



VERLAUFSPLAN

PARKOUR NACH TRUST: SELBSTVERTRAUEN TANKEN

BEWEGUNG

Dauer: Doppellektion/2 Lektionen à 45 Minuten	Unterrichtsinhalte: 1. Passements 2. Präzisionssprung 3. Rundlauf 4. Kraft
Ort: Pausenplatz, Schulgelände	
Sozialform: Klasse	
Material: <ul style="list-style-type: none"> Smartphones/Tablets Aussenschuhe GORILLA Info Lehrperson: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Parkour: Hintergrund</i> - <i>Parkour: Sicherheit</i> 	
Lernziele: Die SuS... ...können auf mindestens zwei verschiedene Arten ein hüfthohes Hindernis überwinden. ...sagen bei einem selbst gewählten Hindernis präzise voraus, wo sie landen werden. ...hängen die erlernten Techniken flüssig in einem Lauf zusammen. Den Schwierigkeitsgrad bestimmen sie dabei selbst.	

VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> GORILLA Lernvideos: Parkour 2, 3, 5, 8, 10, 12 und 13 anschauen GORILLA Info Lehrperson lesen: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Parkour: Hintergrund</i> - <i>Parkour: Sicherheit</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Aussenschuhe mitbringen

PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Material
10'	Einführende Phase <ul style="list-style-type: none"> Kurzfilm <u>David Belle – Parkour</u> als Einleitung zeigen Ziele der Lektion vorstellen: <ul style="list-style-type: none"> - Passements - Präzisionssprünge - Rundlauf 	Info Lehrperson <i>Parkour: Hintergrund</i> Kurzfilm <u>David Belle – Parkour</u> (2:23min) Info Lehrperson <i>Parkour: Sicherheit</i>
5'	Einführende Phase: Warm-Up SuS laufen sich auf dem Pausenplatz warm. Mögliche Zusatzübungen gibt es in der <i>Info Lehrperson</i> .	Lehrerinfo <i>Parkour: Übungen und Spiele 2</i> 1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS <u>GORILLA Lernvideo Nr. 2</u>



8'	<p>Einleitende Phase: physische Mobilisation Spielerisch werden die Muskeln aktiviert und auf die Parkour-Übungen vorbereitet. 2 Übungen aus der <i>Info Lehrperson</i> wählen, wobei eine davon <i>Raupengang</i> oder <i>Ausfallschritt vorwärts</i> sein sollte, um den Körper optimal auf Parkour vorzubereiten.</p>	<p>Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 2</i> 1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS GORILLA Lernvideo Nr. 3</p>
10'	<p>Einleitende Phase: mentale Mobilisation Die mentale Mobilisation hilft die Konzentration der SuS zu erhöhen und den Fokus auf die bevorstehende Parkour-Lektion zu richten.</p>	<p>Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 2</i></p>
15'	<p>Hauptphase: Passements Die SuS lernen wie man auf verschiedene Arten ein etwa hüfthohes Hindernis überwinden kann. Sie schätzen ihr Können ein und üben die von ihnen gewählten Passements alleine oder in kleinen Gruppen.</p> <p>Nach der Übung geben die SuS ein kurzes Feedback: Wie ist es euch ergangen? Wo hattet ihr Mühe? Angst, Stress, wo habt ihr euch gegenseitig unterstützt?</p>	<p>Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 2</i> 1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS GORILLA Lernvideo Nr. 5 GORILLA Lernvideo Nr. 10</p>
5'	<p>Hauptphase: Präzisionssprung Anhand des Lernvideos üben die SuS den Präzisionssprung auf verschiedenen Unterlagen.</p>	<p>Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 2</i> 1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS GORILLA Lernvideo Nr. 8</p>
10'	<p>Hauptphase: Präzisionssprung In 2er Gruppen: Schüler*in 1 gibt an, wo er/sie landen wird. Schüler*in 2 kontrolliert. Falls die Landung nicht präzis auf den Punkt erfolgt, müssen 10 Liegestützen gemacht werden.</p> <p>Nach der Übung geben die SuS ein kurzes Feedback: Wie ist es euch ergangen? Wo hattet ihr Mühe? Angst, Stress, wo habt ihr euch gegenseitig unterstützt?</p>	
15'	<p>Hauptteil: Rundlauf Die verschiedenen Techniken werden mit viel Bewegungsimprovisation gekoppelt. Der Weg ist das Ziel: Die SuS lernen, ihre Ressourcen einzuschätzen und effizient zu nutzen. Jedes Kind wählt eine eigene Route und versucht, diese mit verschiedenen Passements und Präzisionssprüngen möglichst flüssig zu meistern.</p> <p>Nach der Übung geben die SuS ein kurzes Feedback: Wie ist es euch ergangen? Wo hattet ihr Mühe? Angst, Stress, wo habt ihr euch gegenseitig unterstützt?</p>	<p>Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 2</i> 1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS GORILLA Lernvideo Nr. 12</p>





7'	Abschliessende Phase: Kraft Parkour braucht viel Kraft, diese kann in kleinen Gruppen spielerisch verbessert werden. Beispiele für Übungen finden sich in der <i>Info Lehrperson</i> . Daraus 1-2 Übungen auswählen.	Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 2</i> 1 Smartphone/Tablet pro 2 SuS GORILLA Lernvideo Nr. 13
5'	Abschliessende Phase: Cool Down und Feedback Bei einem gemeinsamen Ausdehnen bespricht die Klasse Folgendes: Was habt ihr in dieser Lektion gelernt und geschafft? Wo könnt ihr diese erlernten Fähigkeiten anwenden (z.B. im Unterricht, Freizeit, etc.)? Wurden die Lernziele erreicht?	Info Lehrperson <i>Parkour: Übungen und Spiele 2</i>

**Tipp:**

Die LP sollte bei der Lektion mitmachen, dadurch schafft sie eine soziale Atmosphäre und ermutigt die SuS, die sich weniger zutrauen, ebenfalls etwas Neues auszuprobieren.

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

