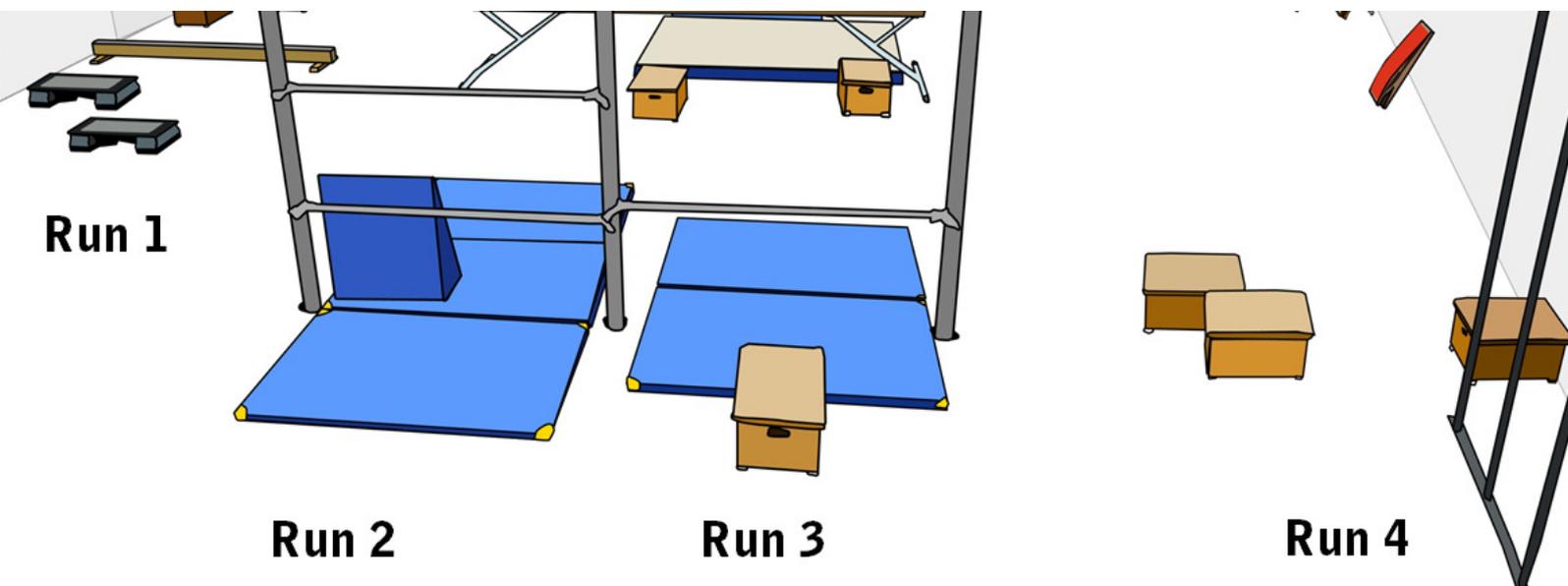




Sekundarstufe I und II

Le Parkour und Freerunning

Von der Grundidee Le Parkours zum Freerunning

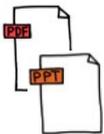


Sek I/ Sek II – Von der Grundidee Le Parkours zum Freerunning

Autor: CHRISTOPH WALTHER

Das vorliegende Material enthält neben einer vorgeschlagenen Unterrichtsreihe sogenannte Unterrichtsideen, die im Sinne vom Modulen in die Reihenplanung aufgenommen oder weggelassen werden können. Diese sind:

- Theorie-Modul: Theoretische Hintergründe – Le Parkour vs. Freerunning
- Modul Bewegungskarten – Le Parkour und Freerunning-Bewegungen
- Modul Speed contest
- Modul Schülerheft zur Dokumentation des Lernfortschrittes



Weiterhin sind Anlagen zur Unterrichtsreihe sind beigefügt:

- Unterrichtsmaterial als editierbare Powerpoint-Dateien
 - Aufbaupläne
 - Aufgaben-/Stationskarten
 - Dokumentations- und Bewertungsbogen

Hinweise



- Die Unterrichtreihe ist in ähnlicher Form in Krick, Walther (2014). Le Parkour in Schule und Verein. Limpert beschrieben. Alle Videos wurden von Janes Veit geschnitten.
- Bitte die Namen auf allen Unterrichtsmaterialien belassen.
- Diese Unterrichtsreihe ist für den Einsatz im eigenen Unterricht bestimmt. Bitte die Materialien NICHT weitergeben, sondern bei Interesse an uns verweisen. Wir bieten gerne eine Schullizenz an.

Über eine Rückmeldung zu den Materialien oder zu Erfahrungen bei der Durchführung der Reihe freuen wir uns!

Vielen Dank!

Viel Erfolg und Freude bei der Durchführung!

Christoph Walther (walther@gefaengnisball.de)

Vorbemerkung - Allgemeines zur Unterrichtsreihe

Ziel der im Folgenden vorgestellten Unterrichtseinheit ist es, den Schülerinnen und Schülern einen Einblick in Le Parkour und Freerunning zu geben. Über den Zeitraum von sechs Doppelstunden hinweg wird der Fokus von Parkour immer mehr auf das Freerunning verschoben. Zunächst steht das schnelle/effiziente Überwinden von Hindernissen im Fokus. Die Einheit folgt damit einer historischen Herangehensweise in dem zunächst der Kern der Bewegungs-idee des Le Parkour aufgegriffen wird. Am Ende sollen die Schüler einen Partner- oder je nach Lerngruppe Einzelrun über verschiedene Hindernisse präsentieren, in dem grundlegende Parkourelemente und selbst erarbeitete Freerunning-„Moves“ kreativ integriert sind.

Zunächst wird in zwei Doppelstunden die Grundlage in Form von Parkour-Basics gelegt. In den zwei darauf folgenden Doppelstunden erarbeiten die Schüler gestaltende Elemente aus dem Freerunning, die in den letzten beiden Doppelstunden mit den Parkour-Elementen zu einem bewerteten Partnerrun kombiniert werden.

Zentrale Inhalte der Unterrichtsreihe:

- Erlernen von Parkour und Freerunningelementen (Bewegungskompetenz)
- Gestalten eines Partner- bzw. Einzelruns in Partnerarbeit (Teamkompetenz)
- Erlernen eines parkourspezifischen Wortschatzes zum Benennen von Hindernissen und Bewegungen
- Weitere Schwerpunkte können auf das Bewegungslernen oder den Umgang mit Wagnis gelegt werden.

Überblick über die Unterrichtsreihe

UE	Unterrichtsreihe Parkour - Freerunning
1. DS	Technikerwerb: Passements (LZ), Rolle und Präzisionssprung (ST AB)
2. DS	Le Parkour von A nach B – Effizient und schnell Vertiefung der Grundtechniken und Einführen weiterer Elemente
3. DS	Technikerwerb – Elemente aus dem Freerunning I
4. DS	Vertiefung und Technikerwerb – Elemente aus dem Freerunning II
5. DS	Partnerruns und Kriterienentwicklung
6. DS	Partnerruns und Gruppenchoreographie

DS Doppelstunde, LZ Lehrerzentriert, ST AB Selbstständig an Hand Arbeitsaufträgen/Arbeitsblätter

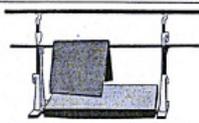
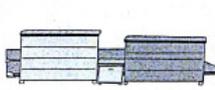
Modul Dokumentation in Form eines Schülerheftes



Oft stehen Bewegungs- und Dokumentations-/Reflexionszeit in Konkurrenz und es ist nicht verwunderlich, dass man sich oft gegen das „Ausfüllen“ von Arbeitsblättern im Sportunterricht entscheidet. Daher lassen wir den Reflexionsaufwand je Schüler je Stunde zunächst offen. Wir empfehlen dennoch an mancher Stelle den Lernfortschritt schriftlich dokumentieren zu lassen. Nach unseren Erfahrungen werden Begriffe schneller vertieft und häufiger verwendet, wenn diese auch aufgeschrieben werden (siehe Abbildung).

Name: **A.Z.** E1 Trendsport Walther/Veit 

Weg 2 –

Hindernisse	Benenne hier alle deine ausprobierten Hindernisüberwindungen (kreise deine beste(n)/schnellste(n) Techniken ein)	Welche „Moves“ würdest du an den Hindernissen gerne noch lernen/verbessern? (Unabhängig von der Zeit)
	Durchbruch ✕ Reverse underbar	
	dazy ✕	slide
	drüberlaufen ✕ Roller	
	Durchbruch ✕	
	Reverse ✕ Lazy	

Zeichne deinen (schnellsten) Laufweg ein.



Notiere deine Zeiten

1	11:45	⊙
2	13:45	⊙
3	12:01	⊙
4	11:50	⊙
5		⊙
6		⊙

Zusätzlich oder ergänzend zu den einzelnen Arbeitsaufträgen haben wir zudem mit Schülerportfolios gearbeitet. Dabei führen die Schüler einen Hefter, in dessen vorgefertigte Blätter jeweils am Ende der Stunde eingetragen wird. Es ergibt sich ein detaillierter Verlauf der Unterrichtsreihe.

DS 1 Einführung – Grundlegender Bewegungskompetenzen – Passements und Rolle, Präzi, Tic Tac, Durchbruch

Material



- **Neu** - Verlauf der Einheit (.pptx A3 quer)
- **Neu** – Aufbaupläne für die Stationen (.pptx)
- **Neu** – Aufgabenkarten für die Stationen (.pptx, A4 hoch)
- **Neu** – Übersicht über alle Parkour- und Freerunning-Bewegungen (.docx)
- Videos der Bewegungen (optional, .mp4)
- Schülerportfolio S. 1-2 (optional, .doc)
- Info zu Le Parkour & Freerunning aus Krick&Walther 2014, S.11-13 (ohne Tricking) als Kopiervorlage (optional)

Vorbereitung



- Schüler sollen als Hausaufgabe zu 1. Termin googlen bzw. erhalten ein Infoblatt als Kopiervorlage und notieren:
 - Was ist Le Parkour?
 - Entstehungsgeschichte
 - Unterschied Parkour zu Freerunning

Orga (mit Umziehen) 10min



- Begrüßung
- Vorstellung der Reihe Parkour (& Freerunning) Schwerpunkt zunächst auf Parkour – Idee Verfolgung der Entwicklungsgeschichte von Le Parkour zum Freerunning
- Vorstellung der Stunde – Was ist Parkour – Begründung von Grundbewegungen, die immer wieder auftauchen, dies kann bei eingesetztem Theorie-Modul auch als Referat oder als Hausaufgabe im Vorfeld erarbeitet werden. Als Lehrkraft ggf. Schülerinfos im Nachhinein ergänzen.
- **Theorie** – Geschichte Parkour (*Video z.B. Real Parkour*¹) 8min
- **Aufbau** und Sicherheitscheck (3-4 Stationen) 10min
Hallenplan, Aufbaupläne
 - Passements
 - Durchbruch
 - Tic Tac

¹ https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=H9VR2kBlmZQ
<http://www.youtube.com/watch?v=esyjXoimNbY>

- Präzi
- Rolle



Hinweis: Die Auswahl der Stationen muss an die Gegebenheiten der Halle, sowie an die Gruppengröße angepasst werden. Es hat sich bewährt in der ersten Stunde einfache Passements, die Rolle, sowie Tic Tac und Durchbruch zu thematisieren, da diese anschließend in der nächsten Doppelstunde angewendet werden können.

- **Aufwärmen** – Einlaufen zur Musik, LZ – Lockerungsübungen für Schulter, Handgelenke etc. 7min
 - Krabbeln
 - Kreisen
 - Krebsgang
 - Catwalk, etc.
- 40min Arbeit an **Stationen** (3 Stationen) - *Arbeitsaufträge*

4 Gruppen – Je eine Gruppe an Station 2,3, 2 Gruppen an Station 1 mit Lehrkraft. Nach 10min wechseln 2→3 und 3→2 nach 20min 1→2,3 und 2,3→1

 - Passements (Lehrerzentriert)
 - *reverse*
 - Hockwenden über (auf) die Geräte (beidseitig)
 - Hockwenden über die Geräte quer → 2x pro Seite und Station
 - Hockwende über die Geräte quer mit ½ Dr. rw. zum Weiterlaufen (erst beidarmig, dann ggf. einarmig)
 - *lazy*
 - über die 3- und 4 teiligen Kästen
 - zunächst ggf. mit Sitzen
 - *speed*
 - Katze
 - Aufhocken + Strecksprung
 - Katze durch die Gasse zum Weiterlaufen
 - Variation Absprung (ein-/ beidbeinig)
 - Abstände vergrößern, ggf. kl. Kästen hochkant
 - ggf. über Kasten (Sicherheit!!)
 - ggf. *dash*
 - ggf. *kash* (über einen Kasten)
 - ggf. mehrere vaults hintereinander; auch als Mini-Gruppen-*run*
 - Präzi (Selbstständig) – Urteil über erfolgreiche Ziele Präzi

Grundbewegungen: Le Parkour

Lazy



Step-vault



Präzi



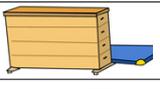
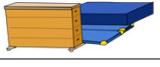
Grundbewegungen: Freerunning

Ashigaru

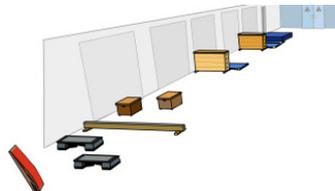


PK 6 FR  Name: 

Weg 1 – An der Wand entlang

Hindernisse	Benenne hier alle deine ausprobierten Hindernisüberwindungen <small>(Wähle deine beste(n)/schnellste(n) Techniken ein)</small>	Welche „Moves“ würdest du an den Hindernissen gerne noch lernen/verbessern? <small>(Unabhängig von der Zeit)</small>
		
		
		
		

Zeichne deinen (schnellsten) Laufweg ein. Notiere deine Zeiten



1	⌚
2	⌚
3	⌚
4	⌚
5	⌚
6	⌚

PK 6 FR  

BEWERTUNGSKRITERIEN GRUPPEN-RUN

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