen, müssen beide laufen und zwar eine „kleine“ Runde.</p> <p>Immer wenn die Runde gelaufen ist, kommt man zurück in die Mitte und sucht sich einen Spielpartner, der dort gerade frei ist.</p>  <p>4- und 5-teilige Kästen werden in der Halle aufgebaut mit</p>	<p>Kopplung mit exekutiven Funktionen möglich: Verschiedene Farben, die angezeigt werden, bedeuten verschiedene Laufarten für die Laufrunde!</p>	Hütchen zur Feldabgrenzung

		und Schüler ihre Eindrücke und Erfahrungen der heutigen Stunde mitteilen können.	L. erstellt gegebenenfalls kleine Videosequenzen einzelner Schüler.	
--	--	--	---	--

8. Verlaufsplan der 5./6. Stunde des Unterrichtsvorhabens „Le Parkour“

Stunde	Intention	Inhalt	Didaktisch-methodische Überlegungen/Organisation/Hinweise	Material/Medien
5./6. (7./8.)		Thema: Festigen verschiedener „Passements“ und Hinführung zum „Wall-Spinn“		
	Erwärmung des Herz-Kreislaufsystems und vorbereiten auf den Hauptteil der Doppelstunde	<p>Die Schülerinnen und Schüler erhalten zunächst die Möglichkeit in ihren Gruppen die selbst gemachten Videos anzuschauen und sich gegenseitig darüber auszutauschen.</p> <p>Kleines Erwärmungsspiel mit Weichbällen: „Jägerball“:</p> <p>Jede/r Schüler/in ist Werfer und versucht eine/n Mitschüler/in zu treffen. Wird jemand getroffen, muss er/sie eine zuvor festgelegte Übung in einem durch Hütchen abgeteilten Feld durchführen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Übung: 10-mal Hockwende über eine Bank 2. Übung: 10-mal beidbeinige Sprünge aus dem Stand auf einen Kleinkasten mit Streckung auf dem Kleinkasten 3. 5 Liegestützen, alternativ: 10mal im Liegestütz die rechte Hand zur linken Pobacke und die linke Hand zur rechten Pobacke <p>Folgende Regeln sind zu beachten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Der Werfer darf max. drei Schritte machen, grundsätzlich aber gilt es „so schnell wie möglich weiterzuspielen“. 2. Wird der geworfene Ball gefangen, muss der Werfer die Übung machen. 3. Wer alle Übungen durchgemacht hat, fängt wieder von vorne an. 	Erfahrungsaustausch der einzelnen Gruppen	<p>Tablets</p> <p>Mehrere Weichbälle</p> <p>Hütchen</p> <p>Bänke</p> <p>Kleinkästen</p>

	<p>Übungsstationen für „Passements“ und für Hinführung zum Wallspinn</p>	<p>Die bereits bestehenden Gruppen bauen die zwei Stationen gemäß Aufbauplan auf: Gruppe 1+2 die vier Stationen für die „Passements“ Gruppe 3+4+5 die verschiedenen Stationen für die Hinführung zum „Wallspinn“</p> <p>An den Stationen für die methodische Erarbeitung des „Wallspinn“ versuchen die Schüler/innen sich der Endbewegung anzunähern und wählen dabei auch ihre eigene individuelle Übungsstation. Lehrer demonstriert oder lässt die einzelnen Schritte demonstrieren.</p> <p>An den Stationen für die „Passements“ üben die Schüler/innen die Bewegungsformen, die sie sich zutrauen. Bei schwierigeren Übungsteilen erfolgt auch eine entsprechende methodische Hinführung.</p> <p>Nach einer gewissen Übungszeit erfolgt ein Wechsel und jede Gruppe übt an den neuen Stationen.</p> <p>Zum Abschluss der Doppelstunde wird wieder ein „Run“ aufgebaut, der die bereits vorhandenen Übungsstationen miteinbezieht.</p>	<p>Sprungvarianten der letzten Stunde werden aufgegriffen. Methodische Hinführung bedeutet hier das Schaffen von Erleichterungen/ Vereinfachungen/ Hilfestellung und auch Zerlegung der Zielbewegung in einfachere Teilbewegungen.</p>	<p>Tablets mit Aufbauplänen</p> <p>Kästen/Matten Bänke siehe Aufbauplan</p> <p>Videsequenzen auf den Tablets</p>
--	---	--	--	--

9. Verlaufsplan der 7./8. Stunde des Unterrichtsvorhabens „Le Parkour“

Stunde	Intention	Inhalt	Didaktisch-methodische Überlegungen/Organisation/Hinweise	Material/Medien
7./8.		Anwendung und Erweiterung verschiedener Bewegungsformen an verschiedenen Stationen aus dem Bereich „Parkour“ in der Halle		
	Erwärmung des Herz-Kreislaufsystems und vorbereiten auf den Hauptteil der Doppelstunde	<p>Die Schüler/innen erhalten einen Selbsteinschätzungsbogen, auf welchem sie festhalten, was sie schon können.</p> <p>Stationen werden durch die einzelnen Gruppen aufgebaut. (siehe Aufbauplan)</p> <p>Gemeinsame Erwärmung unter Einbeziehung der Geräte: Die Schüler/innen laufen hinter dem Lehrer her und imitieren dessen Bewegungsformen (auch an den Geräten, verschiedene Laufformen und Varianten des Überquerens/Unterlaufens der Geräte, Einbeziehen von Übungen an den Matten).</p> <p>Achtung: Die Erwärmungsphase sollte immer flüssig sein, so dass sich keine Staus bilden können.</p> <p>Nach einer ersten Eingewöhnungsphase Führungspart auch an geübte Schüler/innen übergeben unter der Maßgabe, dass die Übungen für alle machbar sein sollen und dass es keine Staus geben darf.</p>	Schüler/innen haben hier die Möglichkeit sich individuell einzuschätzen, auch in Partnerarbeit möglich!	Selbsteinschätzungsbogen (Kann-Ich) Aufbauplan
	Üben der einzelnen Gruppen an den einzelnen Stationen	<p>Die Gruppen durchlaufen die einzelnen Stationen und dürfen dieses Mal ihre Station auch verändern (erschweren/erleichtern...)</p> <p>Wichtig: Bei Veränderungen muss der Lehrer vor der Übungsphase die Station auf mögliche Sicherheitsmängel</p>	Lehrer verantwortlich für die Sicherheit der einzelnen umgebauten Stationen in Verbindung mit der geplanten Zielbewegung;	

	<p>überprüfen. Nach der Übungszeit wird dann die Station wieder in den Ursprungszustand versetzt, damit die neue Gruppe auch wieder kreativ daran arbeiten kann.</p> <p>Nach der Übungsphase erfolgt abermals ein „Run“, in welchem jeder Einzelne seine individuellen Bewegungsformen zeigen kann.</p> <p>Reflexionsphase: Die Schüler/innen haben nun die Möglichkeit sich anhand des Reflexionsbogens individuell und anonym schriftlich zu äußern. Lehrer nimmt die Bögen mit und wertet dies aus. Außerdem wäre es auch sinnvoll die Schüler nach Ihren individuellen Sinnrichtungen bei der Ausübung des Parkoursport zu befragen bzw. die Sinnrichtungsbögen ausfüllen zu lassen. Dies könnte auch schon in einer der vorhergehenden Stunden gemacht werden und evtl. noch einmal wiederholt werden, da sich im Laufe des Übungsprozesses die Sinnrichtungen auch verändern können.</p> <p>Eine Bewertung ist hier nicht vorgesehen, wäre aber möglich. Dazu müsste mit den Schülern/Schülerinnen gemeinsam über notwendige Kriterien gesprochen werden und diese entsprechend festgelegt werden. Mit Hilfe dieses gemeinsam entwickelten Bewertungsbogens könnten dann in einer Folgeinheit die Schüler/innen benotet werden.</p> <p>Alternativ wäre im Anschluss eine zusätzliche Doppelstunde möglich, um den Schülern/innen auch noch die Möglichkeit zu geben nicht nur einzelne</p>		<p>Reflexionsbögen</p> <p>Mindmap Sinnrichtungen</p> <p>Bewertungsraster (siehe die Vorschläge von Heinlin bzw. modifiziertes Bewertungsraster Dischinger)</p>
--	---	--	--

	<p>Durchführung der „Runs“</p> <p>Reflexionsphase</p>	<p>Schüler/innen bauen ihre „Runs“ auf und alle Schüler/innen sollen diesen „Run“ ausführen. Falls nicht alle Gruppen ihren Run vorstellen können, kann dies in einer Folgestunde nachgeholt werden.</p> <p>Schüler/innen geben Rückmeldung zum gesamten Vorhaben und versuchen mit Hilfe des schriftlichen Rückmeldebogens „Sinnrichtungen benennen“ Aussagen zu treffen, warum ihnen das Thema „Parkour“ Spaß/Freude gemacht hat.</p>	<p>Lehrer ist nach dem Aufbau verantwortlich für die Sicherheit der aufgebauten Stationen</p> <p>Mögliche Bewertung siehe Bemerkungen der letzten Doppelstunde!</p>	<p>Mit Hilfe der Tablets können die „Runs“ aufgenommen werden.</p>
--	--	---	---	--

11. Quellen und weiterführende Literatur:

Bildungsplan 2016 – www.bildungsplaene-bw.de

Heinlin, Christian (2012). Handout zur Parkour-Fortbildung 14.09.12
Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Baden-Württemberg

Heinlin, C. (2008a). *Parkour im Schulsport- Eine Crossover-Sportart im Spiegel der didaktischen Diskussion*. Wissenschaftliche Arbeit im Rahmen des ersten Staatsexamens am Institut für Sportwissenschaft der Eberhard-Karls-Universität Tübingen.

Heinlin, Christian - Lehrmaterialien zu Parkour – PPT- Präsentation 2009

Heinlin, C. (2008b). *Parkour – L'art du déplacement*. Sport Praxis, 11, 25-30

Heinlin, C. & Lange, H. (2011). *Parkour. Unwegsam unterwegs sein – Eine erlebnisbezogene Grenzerweiterung innerhalb jugendkultureller Bewegungslandschaften*. In: Lange, H. (Hrsg.), *Handbuch Methoden im Sport*. Balingen: Spitta.

Rochhausen, Sascha (2012). Parkoursport im Schulturnen.
5., ergänzte Auflage 2012

Rochhausen, Sascha (2012). Parkoursport im Schulturnen - Band 2.
1. Auflage 2012.

Lunksch, M. (2009). *Tracers Blackbook*. http://parkour-store.com/eu/product.php?id_product=18

Pape-Kramer, S. unter Mitwirkung von Christian Heinlin (2007). *Le Parkour*. Sportunterricht, 56, 6, 169-175.

Links für Videos und Zusatzmaterial:

<http://www.parkoursport.de>

<http://www.parkour-germany.de/basic-moves/>