



<b>Titel</b>	<b>Parcour oder “Être fort pour être utile”</b> (“Be strong to be useful” – Georges Hébert)
<b>Gegenstand</b>	Bewegung und Sport
<b>Schulstufe</b>	8. Schulstufe
<b>Bezug zum Fachlehrplan</b>	Gewinnen von Körper- und Bewegungserfahrung Verbessern der koordinativen Fähigkeiten Entwicklung von Verständnis für Bewegungsqualität Variieren und Erfinden von Bewegungen Körpergefühl entwickeln Komplexe Bewegungen in unterschiedlichen Umgebungen
<b>Bezug zu BiSt</b>	Die SuS können... ...ihre körperliche-motorische Leistungsfähigkeit einschätzen ...angemessen miteinander kommunizieren ...unterschiedliche Bewegungshandlungen gesundheitsorientiert durchführen ...sportliche Handlungen sicher durchführen ...Fertigkeiten des Boden- und Gerätturnens ausführen
<b>Autor/in</b>	Gerald Wallner, BEd
<b>Email</b>	gerald.wallner@bildungserver.com
<b>Weitere Autor/inn/en</b>	



## LERNZIELE

### VERSTEHEN

Die Lernenden werden verstehen, dass:

- ... es möglich ist, sich gemeinsam zu bewegen, auch wenn jede und jeder andere Voraussetzungen mitbringt und sich die jeweiligen Bewegungskulturen unterscheiden
- ... Bewegung Spaß machen kann und nicht immer an starre Regeln geknüpft ist
- ... es wichtig ist, richtig/geeignet zu springen und zu landen
- ... Parcoursport miteinander bewegen bedeutet -> weg vom Wettkampfgedanken
- ... Bewegungslernen in kleinen Teilschritten erfolgen kann

### WISSEN

Die Lernenden werden als Wissen zur Verfügung haben:

- Fakten über die Entstehung und die Geschichte des Parcoursports
- Nomenklatur von Übungen/Tricks/Kunststücken
- Gliederung der Bewegungsabläufe in trainierbare Teilbewegungen
- Fachjargon unter Parcoursportlern und Parcoursportlerinnen

### TUN KÖNNEN

Die Lernenden werden können:

- Trainierte Bewegungen an geeigneten Hindernissen anwenden um sie zu überwinden
- Gefahren erkennen, einschätzen, umgehen, minimieren, ausschalten
- Bestimmte Bewegungsfolgen (z.B. Abrollen bei Sturz) unbewusst anwenden
- Eigenständig neue Hindernisse und Bewegungen kreieren
- Bewegungen anderer analysieren um Hilfestellungen zu geben

## KERNFRAGEN (optional)

- Wie können SuS verschiedene Bewegungen und Bewegungsfolgen in einem gesicherten Rahmen erlernen?
- Wie können SuS lernen/erfahren welche Gefahren für ihren Körper bestehen?
- Wie können SuS Kreativität in ihren Bewegungen entwickeln?
- Wie erfahren die SuS Fakten des Parcoursports?
- Wie können SuS die Fähigkeit entwickeln, einerseits Einzelbewegungen zu Abläufen zu kombinieren und andererseits komplexe Bewegungen in Teilbewegungen zu zerlegen



## AUFGABE (N)

Benutzt die Übungseinheiten um als Gruppe ein Video mit mindestens 1 Minute Länge zu erstellen, in dem ihr zeigt welche Moves ihr könnt. Jedes Mitglied der Gruppe muss zumindest ein Mal im Video in Bewegung gezeigt werden. Schneidet euer Video und unterlegt es mit Musik.

Dieses Video einer deutschen Schule könnt ihr als Beispiel ansehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=ifTzr-cukng>

Präsentationsmöglichkeiten des Videos: Präsentation im Rahmen von Elternabenden, Content für den eigenen Youtube-Kanal, Öffentlichkeitsarbeit der Schule

## SKALA

<b>Zielbild übertraffen</b>	Das Video ist länger als eine Minute. Jedes Teammitglied zeigt mehrere Bewegungen über verschiedene Hindernisse. Die Bewegungsabfolgen sind kreativ gestaltet und meistens flüssig. Es gibt Bewegungsabfolgen, die synchron ausgeführt werden. Das Video zeigt eine große Kreativität in Gestaltungsidee, Schnitt und Musik.
<b>Zielbild getroffen</b>	Das Video ist eine Minute lang oder länger. Jedes Teammitglied zeigt mindestens eine Bewegung über ein Hindernis. Mehrere Bewegungen werden flüssig hintereinander ausgeführt. Einzelbewegungen werden von mehreren SuS synchron ausgeführt. Das Video ist mehrheitlich flüssig geschnitten und ist mit Musik unterlegt.
<b>Zielbild teils getroffen</b>	Das Video ist eine Minute lang. Die Mehrheit der Teammitglieder zeigt zumindest eine Bewegung des Parcoursports. Bewegungsfolgen sind nicht durchgehend flüssig. Das Video ist nicht durchgehend flüssig geschnitten.
<b>Beginnend/mit Hilfe</b>	Mit Hilfe teils im Zielbild Einzelbewegungen werden mit Hilfestellungen korrekt ausgeführt.

## Zusätzliche Hinweise bzw. Kommentare (optional)

Situation/Kontext: Seine Berühmtheit verdankt der Parcoursport modernen, sozialen Medien, wie Facebook oder Youtube. Die Athleten erstellen mehr oder weniger professionelle Videos und stellen sie gratis zur Verfügung. Dadurch, dass der Sport sehr rasant sein kann, wurde er auch in bekannten Filmen wie James Bond eingesetzt. Daher stellt das Medium Video eine wichtige Ressource im Lernen und Verbreiten dieses Sports eine große Rolle.

Ziel: SuS produzieren ein Video nach dem Vorbild von bekannten Youtube-Videos

Produkt: Video und Präsentation davon

Für wen: Für die Gruppe und sich selbst

In welcher Rolle: Darsteller, Kameramann, Regisseur, Cutter,...

Beurteilungskriterien: Kreativität in der Gestaltung des Videos und Qualität der gezeigten Bewegungen