



Trendsport Parkour Teil 1 – Mit Herrn Fitti auf Postboten-Tour über Stock und Stein

Jahrgangsstufen	2-4		
Fach	Sport		
Zeitraumen	1 Unterrichtseinheit 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	<ul style="list-style-type: none">• 2 Kästen• 5 Matten• 1 Weichbodenmatte• 3 Langbänke• Minikästen	<ul style="list-style-type: none">• 5 Medizinbälle• Kartons• evtl. Bananenkisten• Fahrradreifen	<ul style="list-style-type: none">• Briefumschläge• kleine Zettel als Briefchen• Reflexionsplakate• Bierfilze• Stationsplakate

Kompetenzerwartungen

S 1/2 4.4 Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nehmen ihren Körper wahr und zeigen Körperspannung als Voraussetzung für Turn- und andere Bewegungen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- bewegen sich kreativ und freudvoll mit Kleingeräten und an Gerätearrangements. (*leisten, spielen, gestalten*)

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*)
- bewegen sich 10 bis 15 Minuten ausdauernd, spielerisch und freudvoll und erspüren dabei Atem und Pulsschlag. (*leisten, spielen, gestalten*)

S 3/4 4.4 Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erfüllen vielseitige gebundene und offene turnerische Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätelandschaften und wenden einfache Helfergriffe und Formen der Sicherung an. (*leisten, spielen, gestalten*)

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler überwinden verschiedene Hindernisse in der Turnhalle möglichst kreativ und effektiv. Dabei verbinden sie ihre verschiedenen „Moves“ im Bewegungsfluss. Die Rahmengeschichte, Herrn Fitti für seine erste Postboten-Tour vorzubereiten und ihn dann bei dieser zu unterstützen, motiviert vor allem jüngere Schüler, ihre Bewegungen zügig miteinander zu verbinden und die Post möglichst schnell zu verteilen. Dazu erhält jeder Schüler einen Briefumschlag, um für jede absolvierte Runde ein „Briefchen“ hineinstecken zu können.



Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

a) Herr Fitti bereitet sich auf seine neue Aufgabe als Postbote vor

- Überwinde die Hindernisse möglichst zügig.
- Beschreibe, wie dir das gelingt.
- Beobachte dich selbst bei deiner Tour über die Hindernisse: Überlege und erkläre, wie du das jeweilige Hindernis überwindest.

b) Herr Fitti überwindet Hindernisse auf seiner Tour und achtet auf seinen Absprung

- Überwinde die Hindernisse möglichst ohne deinen Bewegungsfluss zu unterbrechen. Beobachte dabei den Absprung: Erfolgt dieser mit einem Fuß oder mit beiden Füßen?
- Beschreibe, wie dir das Überwinden der Hindernisse gelingt und vergleiche verschiedene Absprungstechniken.

Hinweise zum Unterricht

Parkour kommt aus dem Französischen. Bei *Le Parkour* handelt es sich um eine relativ junge Trendsportart. Dabei werden Hindernisse unterschiedlichster Art ökonomisch mit turnerischen Elementen im Bewegungsfluss überwunden.

Nicht zu verwechseln ist die Sportart *Parkour* mit einem *Parcours*. Hierunter versteht man die Anordnung verschiedener Bewegungstationen (z. B. Trimm-dich-Parcours).

Der erforderliche Briefumschlag für jedes Kind kann im Unterricht im Klassenzimmer als Vorbereitung auch selbst gestaltet werden. Zu Beginn jeder Stunde platzieren die Schülerinnen und Schüler diesen am Hallenrand. Danach wird nach folgendem Turnus vorgegangen:

1. Die Kinder starten verteilt an den verschiedenen Hindernis-Stationen und durchlaufen diese in vorgegebener Laufrichtung (siehe → grüne Pfeile).

Hier erproben sie den jeweiligen Schwerpunkt der Unterrichtseinheit und überwinden dabei die jeweiligen Hindernisse in unterschiedlichen Varianten:



von einem Hindernis herunterspringen



auf ein Hindernis springen

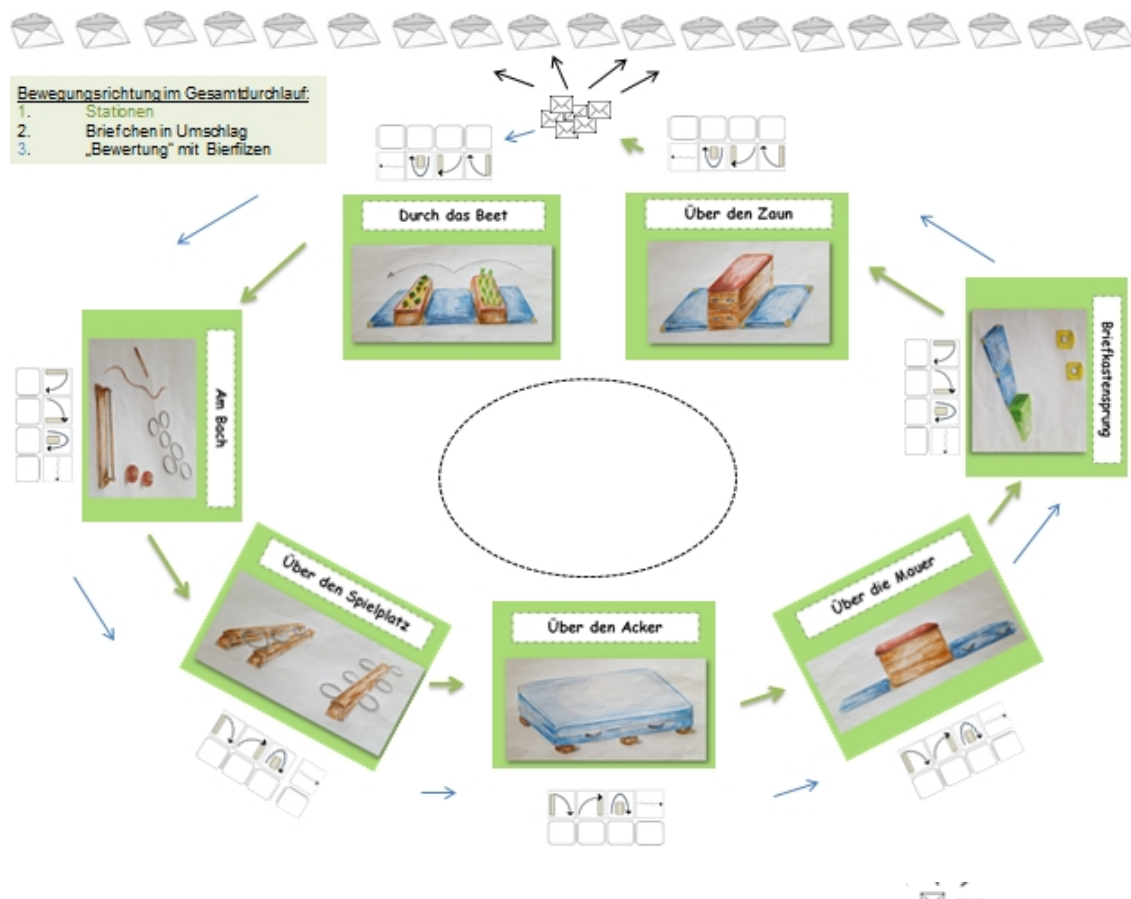



Ein Hindernis überqueren



eine Bewegung im Fluss durchführen

Aufbauplan:



2. Nach jeder Runde nehmen sie sich aus einer Schale ein kleines Briefchen  und legen es in ihr gestaltetes Briefkuvert (siehe → schwarzer Pfeil) als Bestätigung der gelaufenen Runde.

3. Als kurze Erholungsrunde dokumentieren die Schülerinnen und Schüler an jeder Station, wie es ihnen gelungen ist, das jeweilige Hindernis zu überwinden, indem sie Bierfilze auf das entsprechende Feld der Reflexionskarte legen.

Anregungen zur Reflexion und Dokumentation des Lernprozesses

Zu a)



Die Schülerinnen und Schüler legen nach jeder Runde einen Bierfilz in das entsprechende Feld unterhalb des Symbols auf der Reflexionskarte.



von einem
Hindernis
herunterspringen



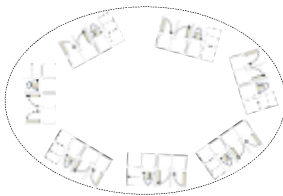
auf ein Hindernis
springen



Ein Hindernis
überqueren

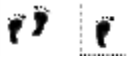


eine Bewegung im
Fluss durchführen



Zur gemeinsamen Besprechung werden die Karten in die Kreismitte gezogen und die Schülerinnen und Schüler reflektieren die Vor- und Nachteile der verschiedenen Arten ein Hindernis zu überwinden.

Zu b)



Die Schülerinnen und Schüler...

- berichten sich gegenseitig die Veränderung der Art und Weise der Hindernisüberquerung bei den verschiedenen Durchgängen.
- vergleichen ihren ein- oder beidbeinigen Fußabdruck während der gesamten durchlaufenen Durchgänge an den einzelnen Hindernissen und reflektieren Vor- und Nachteile des jeweiligen Fußeinsatzes im Hinblick auf die ökonomische Überwindung.
- erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Bewegungstempo und Stärke des Fußabdrucks.

Quellen- und Literaturangaben

ISB



Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS

Grundschule, Sport, Jahrgangsstufe 1/2 und 3/4

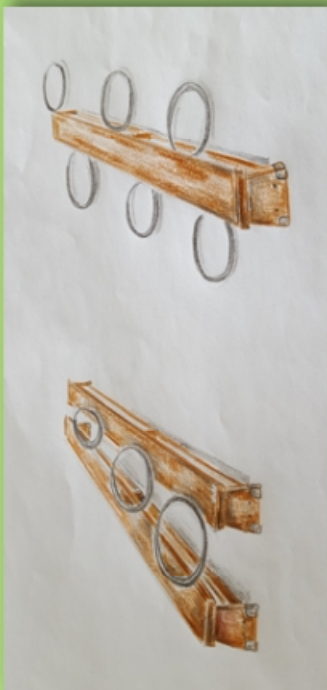
Über die Mauer



Am Bach



Über den Spielplatz



Über den Acker





Briefkastensprung

