

SCHOOL-SCOUT.DE

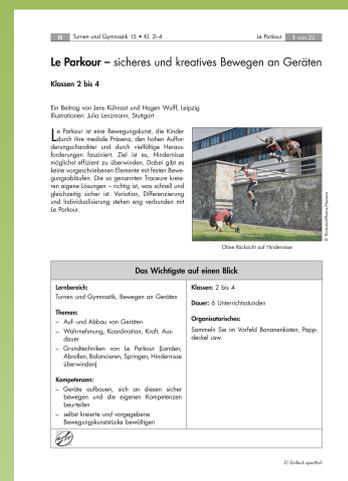
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Le Parkour - sicheres und kreatives Bewegen an Geräten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Le Parkour – sicheres und kreatives Bewegen an Geräten

Klassen 2 bis 4

Ein Beitrag von Jens Kühnast und Hagen Wulff, Leipzig
Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

Le Parkour ist eine Bewegungskunst, die Kinder durch ihre mediale Präsenz, den hohen Aufforderungscharakter und durch vielfältige Herausforderungen fasziniert. Ziel ist es, Hindernisse möglichst effizient zu überwinden. Dabei gibt es keine vorgeschriebenen Elemente mit festen Bewegungsabläufen. Die so genannten Traceure kreieren eigene Lösungen – richtig ist, was schnell und gleichzeitig sicher ist. Variation, Differenzierung und Individualisierung stehen eng verbunden mit Le Parkour.



© ThinkstockPhotos/Hemera

Ohne Rücksicht auf Hindernisse

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Turnen und Gymnastik, Bewegen an Geräten

Themen:

- Auf- und Abbau von Geräten
- Wahrnehmung, Koordination, Kraft, Ausdauer
- Grundtechniken von Le Parkour (Landen, Abrollen, Balancieren, Springen, Hindernisse überwinden)

Kompetenzen:

- Geräte aufbauen, sich an diesen sicher bewegen und die eigenen Kompetenzen beurteilen
- selbst kreierte und vorgegebene Bewegungskunststücke bewältigen

Klassen: 2 bis 4

Dauer: 6 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Sammeln Sie im Vorfeld Bananenkisten, Pappdeckel usw.



Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

Die Sportart Le Parkour wurde von dem Franzosen David Belle begründet. Als Kind übte er mit seinem Vater in den Wäldern Nordfrankreichs. Hierbei standen das schnelle Laufen, Fangen und Überwinden von Hindernissen im Vordergrund. Nach dem Umzug in das urbane Paris übertrug Belle die Übungsformen auf den städtischen Bewegungsraum und entwickelte eine Bewegungskunst und -philosophie. In den 90er-Jahren wurde Le Parkour zu einer Trendsportart, aus der zahlreiche andere Bewegungskünste hervorgingen.

Le Parkour zeichnet sich durch schnelle und effiziente Bewegungsformen im Raum aus. Hierbei „zieht“ der Parkourläufer (franz.: *le traceur*) eine sprichwörtliche Linie zwischen Start- und Zielpunkt. Es geht also darum, die eigenen Ressourcen so einzusetzen, dass man möglichst sicher und schnell von A nach B gelangt. Diese Trendsportart bietet große Potenziale für den Sportunterricht, wie z. B. Wagnis, Erlebnis sowie den kreativen Umgang mit Gerätaufbauten und verschiedensten Bewegungskünsten. Hierfür ist es wichtig, dass Kinder auf die motorischen Beanspruchungen (Wahrnehmung, Koordination, Kraft, Ausdauer) vorbereitet sind und entsprechende Fertigkeiten (Springen, Landen, Abrollen) erlernen oder verfeinern. Neben diesen motorischen Grundlagen kommt der Selbsteinschätzung im Hinblick auf die Sicherheit eine wichtige Rolle zu.

Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung achten?

Umgang mit Geräten

Für Sie ist es wichtig, für Sicherheit zu sorgen. Dies betrifft besonders Aspekte der Unterrichtsorganisation, der Geräteauswahl, -absicherung sowie des Auf- und Abbaus von (Groß-)Geräten. Hierzu müssen im Vorfeld u.a. folgende Fragen beantwortet werden:

- Welche und wie viele Geräte stehen zur Verfügung?
- Wie lassen sich Geräte alternativ nutzen oder miteinander kombinieren?
- Wer darf welche Geräte aufbauen?
- Wie wird aufgebaut?
- Wie müssen Geräteaufbauten/-arrangements abgesichert werden?
- Wie können Bewegungsanforderungen durch Zusatzmaterial und Differenzierung vereinfacht oder erschwert werden?
- Wie sind die Laufwege zu den Geräteaufbauten?
- Welche Bewegungsformen sind an Geräten (unter welchen Umständen) erlaubt?
- Wie viele Kinder können gleichzeitig üben?
- Wo wird Schreib- und Zusatzmaterial abgelegt?

In vorliegendem Unterrichtsvorhaben haben die Kinder die Möglichkeit, sich die Sportart Le Parkour selbstständig zu erschließen. Das selbstständige Arbeiten beginnt bereits beim Aufbau der Geräte, was die Schüler Mithilfe der Hallen- und Stationskarten bewerkstelligen können.



Zum sachgerechten Auf- und Abbau sowie zum Transport von Klein- und Großgeräten können Sie ebenfalls die Hinweise sowie die Bildkarten 1–8 im Basispaket des Grundwerks von Einfach sportlich zurate ziehen.

Die anschließende Erwärmung (siehe M 2) folgt einem wiederkehrenden Muster, wodurch langwierige Erklärungen vermieden werden: Die Kinder werden mit Bewegungselementen aus vorangegangenen Stunden konfrontiert, wodurch diese wiederholt und gefestigt werden. Die Stunden widmen sich progressiv bedeutsamen parkourspezifischen Aufgabenstellungen, zu deren Lösung unterschiedliche Grundfertigkeiten notwendig sind. So führen die ausgewählten Themen vom sicheren Landen über das Bewahren von Gleichgewicht zum Überwinden von Hindernissen.

Eine ritualisierte Reflexion am Ende jeder Stunde zielt darauf ab, Erlebnisse einzuordnen und den kreativen Umgang mit Hindernissen zu verbessern. Zudem sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie die erworbenen Kompetenzen im heimischen Umfeld angewandt und geübt werden können.

Arbeit mit einer Lerntheke

Die Lerntheke ist auch im Sportunterricht eine gute Methode, mit der die Schüler in Eigenverantwortung Lerninhalte erwerben. Im Vordergrund steht dabei die Beurteilung der Anforderungen von Bewegungsaufgaben. Zudem sollen eigene Bewegungskompetenzen eingeschätzt und eine Auswahl an herausfordernden, aber gleichzeitig zu bewältigenden Übungsformen in der entsprechenden Schwierigkeitsstufe vorgenommen werden. Deshalb werden die Übungen bei den Materialien in verschiedenen Niveaustufen (1–3 Sterne) angeboten. Halten Sie die Schüler dazu an, zunächst leichte Aufgaben zu wählen und den Schwierigkeitsgrad sukzessive zu steigern. Die Aufgabenkarten werden den Kindern im Lernthekenbereich (siehe Hallenpläne) zur Verfügung gestellt. Die notwendigen Geräte werden zuvor gemeinsam aufgebaut.

Die Kinder erhalten die Aufträge:

1. Geh zur Lerntheke.
2. Informiere dich über die Übungen und wähle eine aus.
3. Führe die ausgewählte Übung durch.
4. Wähle anschließend eine neue Übung aus.

Wenn die Übungen zu einfach sind, kann Zusatzmaterial (z.B. Bierdeckel, Teppichfliesen, Hindernisse) eingesetzt werden. Nach der Benutzung muss das Zusatzmaterial an seinen Herkunftsort zurückgebracht werden.

Welche Medien können Sie zusätzlich nutzen?

Grundlegende/Basisliteratur zum Thema Le Parkour:

Witfeld, J.; Gerling, I. und A. Pach: Le Parkour und Freerunning. Entdecke deine Möglichkeiten. Meyer & Meyer-Verlag, Aachen 2010.

Weiterführende Literatur zum Thema Le Parkour und Freerunning mit vielfältigen Übungsvorschlägen:

Rochhausen, S.: Le Parkour im Schulturnen. Le Parkour & Freerunning-Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen. BoD – Books on Demand, Norderstedt 2013.

Sicherheit im Schulsport:

GUV-SI 8048 „Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht“. Abrufbar unter:

https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Regeln_und_Schriften/Informationen_Schueler-UV/SI_8048.pdf

GUV-SI 8052 „Sicherheit im Schulsport – Alternative Nutzung von Sportgeräten“. Abrufbar unter:

https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/Regeln_und_Schriften/Informationen_Schueler-UV/SI_8052.pdf

Beiträge aus Einfach sportlich

Hochdorfer, Stefan: Von Mutproben und vom „Nein-Sagen“ – Übungen zum Klettern, Schwingen, Springen und sicheren Landen (Teil II, Beitrag 11). Einfach sportlich, Ausgabe 15/2016.

In dieser Unterrichtseinheit lernen die Kinder ebenfalls Grundlagen kennen, wie sie sich sicher nach vorn, hinten und seitwärts abrollen und nach einem Sprung sicher landen. Vor allem die Materialien M 4 und M 5 beschäftigen sich mit den Abrolltechniken und Abschlagen und können als Grundlage für die im Folgenden dargestellte Doppelstunde 3/4 dienen.

Strohmeier, Stefanie: Wie macht das eigentlich der Laubfrosch? – Übungen zum Weitspringen (Teil IV, Beitrag 9). Einfach sportlich, Ausgabe 12/2015.

In diesem Beitrag finden Sie zahlreiche Übungen und Stationskarten zum zielgenauen (Weit-)Springen.

Weiland, Janine: Alles in Balance – Stationen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit (Teil I, Beitrag 5). Einfach sportlich, Ausgabe 4/2013.

Die Schüler üben und verbessern ihr Gleichgewicht beim Balancieren über stabile und labile Untergründe und überprüfen ihre Leistung mit einem Balance-Test selbst.

Le Parkour – die Unterrichtseinheit im Überblick

Std.	Worin liegt der Stundenschwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1/2	Die Kunst, Hindernisse zu überwinden – Einführung in die Trendsportart Le Parkour	M 8: Bildkarte M 1: Hallenplan <u>Geräte:</u> mehrere Hütchen, mehrere kleine Matten, 2–3 kleine Kästen, 2–3 Langbänke <u>Zusatzmaterial:</u> 3–4 Bananenkisten, 3–4 Fahrradschläuche	Hallenplan 1 (M 1) und Material bereitlegen
3/4	Alles Gute kommt von oben – sicher abrollen und landen	M 2: Erwärmungsschema M 3: Hallenplan M 4: Stationskarten Landen und Abrollen <u>Geräte:</u> 2 Softbälle (1 rot, 1 blau), 1 Hütchen, 13 kleine Matten, 1 kleinen Kasten, 2 große Kästen <u>Zusatzmaterial:</u> 1 Fahrradschlauch/Teppichfliese, 4 Markierungsplättchen o. Ä.	Hallenplan 2 (M 3), Stationskarten (M 4) und Material bereitlegen
5/6	Schritt für Schritt und Sprung für Sprung – balancieren und springen	M 2: Erwärmungsschema M 5: Hallenplan M 6: Stationskarten Balancieren und Springen <u>Geräte:</u> 2 Softbälle (1 rot, 1 blau), 1 Hütchen, 5 Langbänke, 2 kleine Kästen, mehrere kleine Matten <u>Zusatzmaterial:</u> 2 Fahrradschläuche, 2 Bananenkisten	Hallenplan 3 (M 5), Stationskarten (M 6) und Material bereitlegen



Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Je nach Vorerfahrungen der Kinder können Sie die Übungen flexibel zusammenstellen.

1./2. Stunde: Die Kunst, Hindernisse zu überwinden – Einführung in die Trendsportart Le Parkour

Kompetenzen: Die Schüler lernen die Geschichte und Philosophie von Le Parkour kennen. Sie bewegen sich sicher an Geräten und können ihre eigenen Kompetenzen beurteilen.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Einstieg</p>  Zeigen Sie das Bild einer Traceurin oder ein kurzes Video von Le Parkour. Stellen Sie den Kindern dann die Sportart vor und erläutern Sie die Ziele der folgenden Stunden. <p>Linienfangen</p> <p>Die Kinder bewegen sich auf den Hallenlinien vorwärts. Ein Fänger versucht, einen Mitspieler mit der Hand/einem Softball anzutippen. Wer getroffen wurde, wird zum neuen Fänger.</p> <p>Variationen: Die Anzahl der Fänger wird erhöht oder die Fortbewegungsart geändert.</p> <p>Aufbau der Gerätearrangements</p>  Besprechen Sie im Sitzkreis, wie der Geräteaufbau reibungslos ablaufen kann, und erläutern Sie die Nutzung der Hallenpläne. <p>Die Kinder werden in Gruppen aufgeteilt und für den Aufbau je einem Aufbaubereich (siehe Hallenplan) zugeteilt.</p>	<p>M 7</p> <p>ggf. 1 Softball</p> <p>M 1 (evtl. auf DIN A3 vergrößern), Material siehe M 1</p> <p> Sobald die Geräte die Hüfthöhe der Kinder übersteigen, müssen sie mit Maten abgesichert werden.</p>
Hauptteil	<p>Gerätearrangements ausprobieren</p>  Überlegt, wie man sich an den Geräten bewegen kann. <p>Weisen Sie auf den zeitlichen Rahmen hin, bevor die Schüler dann entweder zu zweit oder in Kleingruppen Bewegungen/Bewegungskünste an den verschiedenen Geräten ausprobieren.</p> <p>Stellen Sie den Schülern ggf. Zusatzmaterial wie Seilchen o. Ä. zur Verfügung.</p>	<p> Besprechen Sie mit den Kindern Verhaltensregeln und Sicherheitsaspekte (z. B. welche Bewegungen erlaubt/verboten sind; wie und wo die Stationen verlassen werden usw.).</p> <p>Zettel, Stifte</p> <p> Die Kinder können sich an der Schreibstation Notizen zu ihren Ideen machen.</p>
Abschluss	<p>Reflexion</p>  Reflektieren Sie mit den Schülern die Stunde: <ul style="list-style-type: none"> - Wer ist gesprungen, balanciert, ...? - An welchen Hindernissen hattet ihr am meisten Spaß/welche waren besonders schwierig? - Wo, wann, wie könnt ihr in eurer Freizeit balancieren, zielgenau springen oder euch abrollen? - Welche Vorteile hat es, balancieren, springen und sich abrollen zu können? <p>Abbau der Geräte</p> <p>Jede Gruppe baut ihre Station wieder ab.</p>	

3./4. Stunde: Alles Gute kommt von oben – sicher abrollen und landen

Kompetenz: Die Schüler bewältigen selbst kreierte und vorgegebene Bewegungskunststücke mit den Schwerpunkten Abrollen und Landen.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Einstieg</p>  <p>Erinnern Sie die Kinder an die Erfahrungen, die sie in der vorherigen Doppelstunde gemacht haben, und verweisen Sie auf die Inhalte der heutigen Doppelstunde: das Abrollen und sichere Landen.</p>  <p>Fragen Sie die Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Warum ist sicheres Landen wichtig?“ – „In welchen Situationen rollt man sich wie ab?“ (Im Turnen: gerade über den Rücken; im Judo: diagonal über den Rücken) <p>Erwärmung</p> <p>Führen Sie mit den Schülern die Erwärmung nach dem Schema bei M 2 durch.</p> <p>Aufbau der Gerätearrangements</p> <p>Die Kinder bauen die Gerätearrangements wie in Doppelstunde 1/2 eingeübt auf.</p>	<p>M 2</p>  <p>Die verwendeten Geräte können für die Gerätearrangements im Hauptteil übernommen werden.</p>
Hauptteil	<p>Gerätearrangements ausprobieren</p>  <p>Besprechen Sie mit den Schülern den Ablauf des Lernthekenbetriebs (siehe Hinweise im Theorieteil sowie Hallenplan).</p> <p>Dann führen die Kinder die Übungen an den Stationen nach dem Prinzip „vom Einfachen zum Schweren“ selbstständig durch.</p> <p>Reflexion</p>  <p>Reflektieren Sie mit den Kindern die Übungen an der Lerntheke:</p>  <ul style="list-style-type: none"> – „Wie seid ihr am besten gelandet?“ – „Was ist wichtig beim Abrollen?“ – „Wo und wie könnt ihr das Landen und Abrollen in eurer Freizeit üben?“ (z. B. auf dem Spielplatz/ im Garten) <p>Freies Üben</p> <p>Die Kinder dürfen selbst entscheiden, an welcher Station sie das Landen und Abrollen nochmals üben und festigen wollen.</p>	<p>M 3, M 4</p>  <p>Kopieren Sie die Stationskarten ggf. mehrfach.</p> <p>Demonstrieren Sie ggf. das sichere Landen und Abrollen.</p>
Abschluss	<p>Abbau und Verabschiedung</p> <p>Der Abbau der Geräte erfolgt in den am Stundenbeginn gebildeten Aufbaugruppen.</p>	

5./6. Stunde: Schritt für Schritt und Sprung für Sprung – balancieren und springen

Kompetenz: Die Schüler können ihr Gleichgewicht während der Bewältigung komplexer Anforderungen bewahren.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Einstieg</p>  Stellen Sie die Ziele der heutigen Doppelstunde vor und leiten Sie über zur Frage:  „In welchen Situationen ist es wichtig oder von Vorteil, das Gleichgewicht halten zu können?“	
Hauptteil	<p>Erwärmung siehe vorherige Doppelstunden</p> <p>Aufbau der Gerätearrangements siehe vorherige Doppelstunden</p> <p>Gerätearrangements ausprobieren Die Schüler durchlaufen den Geräteparcours wie in den vorherigen Stunden.</p> <p>Reflexion</p>  Reflektieren Sie die Übungen mit den Kindern:  <ul style="list-style-type: none"> – „Warum sind euch Übungen schwer- bzw. leichtgefallen?“ – „Was muss man beachten, um gut zu balancieren bzw. zu springen?“ – „Wo, wann und wie könnt ihr das Balancieren und Springen üben?“ <p>Die Schüler erhalten als Hausaufgabe den Reflexionsbogen.</p>	<p>M 5, M 6</p> <p>6er- bis 8er-Gruppen</p>  Die Gruppen nehmen Rücksicht aufeinander, sodass sie sich an den Hindernissen nicht behindern oder zusammenstoßen. <p>M 7</p>
Abschluss	<p>Hindernislauf</p> <p>Die Schüler stellen sich in ihren Gruppen hintereinander auf und laufen durch die Halle. Der „Kopf“ der Schlange gibt den Weg und die Bewegungsart zur Überwindung eines Hindernisses vor. Alle Gruppenmitglieder imitieren die Bewegungen. Nach Überwindung eines Hindernisses wechselt der Vorderste ans Ende der Schlange und der Nächste übernimmt die Führung usw.</p>	

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Le Parkour - sicheres und kreatives Bewegen an Geräten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

