

1 Unterrichtsvorhaben

1.1 Rahmenbedingungen

Klasse/Jahrgangsstufe
9d / 10b
Zeit
90 Minuten
Thema
Parkour und Freerunning
Hauptziel des Unterrichtsvorhabens
Die Schülerinnen und Schüler sollen ... <ul style="list-style-type: none">➤ vorgegebene Geräte kreativ überwinden.➤ ggf. kreative Umbauten erfinden, um Geräte anders oder ökonomischer zu überwinden.

1.2 Verlaufsplan

Phase / Dauer, Zeit	Inhalte / Organisation	Absichten und Gedanken / Hinweise	Materialien / Medien
Einstimmung 20 Minuten	<p>Atomspiel Die SuS bewegen sich kreuz und quer durch die Halle. Die LK gibt ein Zeichen und nennt eine Zahl zwischen 1 und 6. Die TN finden sich der Zahl entsprechend zusammen und führen Bewegungsaufgaben durch. <i>Beispiele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zahl 1: Weitergehen und dabei in die Hände klatschen ➤ Zahl 2: SCH 1 schiebt SCH 2 vorwärts ➤ Zahl 3: Hampelmann auf der Stelle machen ➤ Zahl 4: Im Kreis rechts oder links herum gehen. ➤ Zahl 5: Hintereinander gehen und die Hand auf die Schulter des Vordermannes legen ➤ Zahl 6: Eine Reihe bilden und rückwärts gehen <p><i>Variationen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Die SuS müssen sich die Aufgabe merken, sodass sie bei Wiederholung der Zahl die Aufgabenstellung selbstständig durchführen können. ➤ Die SuS erfinden selbst Übungen, die sie bei einer bestimmten (weiterführenden) Zahl (z. B. 7, 8) zuordnen. 	Anregung des Herz-Kreislauf-Systems	—
	Erklärung im Stehkreis, Durchführung im Hallenraum	—	—

Phase / Dauer, Zeit	Inhalte / Organisation	Absichten und Gedanken / Hinweise	Materialien / Medien
Aufbau 15 Minuten	Aufbau der Parkourstationen laut Aufbauplan <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 kleiner Kasten, Pferd, Reck, Niedersprungmatte ➤ 2 große Kästen ➤ 1 kleiner Kasten, Reck ➤ 1 Schwebebalken, ca. 4 Turnmatten ➤ 1 Stufenbarren ➤ 1 Bank, 1 Hochsprungvorrichtung, 1 Weichbodenmatte ➤ 1 großer Kasten ➤ 1 Sprossenwand ➤ 1 Barren mit nur einem Holm ➤ 2 Weichbodenmatten ➤ 1 Turnmatte ➤ 1 kleiner Kasten 	Gemeinsamer Aufbau der Turngeräte	1 Aufbauplan (vgl. Anlage), 1 Bank, 1 Barren als Stufenbarren, 1 Barren mit einem Holm, 3 kleine Kästen, 3 große Kästen, 1 Niedersprungmatte, 1 Turnmatte, 3 Weichbodenmatten, 1 Pferd, 2 Recks 1 Schwebebalken, 1 Sprossenwand
	Aufbau der Turngeräte	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recks festschrauben ➤ Barren korrekt einstellen ➤ Niemand turnt! ➤ Wer fertig ist, hilft an anderen Stationen mit. 	
Hauptteil 35 Minuten	Stationsbetrieb Die SuS probieren die verschiedenen Geräte und Hindernisse kreativ zu überwinden. Sie können dabei selbstständig wählen, welche Stationen sie überwinden wollen (offenes Angebot).	Durchführung von Parkour, Etwas wagen und verantworten	vgl. Phase „Aufbau“
	Stationsbetrieb	—	

Phase / Dauer, Zeit	Inhalte / Organisation	Absichten und Gedanken / Hinweise	Materialien / Medien
Abschluss 20 Minuten	<p>„Parcours-Brennball“ <i>Spielidee:</i> Zwei Teams. Das Laufteam versucht, Punkte zu erzielen und das Feldteam bemüht sich, dies so weit wie möglich zu verhindern. Nach fünf Minuten Spielzeit oder drei „Outs“ wechseln die Teams die Rollen. Wer erreicht mehr Punkte? <i>Spielablauf:</i> Ein Spieler des Laufteams wirft, kickt oder schlägt den Ball hinter der Grundlinie ins Feld. Danach läuft er eine Runde über die Hindernisse (Laufmale, Bases) zurück ins Ziel hinter der Grundlinie. Für jede geglückte Runde gewinnt das Laufteam einen Punkt (z. B. hängt der erfolgreiche Läufer jeweils ein Spielband eine Sprosse höher). Wer den Ball abschlägt, muss mindestens bis zur ersten Base laufen (Station 1). Bei allen Bases ist man geschützt (Stand auf Gerät) und man darf von dort aus beim nächsten Abschlag weiterlaufen. Das Feldteam versucht, den Ball zu fangen und muss ihn möglichst schnell ins Brennmal befördern (z. B. Reifen). Befindet sich ein Läufer im Moment des „Brennens“ (Piff der LK) zwischen zwei Bases, ist er „out“ und beginnt von vorne. Nun ist der nächste Spieler der Laufpartei an der Reihe usw. <i>Regeln:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fangball: Gewonnener Punkt für das Feldteam, „Out“ für das Wurfteam ➤ Drei misslungene Abschlänge gelten als ein „Out“ ➤ Keine Behinderung der Läufer ➤ Nach einem Abschlag dürfen drei (oder beliebig viele) Personen des Laufteams starten 	Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, Vorbereitung auf Parkour	vgl. Phase „Aufbau“, 1 Trillerpfeife, 2 Parteibänder (als Punktezähler)
	Erklärung im Stehkreis, Durchführung im Hallenraum		
Abbau 10 Minuten	Abbau der Parkourstationen	Gemeinsamer Abbau der Turngeräte	—
	Abbau der Turngeräte		