

## Parkour - Fortbewegen wie ein Actionheld!

### UE 1 und 2: Zeige, was du drauf hast!

Aufgabenstellung:

Überwinde den Parkour mit Hilfe der einzelnen Stationskarten und halte deine Leistung digital fest. Gehe dabei an jeder Station wie folgt vor:

1. Schau dir das Leitvideo und die Stationskarten an.
2. Teste die Bewegungsaufgaben an jedem Hindernis 5 Mal und entscheide dich für einen Schwierigkeitsgrad (grün, orange, rot).
3. Kreuze den gewählten Schwierigkeitsgrad auf deinem Arbeitsblatt an.
4. Signalisiere deinem Partner, dass er ein Video deiner Übungsausführung aufzeichnen soll.  
→ Nutzt, wenn vorhanden, den Zeitlupenmodus der Kamera (Achtung: Filmt nur den Bewegungsablauf, damit das Video nicht länger als fünf Sekunden dauert.)  
→ Filmt von einem festen Standpunkt aus! (Haltet das Handy starr und bewegt es während der Aufnahme nicht.)
5. Sorgt dafür, dass euch die Videos in der nächsten Stunde für die weitere Arbeit wieder zur Verfügung stehen.

### UE 3 und 4: Actionhelden müssen üben - Zeige, was du im Vergleich zur letzten Stunde verbessern kannst!

Aufgabenstellung:

Vergleiche deine Bewegungsausführung mit Hilfe der in der Tabelle vorgegebenen Beobachtungsschwerpunkte.

Gehe dabei wie folgt vor:

1. Kontrolliere anhand der Videoaufnahmen deiner Bewegungen, ob du die Beobachtungsschwerpunkte **genau** umsetzt.
2. Wenn das gelingt, setze in der Tabelle auf deinem Arbeitsblatt ein Häkchen.
3. Gelingt es nicht? Verbessere die Übungsausführung und zeichne ein neues Video auf.
4. Hausaufgabe: Stelle der Lehrkraft dein jeweils bestes Ergebnis jeder Station zur Verfügung.  
→ Hausaufgabe bis zum .....
- per E - Mail (mustermann.max@mustermail.de)
- per Stick
- per emucloud
- **Achtung:** Benenne jedes Video wie folgt um: Vorname\_Stationsname

### Material(ien)

Material in der Sporthalle (bei gleichzeitigem Aufbau aller vorgestellten Stationen):

5 Bänke, 8 Hocker, ca. 30 Turnmatten, 10 Kästen (Pferd, Bock u. ä.), 2 Weichbodenmatten, 6 Sprossenwände, Arbeitsblätter (Vgl. Anhang), Videos, Stationskarten

Schmidt-Sinns/Scholl/Pach (2010): Le Parkour & Freerunning – Basisbuch für Schule und Verein.  
Meyer&Meyer Verlag Aachen

Wittfeld/Gerling/Pach (2010): Parkour und Freerunning – Entdecke deine Möglichkeiten. Meyer & Meyer Verlag Aachen

Günther (2016): Vom Hindernisturnen zum Parcour.

Videos: eigene Aufnahme von Herklotz, L. & Elvers, E.