

Unterrichtsvorhaben für einen Grundkurs 13, (6w/15m)

Thema:

Le Parkour: Entwicklung einer individuell gestalteten Bewegungsfolge von turnähnlichen Bewegungen (moves) zur Überwindung von Hindernissen zur Förderung einer koordinativ flüssigen und sicheren Bewältigung herausfordernder Bewegungsaufgaben

Gegenstände/Themen/Kurzbeschreibung der einzelnen Unterrichtseinheiten:

Doppelstunde: Vorstellen von ausgewählten Videosequenzen und einem Zitat von David Belle aus dem Internet mit strukturierter Analyse: Definition von Parkour, Hindernisse im Parkour, Bewegungsmuster/-elemente im Parkour, Voraussetzungen zur Bewältigung in Hinblick auf Koordination, Kondition, personaler und sozialer Voraussetzungen, Konkretisierung der Perspektive „wagen und verantworten“

Einzelstunde: Lauf- und Staffelspiele mit einfachen Hindernissen, die Grundbewegungen thematisieren: Springen auf, über, rauf, runter, in die Höhe, in die Weite; Balancieren hoch, schmal; Schwingen auf, über, rauf, runter, in die Höhe, in die Weite; mit Schwerpunkt sichere Überquerung

Doppelstunde: Springen in die Tiefe von der Sprossenleiter, Höhen variieren, Landung optimieren, auftretende Stoßkräfte abfedern, Stoßenergien ableiten, abrollen; Landen, abrollen und weiterlaufen, Integration in einfachen Laufparcours mit Hindernissen aus der vorherigen Stunde

Einzelstunde: Vom Abrollen zur roulade – Erarbeitung spezifischer Bewegungsmerkmale gekoppelt an die Funktionalität der Bewegung im Parkour: Stoßenergien abfedern und flüssigen Bewegungsablauf in den Lauf gewährleisten

Doppelstunde: roulade und tic-tac, siehe gesonderte Verlaufsplanung in Datei „Klassik“

Einzelstunde: Hindernisüberwindung – hoch und schmal (Reckstange/Großer Kasten quer), breit und tief (kleine Matte quer auf zwei großen Kästen), lang und tief (Pferd, Großer Kasten längs) mit Auswahl/Anwendung methodischer Schritte aus der Vorstunde

Doppelstunde: Üben in der Dreiergruppe mit Verbesserung der Kriterien sichere und flüssige Bewegung an den bisher bekannten Hindernisstationen

Einzelstunde: Einführung von Überwindungsmöglichkeiten von Durchbruch am Barren, Mauerüberwindung (große Matte, Lauf in die Senkrechte), Sprung an die Sprossenwand in der Dreiergruppe als Wahlpflicht mit Bewegungsbeschreibungen

Doppelstunde: Entwicklung und Erprobung eines Geräteparcours, mit und in dem alle SuS einen Lauf gestalten und bewältigen können: Differenzierung nach Schwierigkeitsgrad der Stationen, Auswahl der Gerätestationen, Komplexität der Bewegungsmuster

Dreifachstunde: Aufbau mit geringen verbessernden Veränderungen des Geräteparcours; Explorieren, Üben, Präsentieren und kriteriengeleitete Evaluation eines Laufs; die SuS haben nach Möglichkeit zwei Versuche, beide Läufe werden aufgezeichnet, Kriterien: Schwierigkeitsgrad, flüssige Bewegung, sichere Bewegung

Einzelstunde: Präsentation der Aufnahmen und Auswertung vor dem Hintergrund der Bewertungsbögen, Leistungsbeurteilung, Evaluation des UV