



Kursthema:

Turnen und Überwinden von Hindernissen (Le Parkour)

A	Erfahrungs- und Lernfeld (BGT): Turnen und Bewegungskünste
	Schulhalbjahr: 2

K1	Lernfelder FOS: Wagnis und Verantwortung Gesundheit und Leistung
	Kursleiter: Junemann

Kursinhalte:

- turnerische Bewegungsgestaltung als Grundlage zur Erweiterung des individuellen Bewegungskönnens
- sicheres Landen und Abrollen aus der Bewegung und von verschiedenen Höhen
- Bewegungsfluss aufrecht erhalten und sinnvoll nutzen
- turnerische Roll- und Stützbewegungen situationsangemessen variieren und sicher anwenden
- Erstellen und Überwinden einer Parkourstrecke mit unterschiedlichem Anforderungsniveau im Bereich des FREERUNNINGS

Beurteilungskriterien:

- Gestaltung einer Trainingseinheit und Durchführung eines individuellen Parkours mit differenziertem Anforderungsniveau bezüglich der individuell gewählten FREERUNNING Elemente als Gruppenarbeit
- sicheres Anwenden festgelegter Überwindungselemente innerhalb einer vorgegebenen Parkourstrecke auf Zeit.
- Mitarbeit, regelmäßiger Teilnahme, individueller Einsatz und Entwicklung

Besonderheiten:

