



Trendsport Parkour Teil 3 – Outdoor

Jahrgangsstufen	2-4
Fach	Sport
Zeitraumen	2-3 Unterrichtszeiteinheiten innerhalb einer Sequenz von 3 Unterrichtseinheiten: 1. Trendsport Parkour Teil 1 – Mit Herrn Fitti auf Postboten-Tour über Stock und Stein 2. Trendsport Parkour Teil 2 – Mit Herrn Fitti auf Postboten-Tour schnell unterwegs 3. Trendsport Parkour Teil 3 – Outdoor
Benötigtes Material	Symbolkarten Füße (für ein-/beidbeiniger Absprung), Ausdruck oder Plakat der Borg-Skala

Kompetenzerwartungen

S 1/2 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bewegen sich ausdauernd auf spielerische Art und Weise. (*leisten, spielen, gestalten*)

S 1/2 3 Freizeit und Umwelt

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nutzen Sport- und Freizeitmöglichkeiten in ihrer näheren Umgebung. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)

S 3/4 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- setzen bei sportlichen Übungen ihre Sinne zielgerichtet ein, um ihre Wahrnehmung zu schärfen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)

S 3/4 3 Freizeit und Umwelt

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nutzen Sport- und Freizeitmöglichkeiten in ihrer Umgebung, schätzen mögliche Gefahren ein und berücksichtigen Sicherheitsbestimmungen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler sichten die Außenanlage ihres Schulgeländes nach möglichen Hindernissen für einen Parkour. Diesen überwinden sie möglichst kreativ und effektiv und verbinden dabei ihre verschiedenen „Moves“ im harmonischen Bewegungsfluss.

Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

Hindernisse überwinden auf dem Schulgelände

- Suche mögliche Stellen auf dem Schulhof aus, die sich anbieten, um sie zügig zu überwinden.
- Überwinde die Hindernisse möglichst ohne deinen Bewegungsfluss zu unterbrechen. Entscheide dich jeweils für den Absprung mit einem oder mit beiden Füßen.
- Beschreibe, wie dir das gelingt und begründe, woran das liegt.
- Finde mit deinem Partner eine eigene Tour auf dem Schulgelände, bei der du mindestens 5 Hindernisse so verbinden kannst, dass du sie in einem guten Bewegungsfluss überwinden kannst. Begründe deine Reihenfolge der Hindernisse.

Hinweise zum Unterricht

Bevor die Schülerinnen und Schüler im Schulhof passende Hindernisse auswählen, macht die Lehrkraft mit ihnen eine Begehung des Geländes und weist auf Begrenzungen und mögliche Gefahren hin.



Der Einsatz dieser Symbolkarten hilft den Schülerinnen und Schülern, ihre Hindernisse bezüglich des ein- oder beidbeinigen Absprunghes für einen ökonomischen Bewegungsablauf bei der Überwindung der gewählten Hindernisse auszusuchen. Mehrere Karten werden den Kindern,

die sich in Kleingruppen bewegen, zur Verfügung gestellt, um sie an der ausgewählten Stelle für alle sichtbar am Hindernis zu platzieren. Die Symbolkarten können auch der optischen Unterstützung dienen, die einzelnen zu überwindenden Hindernisse effektiv miteinander zu verbinden.

Gemeinsame Reflexion und Dokumentation zum Unterricht

Das Positionieren zum entsprechenden ausgewählten Bild der Borg-Skala gibt den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit ihr persönliches Belastungsempfinden und ihre Ausdauerleistungsfähigkeit einzuschätzen, sowie diese von Mal zu Mal zu überprüfen.





Die Fuß-Reflexionskarten dienen den Schülerinnen und Schülern einerseits als optische Unterstützung bei ihrer eigenen Tour, andererseits als Erweiterungsmöglichkeit für neue Strecken.

Beispiel aus dem Unterricht



Schülerinnen und Schüler erkunden und erproben im Pausenhof passende Stellen für ein ein- oder beidbeiniges Überwinden von Hindernissen.

Quellen- und Literaturangaben

Fotos: ISB

Abbildungen der Borg-Skala mit freundlicher Genehmigung der LASPO (Bayerisches Landesamt für Schule – Landesstelle für den Schulsport).

Löllgen, Herbert: Borg Skala Standards der Sportmedizin. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin S.299-300, Jahrgang 55, Nr. 11 (2004)