



# Sek1: Mit jumps, vaults und underbar (spins) zum *run*

**Autoren:** Dr. Florian Krick unter Mitarbeit von Daniela Fritsch und Florian Heidenreich

## Vorbemerkungen zur Unterrichtsreihe

Ziel dieser fünf Doppelstunden umfassenden Unterrichtsreihe ist die Erarbeitung grundlegender Parkour-*moves* (Katze, *lazy*, *speed*, *dash*, *reverse*, Rolle, *underbar*/ Durchbruch; Zusatz: *kash* sowie Freerunning-*moves*: *ashigaru*, *fifty-fifty*, *in&out*) und ausgewählter Freerunning-*moves* sowie die abschließende Anwendung in einem Einzel- und Gruppen-*run*. Diese Unterrichtsreihe ist eher technikorientiert. Die Einführung erfolgt weitgehend lehrerzentriert, das weitere Üben in Stationsarbeit auf Grundlage von Arbeitsaufträgen mit Reihenbildern, Videos und Selbst-/Fremdbeobachtungs-/Einschätzungsbögen. Der Schwerpunkt der Unterrichtsreihe liegt auf der individuellen Erarbeitung der Parkourtechniken. Gleichwohl gibt es immer wieder Gruppenaufgaben an den einzelnen Stationen, bei denen die eigene Bewegung auf diejenigen der Mitschüler abgestimmt werden muss.

Die Tabelle zeigt den Verlauf der Unterrichtsreihe im Überblick.

### Tabellarischer Überblick über die Unterrichtsreihe

UE	Inhalt
1. Do-Std.	<i>vaults &amp; jumps</i>
2. Do-Std.	<i>vaults &amp; Rolle</i>
3. Do-Std.	Durchbruch
4. Do-Std.	Durchbruch & Kriterien für den <i>run</i>
5. Do-Std.	Überprüfung <i>run</i> und Präsentation Gruppen- <i>run</i>

Die in dieser Unterrichtsreihe thematisieren Parkour- und Freerunning-*moves* sind in folgendem **Buch** näher beschrieben und als Serienbilder abgedruckt: Krick, F. & Walther, C. 2014. Parkoursport. Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein. Wiebelsheim, Hunsrück: Limpert.

Darüber hinaus werden Hinweise zur Hilfe, Sicherheit sowie zur Vorbereitung einzelner *moves* sowie in Bezug auf Le Parkour und Freerunning im schulischen Sportunterricht allgemein gegeben.

Alle **Anlagen** zur Unterrichtsreihe sind beigefügt:

- Aufbaukarten als editierbare Powerpoint-Dateien
- Stationskarten (Quer- oder Hochformat) als editierbare Powerpoint-Dateien
- Bogen zur Evaluation der Unterrichtsreihe als word Dokument
- Excel Datei als Vorlage für die Bewertung des *runs*
- Videos einiger Freerunning-*moves* zur Vorbereitung für die Lehrkraft sowie zum Einsatz im Unterricht

Auf den Anlagen ist kenntlich gemacht, für welche Doppelstunde (DS) sie vorgesehen sind, so dass eine leichte Zuordnung möglich ist.

Die **Abläufe** der einzelnen Doppelstunden sind im Folgenden detailliert dokumentiert.



## Stundenabläufe

### 1. Vaults & Jumps

#### Vorbereitung

- Im Vorfeld HA stellen: Le Parkour – was ist das → googlen

#### Material

- Aufbau-/ Stationskarten
- Laptop
- Videoclips: DS1\_clips, DS1\_Adrenalin

#### Orga

- **Vorstellung Reihe:** Erarbeitung von Parkourtechniken → Überprüfung am Ende in Form eines „runs“
- **Heute:** Was ist Parkour; vaults/passements (lazy, speed, reverse, (Katze, dash, kash); Sprungstationen

#### **Le Parkour – Was ist das** → Hinweis auf „Test“

- Sammeln → Ergänzung durch L.
- o. g. Videos auf Laptop zeigen

#### **Gruppeneinteilung**

- 4 Gruppen → 2 Gruppen lehrerzentriert (LZ), 3. Gruppe Stationen A, 4. Gruppe Stationen B

#### **Aufbau**

#### **Stationsarbeit: vaults lehrerzentriert (LZ) sowie jump-Stationen A+B**

- Wechsel nach der Hälfte der Zeit
- Vorher Wechsel der beiden Sprungstationen-Gruppen

#### **Sprungstationen A + B** → Stationskarten

#### **vaults**

- reverse
  - Hockwenden auf/ über die Geräte (beidseitig) → längs
  - Hockwenden über die Geräte quer
  - Hockwende mit ½ Dr. rw. zum weiterlaufen
- Lazy
  - Lazy über die 3teiligen Kästen
- speed
- Katze
  - Aufhocken + Strecksprung
  - Überhocken (Absprung beid- und einbeinig)
  - S. o. Abstände vergrößern
  - Mit weiterlaufen
- Ggf. dash
- Ggf. kash
- Ggf. Kombis, als Gruppe



### Reflexion

- Benennung der vaults (reverse, lazy, speed, katze)
- **Meinungsbarometer (im Kreis)**
  - Ich habe mich an den Sprungstationen, an denen wir in Gruppen geübt haben, viel bewegt.
  - Beim Triple-Jump, bei dem wir als Gruppe ganz dicht hintereinander laufen / springen sollten, haben alle aus der Gruppe mitgemacht.
- **Blitzlicht:** was war gut, was war schlecht, sonstiges

### Abbau

#### HINWEIS:

Sofern die Unterrichtsreihe mit mehreren Klassen durchgeführt wird, bietet es sich an, aus dem Abbau (und dem Aufbau) einen Klassenwettkampf zu machen: Es wird eine Tabelle erstellt, in der die Auf-/Abbauzeiten für jede Doppelstunde eingetragen werden. Das fördert die Motivation der Schüler und damit die Schnelligkeit des Auf-/Abbaus beträchtlich. Sollte die Reihe in nur einer Klasse durchgeführt werden, so kann trotzdem gestoppt werden um zukünftig Orientierungszeiten zu haben, die dann der jeweiligen Klasse als Motivation dient.



## 2. Vaults & Rolle

### Material

- Aufbau-/ Stationskarten
- Zusatz für Lehrkraft: Reihenbild und Video Freerunning-Elemente: ashigaru, in&out, fifty-fifty hinten
- Laptop; Videos DS2
- Stifte

### Begrüßung/Organisation

Vorstellung der Stunde: A vaults; B Rolle; Einzel-/Gruppen-run

### Aufbau

- Ansage durch L.: 6 Matten für Rolle (in Verlängerung quer zum Bodenläufer)
- 2x kl. Kästen + Niedersprungmatte (+ Matten hintendran) für Sprung + Rolle

### Erwärmung

- Schattenlaufen
- lehrerzentriert

### Stationsbetrieb (2x15-20 min.)

#### A: vaults

- S. liest Arbeitsauftrag vor:
- Videoclip „parkour-vaults“
- Videoclips zu den einzelnen Techniken
- Üben
- Selbsteinschätzungsbogen (DS&3\_(Partner-)Einschätzungsbogen vaults)ausfüllen → ANSAGEN

#### B: Rolle

- Lehrerzentriert + Stationskarte (DS2\_Rolle)
- Mit Nutzung derWand als TicTac
- Mit vorherigem Sprung vom kleinen Kasten und Landung
- Mini-Bewegungsfolge mit Wand und kl. Kasten; auch Synchron mit mehreren SuS oder hintereinander

**ggf. Zusatz an Extra-Station:** Freerunning Elemente an 3 teiligem Kasten: Ashigaru, in&out, fifty-fifty

### Einzel-run

- Mind. 3 Überquerungen der Hindernisse pro run + mind. 3 Rollen
- Jeder mind. 3 Runden
- Ggf. Präsentation wer möchte



Le Parkour



### **Didaktische Reserve: Mini-Gruppen-Run**

- 3er-6er Gruppen, ca. 3-5 min Zeit
- SuS sollen als Gruppe die Hindernisse überwinden
- Präsentation einiger Gruppen

### **Reflexion:**

#### Meinungsbarometer

- Wir haben uns gegenseitig geholfen
- Ich habe mich angestrengt
- Ich habe viel dazu gelernt

Ggf. Einzelmeldungen/Kommentare zur Stunde

### **Abbau**



### 3. Under bar / franchissement

#### Material

- Aufbau-/ Stationskarten
- Video: DS3
- Laptop

#### Begrüßung/ Organisation

- Vorstellung der Stunde: 3 Stationen → Wdh. Vaults/passements + Jump mit Rolle;  
**neu**: Durchbruch
- Weiteres Ziel heute: Namen einprägen → Abfrage am Ende der Stunde

#### Aufbau

##### Stationsbetrieb (3x15 min.) → Stationskarten

→ auf Selbst- (Durchbruch) und Parter- (vaults) Einschätzungsbogen hinweisen und diese erläutern (Hinweis, dass die letzten beiden Spalten auf dem Durchbruch-Bogen erst für nächstes Mal relevant sind)

A: Durchbruch

B: vaults/ passements

C: Drop-Jump & Rolle

#### Run

- Je nach verbleibender Zeit

#### Reflexion

- Kenntnis der **Namen**: ggf. Zunächst die Selbsteinschätzung über Meinungsbarometer abfragen, dann Namen „abfragen“
- L-S-Gespräch: **Kriterien für den run** erarbeiten → „woran kann man fest machen, ob ein run gut/besser war?“ → z.B. Flüssigkeit, Sicherheit, Schwierigkeit

#### Abbau



## 4. Durchbruch, Underbar spin, Kriterien

### Material

- Aufbau-/ Stationskarten
- Änderung Aufbau zur Vorwoche: Pferd weg, kl. Kasten + Niedersprungmatte mit Abstand „hinter“ Sprungtisch, so dass ein run möglich ist

### Begrüßung/Organisation

- Vorstellung der Stunde:
  - o Wiederholung und Üben an den 3 Stationen → (vaults; Durchbruch; drop&Rolle)
  - o *run* mit Partnerbeobachtung
  - o Gruppen-*run*

### Aufbau

### Erwärmung

- Zeitschätzbewegen in der Halle
- Wenn die Schüler meinen, dass die Zeit vorbei ist, gehen sie in eine vorher definierte Position (Liegestütz, Unterarmstütz, Seitstütz...)

### Stationsbetrieb (3x10 min.) → Stationskarten

→ auf Partnereinschätzungsbogen (Durchbruch) hinweisen

A: Durchbruch und underbar spin/ reverse underbar

B: vaults/passements

C: Drop-Jump & Rolle; Außerdem: notieren der Ideen/ des Ablaufs für den Gruppen-run

### Partnerbeobachtung “run”

- Beobachtungsbogen und Kriterien vorstellen
- Übungsphase “run”
- Partnerbeobachtung mit Rückmeldung
- Übungsphase

### Gruppen-*run*

### Reflexion

- Auf die Prüfung vorbereitet?
- Kriterien des Beobachtungsbogens ok? Weitere?
- Weiteres?

**Ausblick:** nächste Woche kurze Übungsphase, dann Überprüfung

### Abbau



Le Parkour



## 5 Überprüfung

### Material

- Aufbau-/ Stationskarten
- Klassenliste
- Kamera

### Begrüßung/Organisation

- Vorstellung der Stunde: 4 Gruppen (von Vorwoche); 1 Gruppe *run*, die anderen Erarbeitung Gruppenpräsentation; vorher Übungsphase

**Aufbau** → wie Vorwoche

**Übungsphase 10 min.**

### *run* + Vorbereitung Gruppenpräsentation

- 1 Gruppe wird bewertet
- Die 3 anderen Gruppen bekommen Auftrag zur Vorbereitung der Gruppenpräsentation (Auftrag Gruppen-*run*)

### Probe Gruppenpräsentation

### Präsentation Gruppenpräsentation

### Reflexion der U-Reihe

- L-S Gespräch

### Abbau