



Trendsport Parkour Teil 2 – Mit Herrn Fitti auf Postboten-Tour schnell unterwegs

Jahrgangsstufen	2-4
Fach	Sport
Zeitraumen	1-2 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	2 Kästen, 5 Matten, 1 Weichbodenmatte, 5 Medizinbälle, 3 Langbänke, Stationsplakate, Briefumschläge, Reflexionsplakate, Bierfilze, kleine Zettel als Briefchen, evtl. Bananenkisten, Kartons, Minikästen

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 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*)

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler überwinden verschiedene Hindernisse in der Turnhalle möglichst kreativ und effektiv. Dabei verbinden sie ihre verschiedenen „Moves“ im Bewegungsfluss.



Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

Herr Fitti durchläuft seine Tour im Bewegungsfluss

- Überwinde die Hindernisse möglichst ohne deinen Bewegungsfluss zu unterbrechen.
- Beschreibe, wie dir das gelingt.
- Beobachte dich selbst bei deiner Tour über die Hindernisse: Erkläre, wann du mit einem Fuß oder mit beiden Füßen abspringst und wie dies deinen Bewegungsfluss beeinflusst.
- Finde mit deinem Partner eine eigene Tour, bei der du mindestens 5 Hindernisse so verbindest, dass du sie in einem guten Bewegungsfluss überwinden kannst. Begründe deine Reihenfolge der Hindernisse.

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 Bewegungsstationen (z. B. Trimm-dich-Parcours).

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.

Während der zügigen Überwindung der einzelnen Hindernisse des Parcours nehmen die Schülerinnen und Schüler Rückbezug auf ihren Fußabdruck (siehe Trendsport Parkour Teil 1 – Mit Herrn Fitti auf Postboten-Tour über Stock und Stein) in Verbindung mit ihrem Bewegungstempo.

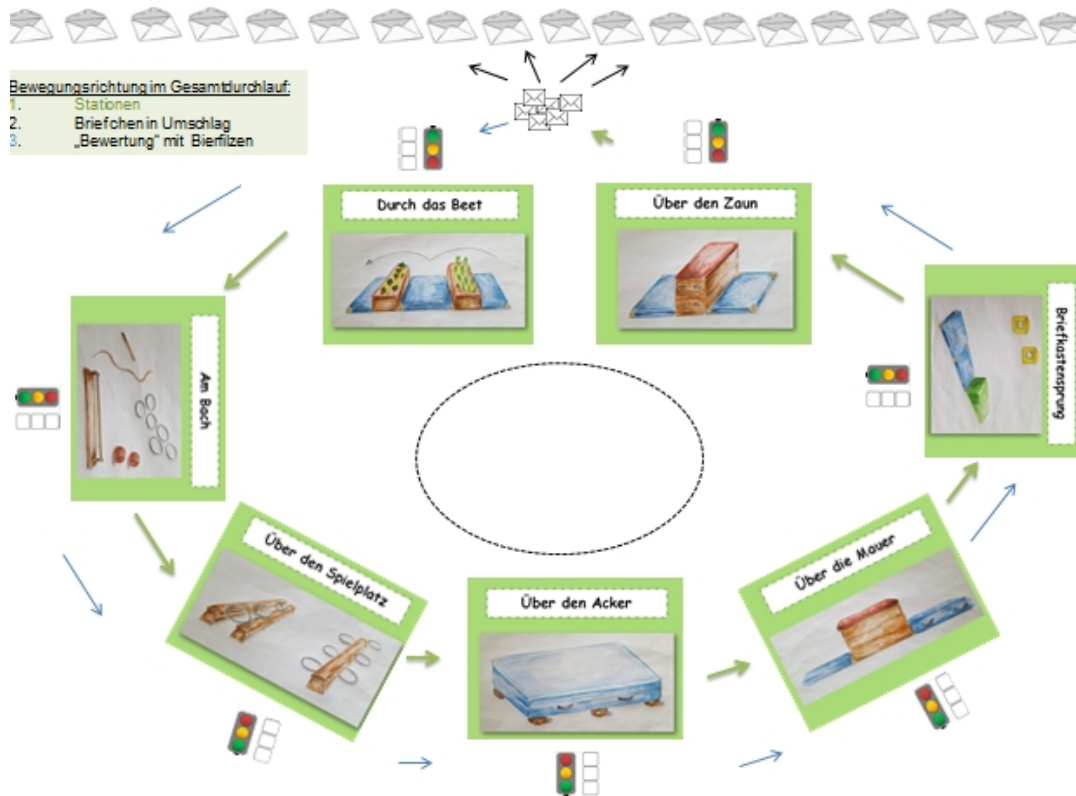
Dieser Teil fordert ein harmonisches Überlaufen der Hindernisse im Bewegungsfluss.



Das Ampelsystem hilft den Kindern bei ihrer Selbsteinschätzung:

- rot: Meine Bewegung ist unterbrochen
- gelb: Ich muss kurz stoppen
- grün: Ich komme zügig über das Hindernis

Aufbauplan:



Gemeinsame Reflexion und Dokumentation zum Unterricht

Der Bewegungsfluss

rot: Meine Bewegung ist unterbrochen

gelb: Ich muss kurz stoppen

grün: Ich komme zügig über das Hindernis



Das Überwinden des einzelnen Hindernisses ist abhängig vom Fuß-Abdruck. Daher legen die Kinder nach jeder Runde einen Bierfilz in das entsprechende Feld neben der Ampelfarbe auf der Reflexionskarte.

Quellen- und Literaturangaben

ISB



Über die Mauer



Am Bach



Über den Zaun



Durch das Beet

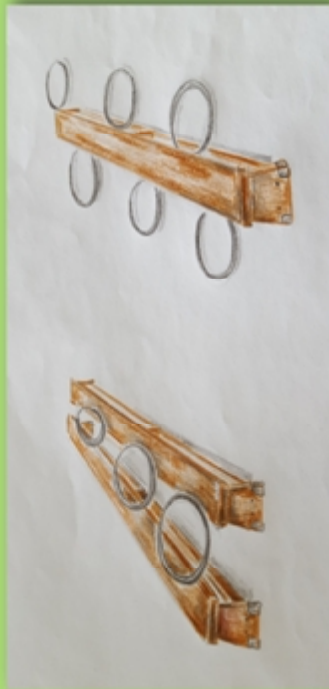




Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS

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

Über den Spielplatz



Über den Acker



Briefkastensprung

