SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

25 Parkour- und Freerunning-Aktionskarten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

1A Themen

Nr.	Parkour-Aktionen	Nr.	Parkour-Aktionen
1	Themen/Die Begründer von Parkour & Freerunning	9	Turn Vault/Gehockter Stützsprung mit halber Drehung
2	Nutzung der Aktionskarten	10	Speed Vault/Schnelle Überwindung
3	Sicherheit	11	Monkey/Kong Vault/Sprunghocke
4.1	Landeflächen	12	Dash/Diebsprung
4.2	Methodische Tipps Landeflächen indoor/outdoor	13	Cat Leap/Armsprung/Katzensprung
		14	Underbar/Durchbruch (Unterschwung)
5	Landings (Landungen)/Parkourrolle	15	Pop Vault/Hoher Maueransprung
6	Balance (Balancieren)	16	Muscle Up/Kip Up/Hochziehen/Hochkippen
7	Precision Jump (Präzisionssprung)	17	Tic Tac/Mauerlauf
8	Lazy (Vault)/Handwechsler		
Nr.	**Freerunning-Aktionen**		
18	Reverse/Drehhocksprung um die Längsachse	24	**Pädagogische Perspektiven u. Kompetenzen**
19	Palm Spin/Kreishochsprung mit ganzer Drehung	25	**Zweckmäßige Hilfsgeräte/Das Fachbuch zu den Aktionskarten**
20	Front Flip/Salto vorwärts		
21	Back Flip/Salto rückwärts		
22	Wall Flip/Wandsalto rückwärts		
23	Wall Spin/Gestützter Überschlag seitwärts gehockt an der Vertikalen		

Die Karten sind in den Anforderungen progressiv aufgebaut, wobei die allgemeinen Voraussetzungen (konditionelle und koordinative Fähigkeiten) zur erfolgreichen Überwindung an entsprechenden Gerätestationen und –parcours zuvor entwickelt werden müssen. Die Aktionen sollen frühzeitig in den Lauf eingebunden und als Runs mit differenzierenden Überwindungsmöglichkeiten ausgeübt werden.

Mit Geübten kann die Lehrkraft auch in bekanntes, zugängliches Außengelände gehen mit der Zielsetzung: „Bewegungsraum erschließen".

Weiteres Lehrmaterial: Schmidt-Sinns, J., Scholl, S. & Pach, A. (2010). *Le Parkour & Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein.* Aachen: Meyer & Meyer. 3. Auflage 2014

Schmidt-Sinns, 2014

1B Die Begründer von Parkour & Freerunning

Parkour

David Belle begründete in den 80er Jahren des 20. Jh. die Kunst der direkten läuferischen Fortbewegung mit effizienten Überwindungen im Weg stehender Hindernisse. Er nannte diese aktuelle (urbane) Sportform „Le Parkour" (percursus = Rennen über Hindernisse) und die Ausübenden Traceure (Spurenleger/Wegeebener).

Der effiziente Speed Vault – typisch für Parkour

Der akrobatische Wall Spin – typisch für Freerunning

Freerunning

Aus Parkour entwickelte Sébastien Foucan das Freerunning, unabhängig von Effizienz und zweckmäßiger Zielsetzung und dem direkten Weg von A nach B. Bei diesen kreativen Aktionen ohne Einschränkung stehen akrobatische Kunstfertigkeiten im läuferischen Mittelpunkt, *„Fühl dich frei, andere Bewegungsformen zu erproben"* ist eine Maxime von Foucan.

Ästhetik, Balance, Dynamik, Effizienz, Präzision und Kunstfertigkeit werden von Traceuren und Freerunnern als typisch für ihre Bewegungsaktionen angesehen.

Schmidt-Sinns, 2014

2A Nutzung der Aktionskarten Parkour

Gruppenarbeit mit Hilfe der Aktionskarten (Vorübung: Absprung und Landung)

Die Aktionskarten geben den Lehrkräften einen **schnellen Überblick** über die vielfältigen ein- und fortführenden Möglichkeiten von Parkour & Freerunning im Unterricht.

Die Lehr- und Lernkarten können die **vorbereitende Stundenplanung** erleichtern und auch für die kompetenzorientierte Gruppenarbeit **im Unterricht selbst** eingesetzt werden.

Die Darstellung der Bewegungsphasen und punktuelle Beschreibung der Bewegungsaktionen auf der Vorderseite und die aufbauenden methodischen Tipps auf der Rückseite bieten **hilfreiche Informationen** für ein sicheres, spannendes und (bewegungs-)bildendes Basisprogramm in Schule und Verein.

Die Aktionskarten ersetzen aber nicht die notwendigen Qualifikationen der Lehrkräfte, wie sie die Richtlinien der einzelnen Länder zum Schulsport vorschreiben sowie die angegebenen **weiteren Lehrmaterialien** (siehe Rückseite).

2B Methodische Tipps (Nutzung)

Die Rückseite der Aktionskarten gibt einen schnellen Überblick und Tipps zur Handlungsfähigkeit:

- Methodischer Aufbau von leicht zu schwer
- Möglichkeiten der Differenzierung
- Zweckmäßige Geräte/Gerätekonstellationen
- Zweckmäßige Sicherheits- und Hilfeleistungen

Die Bewegungsaktionen sind normfrei in der Ausführung und sollen zu individuellen, originellen, kreativen Überwindungen anregen. **Hauptziele sind sichere, spannende Zugänglichkeit und erfolgreiches Gelingen.**

Pädagogische Perspektiven und Kompetenzen werden insbesondere durch das mehrperspektivische und projektorientierte Unterrichten gefördert, wobei naturgemäß hier die **Risikokompetenz** großen Anteil hat und zur Sicherheit beiträgt.

Auf Angaben wie Anzahl der benötigten Geräte (Stationen)/Lernzeitdauer/Zielgruppen usw. wurde verzichtet – sie richten sich nach den jeweiligen Bedingungen: Geräteausstattung, Lerngruppengröße, Altersstufe und Leistungsstand.

Achtung: Die Aktionskarten sind eine praxisorientierte Ergänzung des Fachbuchs:
Schmidt-Sinns, J., Scholl, S. & Pach, A. (2010). *Le Parkour & Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein.*
Aachen: Meyer & Meyer. 3. Auflage 2014

3A Sicherheit bei Parkour & Freerunning

Neben allgemeinen Sicherheitsmaßnahmen sind **spezielle Gelände-, Geräte- und Personenhilfen** zu beachten (siehe Karten-Rückseiten).

Zur notwendigen gegenseitigen Verantwortung und Hilfe zählen:

- Vertrauen aufbauen, Berührungsängste abbauen
- Einüben des gegenseitigen Sicherns und Helfens bei einfachen Bewegungsaktionen, vor ihrer Anwendung bei komplizierten
- Freiwilligkeit von wagenden Aktionen

Grundsätzlich müssen die Hindernisse drinnen wie draußen – insbesondere, wenn sie nicht als TÜV-geprüfte Turngeräte entwickelt worden sind – sorgfältig auf Standsicherheit, Festigkeit, Belastungssicherheit, Risikokalkulierbarkeit, und Nutzungsungefährlichkeit für die jeweiligen Bewegungsaktionen geprüft werden.

Bei den Outdoor-Aktionen sind zu beachten:

- Öffentliche Zugänglichkeit der Laufstrecken und Barrieren, die Eigentumsrechte und die Unversehrtheit der genutzten dinglichen und natürlichen Umwelt
- Natur- und Tierschutz
- Nutzung nur bekannter, vorher auf Sicherheit überprüfter Strecken und Hindernisse

3B Methodische Tipps (Sicherheit)

Zur **Sicherheit** sollten folgende organisatorische Maßnahmen ergriffen werden:

- Keine Ballspiele oder andere störende Aktivitäten im selben Hallenteil
- Präzise Absprachen und klare Anweisungen zu den Aufgabenstellungen
- Gewährleistung von Helfer- und Sichermaßnahmen
- Übungsbeginn erst nach Freigabe der Geräte/Gerätekonstellationen durch die Lehrkraft

Die Schüler sollen Sportkleidung tragen, die den Bewegungsablauf und das Helfen und Sichern nicht behindern (vgl. auch Bestimmungen der Kultusbehörden der Länder):

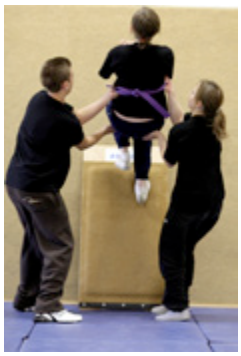
- Keine weiten Oberteile, Kapuzen, Zugbänder
- Lange Haare sind zusammenzubinden
- Keine langen Fingernägel (auch nicht bei Helfern)
- Uhren und Schmuck sind abzulegen
- Sporttaugliche Brillen sind für Brillenträger notwendig
- Leichte Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen (Grip)

Achtung: Die Entwicklung der konditionellen und koordinativen Voraussetzungen und differenzierende Bewegungsaufgaben mit individuellen Lösungsmöglichkeiten und die Freiwilligkeit bei Wagnissen helfen, Unfälle zu verhindern.

24B Kompetenzorientierung bei Parkour & Freerunning

Die Kompetenzen (nach Kurz: Wissen, Wollen, Können) dienen als Bausteine der angestrebten sportlichen Handlungsfähigkeit (für ein bewegungsaktives Leben).

Beispiele

	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz • Bewältigung ungewohnter räumlicher und hindernisspezifischer Bewegungsanforderungen im Fliegen und Landen • Nutzung von notwendiger Körperspannung während des Sprungvorgangs • Bewältigung der technisch-koordinativen Grundanforderungen beim Cat Leap
	**Methodenkompetenz und Sozialkompetenz** • Sicherer Aufbau einer Sprungstation, sicheres Verhalten und gekonnte Anwendung der kooperativen Hilfeleistung • Lösung des Bewegungsproblems durch Vorübungen und erleichternde Gelände-, Geräte- und Personenhilfe
	Urteilskompetenz • Zusammenstellung von Bewertungskriterien für einen Run (mit differenzierender Wegsuche und Überwindungstechnik) • Anerkennung von Leistung nach individuellem Leistungsmaßstab

Schmidt-Sinns, 2014

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

25 Parkour- und Freerunning-Aktionskarten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.