

# Parkour kompetenzorientiert unterrichten (in einer 5.Klasse)

<b>WISSEN</b>				<b>Kompetenz:</b> <u><b>RUN</b></u> a) Flüssig, sicher, kontrolliert b) Cool, individuell, kreativ	
	Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Turnen und Parkour benennen (besonders Zielsetzungen und Bewegungsausführung)	erhöhter Schwierigkeitsgrad durch Veränderung von Höhen, Breiten, Stütz- und Landeflächen		Sprünge weiterentwickeln und „neue“ Sprünge wagen (Wagnissituationen einschätzen lernen und nicht über- und unterfordern, um den angemessenen Schwierigkeitsgrad für sich zu wählen)	
	Entwicklung von Kriterien für einen gelungenen <b>Run</b> (das exemplarisch Typische der Sportart muss vermittelt werden) -> <b>flüssig und kontrolliert</b>		mit flüssigem Bewegungsablauf kontrolliert Hindernisse überwinden		Gemeinsam mit einem Partner in einer Geschwindigkeit und in engem, gleichmäßigem Abstand einen Run machen
	über Kasten springen	mit einfacher Technik (Hocksprung, Flanke) über einen Kasten springen	individuelle Lösungsmöglichkeiten finden	in Partnerarbeit Bewegungsabläufe aussuchen und üben	Kooperieren und sich verständigen (zuhören, abstimmen, Meinungen austauschen, gleichberechtigte Entscheidungen treffen)
	Laufen, Springen und Landen über Hindernisse	in Gruppenarbeit Bewegungsideen entwickeln und umsetzen		gegenseitig helfen (Tipps geben, Vormachen und Hilfestellung geben)	Geräteaufbauplan interpretieren können (-> Geräte kooperativ und sicher auf- und abbauen)
<b>KÖNNEN</b>					