

Bewegungsfeld: Turnen und Bewegungskünste  
Bewegungsfeldgruppe A  
Kursleiterin: H. Hartmann

## **Parkour**

### Kernideen:

Im Parkoursport geht es, im Gegensatz zur normierten und ausführungsbetonten Bewegung des Turnens, um effiziente und kreative Bewältigung von Hindernissen. Man benötigt hierfür Überwindung, Mut, akrobatisches Bewegungskönnen, Kondition, Vertrauen und Kreativität. Die Schülerinnen und Schüler sollen mit Verantwortung Wagnisse eingehen und Gerätebahnen und -kombinationen entwickeln, die schnell und elegant überwunden werden.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Die Schülerinnen und Schüler

- entwickeln Fertigkeiten im Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen, und Balancieren an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen
- erlernen Techniken in Kombinationen mit einem verbesserten Bewegungsfluss auszuführen
- benennen, beschreiben und analysieren Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken
- wenden die Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig an
- bauen Geräte einschließlich Matten sicher auf und ab

### Leistungsbewertung:

- Überwindung eines individuellen Hindernisparcours
- Mitarbeit im Bereich Bewegungslernen
- Übernahme der Helferrolle
- Theoretische Kenntnisse (Beiträge in Unterrichtsgesprächen, Darstellen von Partner- und Gruppenarbeiten, Präsentieren)
- Übernahme einer stundenspezifischen Erwärmung

### Unterrichtsmaterial:

Sportzeug