



# Kompetenzkarte für eine Einheit

Sport

9. Klasse

Verantwortlichkeit Grs/Wei

## Etwas wagen - Parkour

**Zeitraumen:** ca. 8 Wochen (16 Stunden)

**Bewegungsfeld:** Turnen und Bewegungskünste

**Lernmethodischer Schwerpunkt:**

**Erwartete Kompetenzen laut Kerncurriculum**

**Inhaltsbezogene Kompetenzen:**

- präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür
- bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf
- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an

**Prozessbezogene Kompetenzen:**

- interpretieren die vorgegebene Themenstellung
- wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an
- erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen,
- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner

**Inhalte der Einheit**

- sicheres Abrollen und balancieren
- Präzisionssprünge
- Erlernen unterschiedlicher Überwindungstechniken (z.B. Wandläufe, Hockwende, Hocksprung, Lazy-Vault, Speed-Vault, Diebsprung, Crane-Jump, für Leistungsstarke: Backflip, Hockwende rückwärts)
- einen Parkour-Run gestalten

**Methoden:**

- Stationsarbeit
- Partner-/ Gruppenarbeit

**Leistungsbewertung:**

- Präsentation eines eigenständig gestalteten Parkour-Runs

**ca. 50% sportmotorischer Anteil**

**Note 2:**

Gelungene Demonstration eines Parcour-Runs (in einer Kleingruppe) unter angemessener Berücksichtigung funktionaler, ästhetischer und gestalterischer Kriterien (z.B. vielfältige Parkour-Techniken, abwechslungsreiche Bewegungsabläufe, differenzierte Nutzung vieler verschiedener Geräte-Arrangements, zirkensische oder rollenspielerische Aspekte, Musik ...).

**Note 4:**

Noch gelungene Demonstration eines Parcour-Runs (in einer Kleingruppe) unter z.T. angemessener Berücksichtigung funktionaler, ästhetischer und gestalterischer Kriterien (s.o.).

**ca. 50% sonstige Leistungen („Teamfähigkeit“ und „Einsatzbereitschaft“)**

**Note 2:**

(eigen-)ständige Bereitschaft, beim Auf- und Abbau der Geräte mitzuwirken; verantwortungsvolles und selbstständiges Üben unter effektiver Ausnutzung der verfügbaren Bewegungszeit; ggf. kreatives Entwickeln von Gerätearrangements; angemessene Unterstützung von MitschülerInnen durch Hilfestellung und Feedback; falls erforderlich Zulassen von Hilfestellung und Annahme von Feedback

**Note 4:**

gelegentliche Bereitschaft, beim Auf- und Abbau der Geräte zu helfen; überwiegend verantwortungsvolles und selbstständiges Üben; ggf. Verändern von bekannten Gerätearrangements; noch angemessene Unterstützung von MitschülerInnen durch Hilfestellung und Feedback; teilweise Zulassen von Hilfestellung und Annahme von Feedback