



DS1



CRANE



- ↳ Springt auf den Kasten, indem ihr mit einem Bein abspringt und mit dem anderen oben landet.
- ↳ Probiert dasselbe auch mit einbeinigem Absprung vom kleinen Kasten, den ihr vor einen der großen Kästen stellt.
- ↳ Überwindet die Kästen in der geübten Weise 3x als Gruppe ganz dicht hintereinander.





TRIPLE JUMP



- Lauft/springt über die Sprungbretter und landet auf der Matte (5 Durchgänge). Probiert dabei unterschiedliche Möglichkeiten aus!
- Notiert die unterschiedlichen Möglichkeiten auf dem Zettel!
- Lauft/springt 3x als Gruppe ganz dicht hintereinander (ohne Flugrolle/Salto)





TIRPLE JUMP



Namen:



Möglichkeiten um über die Sprungbretter zu laufen/
springen und auf der Matte zu landen:





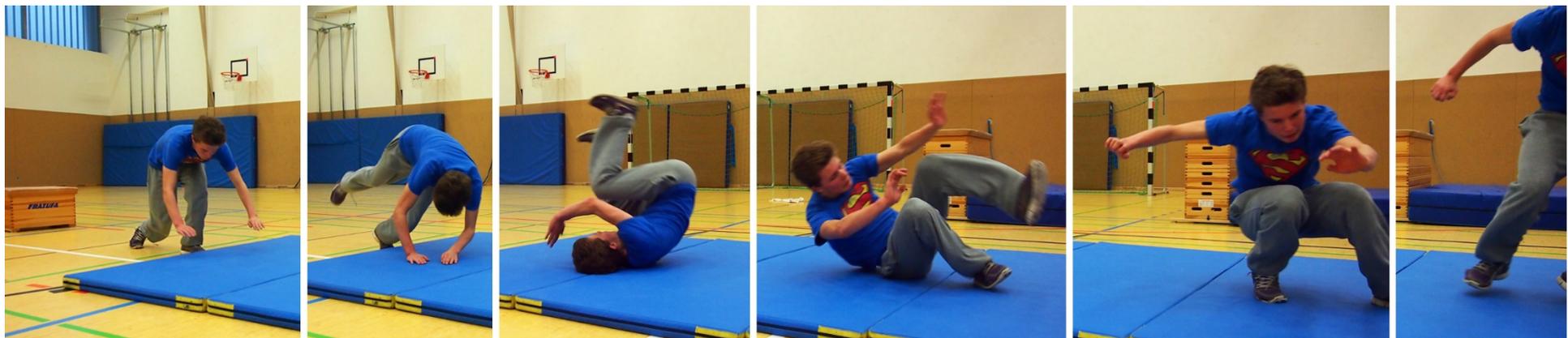
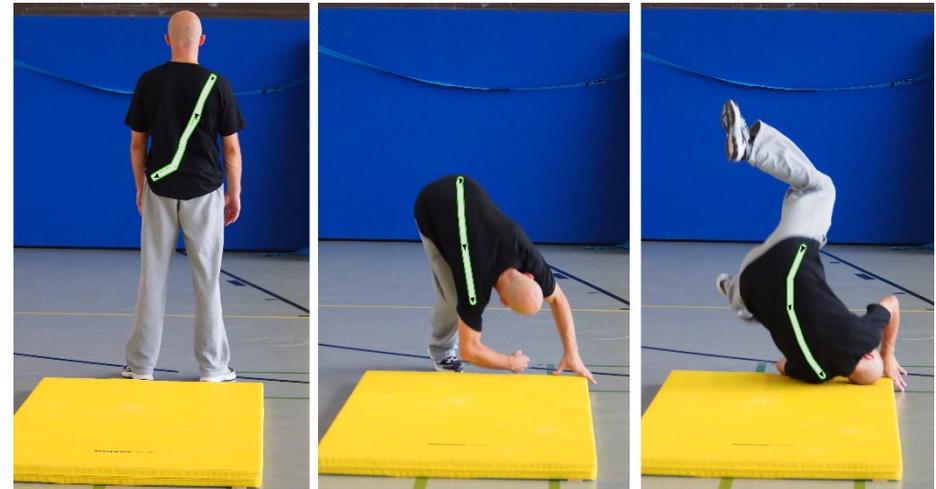
DS2



ROLLE



- ↳ Übt die Rolle entweder über die rechte (oberes Bild) oder linke Schulter (unteres Bild).
- ↳ Weitere Aufgaben, wenn die Rolle flüssig klappt:
 - ↳ Anlauf, einbeiniger Absprung, beidbeinige Landung, Rolle, weiterlaufen
 - ↳ s.o., aber Absprung von kleinem Kasten
 - ↳ Experten: Rolle auf dem Hallenboden



DS 2 & 3

Beobachtungsbogen



(PARTNER-)EINSCHÄTZUNGS- BOGEN VAULTS



Beobachter: _____

Traceur: _____

	Bank	zwischen 4&3- teiligen Kästen	zwischen 3- teiligen Kästen	zwischen 4- teiligen Kästen	über 3-teiligen Kasten	über 4-teiligen Kasten
reverse			XXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXX		
lazy			XXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXX		
speed			XXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXX		
Katze		XXXXXXXXXXXXX				
dash		XXXXXXXXXXXXX				

= Sprung versucht, klappt aber noch nicht

= Sprung klappt einigermaßen

= Sprung klappt gut

DS2&3



DS3



DURCHBRUCH



- ☛ Schaut euch das Video an.
- ☛ Übt die im Video zu sehenden Bewegungen.
- ☛ Verwendet dabei auch die zusätzlichen Materialien (Ball, Seil, Matte).
- ☛ Schließt nach der Landung auf den Füßen eine Rolle an.
- ☛ Zusatzaufgabe für Profis: underbar spin & reverse underbar



Achtung: Arme gerade



DS 3 & 4

Beobachtungsbogen



(PARTNER-)EINSCHÄTZUNGS- BOGEN DURCHBRUCH



Name des Beobachters: _____ Name des Traceurs: _____

	ohne Hindernis	mit Pezziball	mit Seil <u>unter</u> Stangehöhe	mit Seil <u>auf</u> Stangehöhe	über Matte	durch 2 Reckstangen	<i>underbar-spin</i>	<i>reverse underbar</i>
aus dem Stand								
mit Anlauf								
mit Anlauf und Rolle							XXXX	

= Übung versucht, klappt aber noch nicht.

= Übung klappt einigermaßen.

= Übung klappt gut.

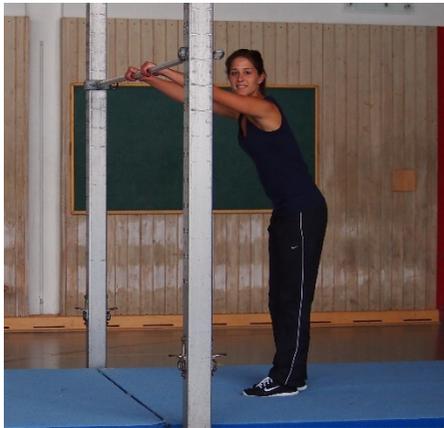
DS3&4



DS4



VARIATIONEN DURCHBRUCH



Start im Stehen



Start mit Anlauf



flach ausgeführt



hoch ausgeführt



mit/ohne Rolle



mit/ohne Hindernis



Beobachtungsbogen



PARTNERBEOBACHTUNGSBOGEN RUN



Traceur 1: _____

Traceur 2: _____

Sicherheit	Sturz. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Alle Bewegungen gelingen ohne Sturz, aber teilweise unsicher. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Alle Bewegungen gelingen ohne Sturz und auch ohne große „Wackler“. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Flüssigkeit	Zwischen den Bewegungen werden deutliche Pausen gemacht. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Die Bewegungen werden mit nur kleinen Pausen aneinandergehängt. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Die Bewegungen werden flüssig (ohne Unterbrechungen) und zügig aneinanderhängt. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Schwierigkeit	Es wurden hauptsächlich einfache Bewegungen gezeigt. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Es wurden sowohl leichte als auch schwerere Bewegungen gezeigt. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Es wurden schwierige Bewegungen ausgewählt. <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sonstiges/ Bemerkungen			

DS4



GRUPPEN-RUN



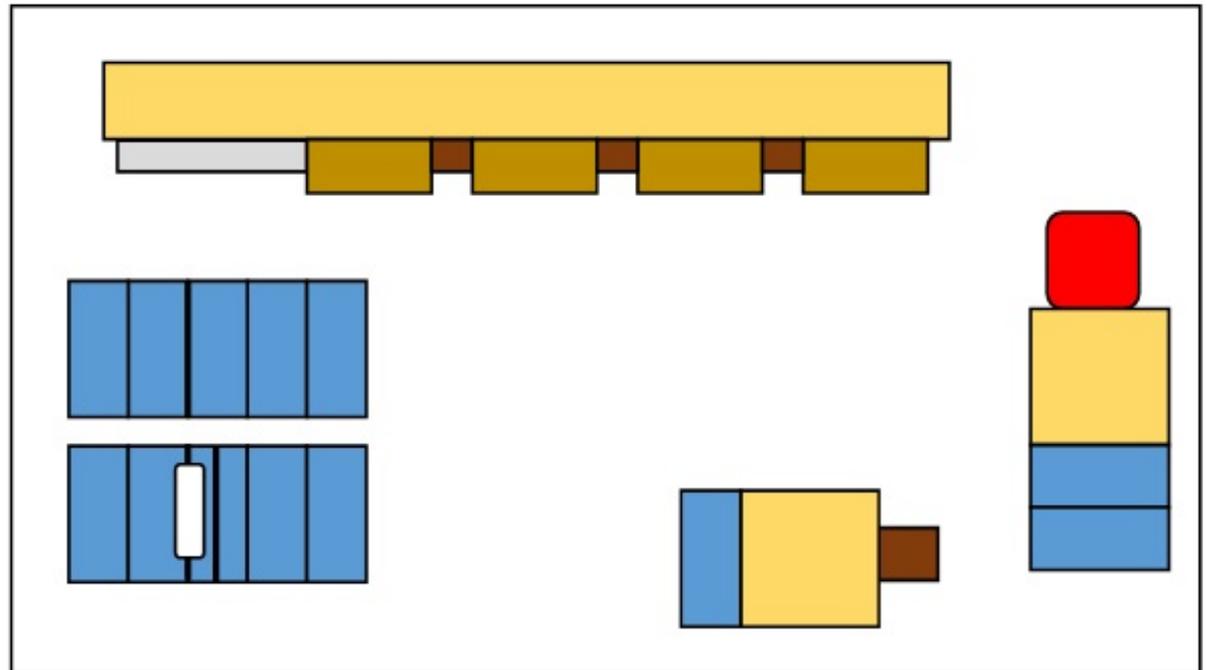
- ♿ Überlegt euch gemeinsam einen Gruppen-run, den ihr der Klasse vorführen könnt.
- ♿ Macht euch Notizen auf dem beiliegenden Blatt
- ♿ Bewertungskriterien für den Gruppen-Run
 - ♿ **Sicherheit**
 - ♿ **Flüssigkeit**
 - ♿ **Bewegungsbezug in der Gruppe**
 - ♿ **Kreativität/ Originalität**
 - ♿ **Schwierigkeit**

DS 4 & 5

GRUPPEN-RUN



Notizen zum Gruppen-Run (Geräte, Personen, Ablauf)



Stationskarte



BEWERTUNGSKRITERIEN GRUPPEN-RUN



- ♿ Sicherheit
- ♿ Flüssigkeit
- ♿ Bewegungsbezug in der Gruppe
- ♿ Kreativität/ Originalität
- ♿ Schwierigkeit



DS5



AUFTRAG GRUPPEN-RUN



Gruppe:

Denkt euch einen Gruppennamen aus. Erarbeitet auf Grundlage der Ergebnisse der Vorwoche eine **Parkour-Bewegungsabfolge in der Gruppe**, die als kurzer Parkour-Videoclip ins Internet gestellt werden könnte. Alle aus der Gruppe müssen (aktiv) daran beteiligt sein! Beachtet dabei die unten genannten Kriterien für eine „gute Parkour-Bewegungsabfolge“. Ihr habt hierzu Zeit, solange die anderen Gruppen ihren Einzel-*run* zeigen. Nach der Einzel-*run*-Prüfung habt ihr evtl. noch für einen Probedurchgang Zeit, dann werden die Gruppenpräsentationen vorgeführt.

Kriterien für die Parkour-Bewegungsabfolge in der Gruppe

- Gemeinsamer Anfang und gemeinsames Ende
- Sicherheit
- Flüssigkeit / Eleganz der Bewegungen
- Kreativität / Originalität