

Stunde	Thema und inhaltlicher/didaktischer Schwerpunkt	Methodischer Schwerpunkt
1.	<u>Einführung: Le Parkour</u> Die Schülerinnen und Schüler lernen die Sportart „Le Parkour“ kennen, erarbeiten Sicherheitsaspekte und erproben Falltechniken zur Verletzungsprävention bei Stürzen.	Methodische Übungsreihe
2.	<u>Springen</u> Die SuS führen koordinative Spiele und Übungen zur Förderung der Sprungfertigkeiten durch.	Lernzirkel
3.-4.	<u>Landungen</u> Die SuS erproben die Landungen <i>dropping</i> und <i>dropping hand</i> ¹ für eine kontrollierte und sichere Landung.	Stationenlernen
5.	<u>Hindernisse überwinden – aber wie? Basic-Vaults: Entwurf und Erprobung von Technikmerkmalen zur effektiven Überwindung von Hindernissen</u> Die SuS entwerfen und erproben explorativ Lösungsmöglichkeiten zur effektiven Überwindung von Hindernissen.	siehe Verlaufsplanung
6.	<u>„Vaults“ mit Handstütz</u> Ausgehend von den zuvor entworfenen Sprüngen entwickeln die SuS diese zur Hindernisüberquerung mit Handstütz weiter: Schersprung mit Stütz („Lazy Vault“), Hockwende mit Vierteldrehung („Turn vault“) und Stützsprung mit Zwischenschritt („Step Vault“).	Lerntheke
7.	<u>„Vaults“ ohne Handstütz</u> Die SuS üben die erlernten Techniken und erproben die Sprungtechniken „Tic-Tac“ (Wandlauf) und „Gap-Jump“ (Weitsprung). ²	Stationenlernen
8.-9.	<u>Eigene Stationen und Probe-run</u> Die SuS entwerfen gemeinsam einen differenzierten Parcours und wenden darin die erlernten Techniken an.	Brainstorming Bewegungslandschaft
10.	<u>Einzel-run</u> Die SuS durchlaufen den Parcours und wenden dabei mindestens 1 Landung und 2 „Vaults“ an.	Präsentation

¹ vgl. Glossar

² vgl. ebd.