

Dritte Stunde im UV mit Gegenstand: Le Parkour (13.Jahrgang)

Thema der Stunde:

Exemplarisches Erarbeiten methodischer Möglichkeiten zur Erleichterung des selbstständigen Explorierens weiterer „moves“, am Beispiel des „Tic-Tac“ im Parkour.

1. Dreimaliges Durchlaufen eines bekannten Hindernisparcours im eigenen Tempo
2. Staffel (2 Mannschaften), jeder durchläuft den Parcours einmal, durch abklatschen läuft der Nächste los
3. Wie 2, bloß mit dem Unterschied, dass an der Tribüne das Geländer überquert werden muss, wieder zurück und zurück springen (Beispiel für Progressionsmöglichkeit)
4. Stehkreis: Wiederholung der Merkmale der Schulterrolle (roulade) – Aufgabe: Üben! der Schulterrolle in Zeitlupe
 - ☒ Arm angewinkelt in Vorhalte (Arm gilt nur als taktile Hilfe – Gewicht soll über Schulter/Rücken gerollt werden)
 - ☒ In Schrittsstellung landen um direkt weiterlaufen zu können
5. In drei Gruppen Schulterrolle üben, zuerst aus Stand, dann aus tiefer Hocke
 - ☒ Frage: „Wie war die Bewegungserfahrung aus der Hocke?“
 - ☒ Frage: „Macht es Sinn aus der Hocke zu Rollen?“
 - ☒ - Nein, da Energie aus hoher Höhe direkt in den Boden gehen würde, zuviel Energieaufwand um in den Stand zurück zu kommen.
 - ☒ SuS sollen nun für sich den optimalen Abrollwinkel finden, in dem sie am schnellsten und mit wenig Energieaufwand wieder in den Stand kommen

Kognitive Phase: „Was haben wir gemacht, um die roulade zu verbessern?“
6. Erarbeitung „Tic-Tac“ Bewegungsaufgabe: Überwinden eines großen Kastens, ohne den Fuß darauf zu stellen, Füße an die Wand bringen erlaubt, Arme dürfen als Stützhilfe auf dem Kasten eingesetzt werden
 - ☒ Arbeitsauftrag: Was kann man machen, um in die Bewegung zu kommen und diese dann zu optimieren (besser: Stellt in 10min methodische Möglichkeiten vor in die Bewegung zu kommen und diese dann zu optimieren)
 - ☒ Kleinen Kasten vor großen Kasten stellen, Hand aufsetzen variieren (optimal weit nach hinten), Wand hoch anspringen, mit hoher Geschwindigkeit anlaufen
7. Vorstellen der Ergebnisse, ausprobieren der verschiedenen Varianten – Hand aufsetzen variieren, Anlaufwinkel variieren, Hand wegnehmen, try and error, mit Geschwindigkeit arbeiten, Höhe variieren
8. Zum Abschluss Durchlaufen des veränderten Hindernisparcours mit Tic-Tac (Möglichkeit der Wiederaufnahme der Staffeln vom Beginn der Stunde)

Aufbau Hindernisparcours 1: An der Längsseite zwei vorgezogene Sprossenwände mit dicken Matten davor, vor Kopf Tribüne mit 4 kleinen Matten davor, an der nächsten Längsseite 1kleine Matte(längs) 1kleiner Kasten und dahinter zwei kleine Matten(längs)

Aufbau Hindernisparcours 2: An der Längsseite 1 großer Kasten (niedrig) mit dicker Matte (quer) dahinter, dann wieder ein großer Kasten (quer) mit dicker Matte, dahinter zwei vorgezogene Sprossenwände mit 4 kleinen Matten davor, vor Kopf Tribüne mit 4 kleinen Matten davor, an der nächsten Längsseite 1kleine Matte (längs) 1kleiner Kasten und dahinter zwei kleine Matten (längs) dahinter frei im Raum großer Kasten mit dicker Matte dahinter.