



Gymnasium Bad Iburg

EUROPASCHULE

Fach:	Sport
Erfahrungs- und Lernfeld:	
Lernfeldbereich:	Ergänzungsfach
Kursart:	
Kursnummer:	2
Wochenstundenzahl:	11
Jahrgangsstufe:	le parkour
Kursthema:	
Kurslehrer/in:	

Leitidee: Bewegungsformen der Sportart le parkour umfassen den direkten Lauf bzw. die direkte und effiziente Überwindung von Hindernissen. Als le parkour, abgeleitet vom spätlateinischen percursus (Rennen über Hindernisse), wird somit der direkte Lauf vom natürlichen Gelände auf das urbane Umfeld und die Sporthallen übertragen. Die Schüler entwickeln ein breitgefächertes Spektrum an Bewegungsfähigkeiten und –ausführungen. Sie erwerben Möglichkeiten der turnerischen Bewegungsgestaltung zur Erweiterung ihres individuellen Bewegungskönnens. Le parkour ist eine neuere Sportart welche sich aus turnerischen und leichtathletischen Elementen zusammensetzt.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- gestalten Bewegungen, die zur Überwindung von Hindernissen genutzt werden.
- bewältigen situationsangemessene Lösungen für Bewegungsaufgaben unter Berücksichtigung der Sicherheit und der flüssigen Überwindung.
- können ihren Körper halten und zielgerichtet über gegebene Hindernisse bewegen aus Laufen, Springen und Werfen/Stoßen.
- erproben und vergleichen turnerische bzw. leichtathletische Bewegungsformen zur schnellstmöglichen Überwindung von unterschiedlichen Hindernissen
- entwickeln, erproben und vergleichen individuelle und kreative Bewegungslösungen
- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) zur Steigerung ihrer turnerischen und leichtathletischen Leistung.
- verbessern die koordinativen, konditionellen und technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.
- verbessern ihre allgemeine körperliche Fitness und setzen sich realistische Ziele und verfolgen diese systematisch und kontinuierlich.

Inhalte:

- sicheres Landen und Abrollen aus der Bewegung von verschiedenen Höhen
- Bewegungsabläufe aufrechterhalten, optimieren und sinnvoll nutzen
- turnerische Roll- und Stützbewegungen variieren und sicher anwenden
- Erarbeiten und Bewältigen einer Parkourstrecke mit unterschiedlichen Anforderungsprofilen
- le parkour soll in der Halle und der Natur (wetterbedingt) sicher angewendet werden

Leistungsbewertung:

- sicheres und flüssiges Anwenden der verschiedenen Bewegungsformen in einem Parkour mit differenzierten Anforderungsstufen
- Mitarbeit (und regelmäßige Teilnahme) im Unterricht, insbesondere sachbezogene Beiträge zum Unterrichtsgespräch und zur Unterrichtsgestaltung sowie Gestaltung von Übungssituationen sowie Helfen und Organisieren
- individueller Einsatz und Entwicklung innerhalb der Kurszeit

Unterrichtsmaterial:

- Sportkleidung