

## Wahlpflicht II Sport

### **Klasse 9: Parkour und Freerunning, Fitness und Volleyball**

Parkour und Freerunning finden sich hauptsächlich in dem Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten - Turnen“ aber auch ansatzweise im Feld „Laufen, Springen, Werfen“ wieder. Des Weiteren werden besonders durch die Konzeption dieses Trendsports unterschiedliche pädagogische Perspektiven angesprochen.

Durch die vielfältige Bewegungsausführung und neue Bewegungserlebnisse wird besonders das Wagnispotenzial angesprochen. Außerdem werden durch die Auseinandersetzung mit und die Ausübung des Sportes weitere Kompetenzen wie Kooperationsfähigkeit, die Sicherheitserziehung und die Eigenverantwortung gestärkt.

Parkour und Freerunning werden in zwei separaten Unterrichtsreihen angeboten. In der Unterrichtsreihe „Parkour“ stehen das selbstständige Erarbeiten sowie die Vermittlung der Basic Vaults (Grundtechniken) und die Erarbeitung eines eigenen Runs im Vordergrund. Abschluss der Einheit bildet ein Projekttag in der Grundschule, wobei die Schüler der 9. Klasse den Grundschulern die Basic Vaults vermitteln. Die Unterrichtsreihe Freerunning spricht vorrangig die Risiko- und die Kooperationsbereitschaft der Schüler und Schülerinnen an, da Bewegungen ausgeführt werden sollen, die einen hohen Anforderungscharakter besitzen. Abschluss dieser Einheit bildet ein eigens produzierter Videoclip, der Parkour- und Freerunningtechniken vereint.

### **Klasse 10: Handball, Basketball und Tischtennis**

Alle Spiele sind bereits im regulären Sportunterricht unterrichtet worden und sollen jetzt im Rahmen des WP II-Kurses exemplarisch für die Spiele vertieft werden. Die Inhalte aus dem regulären Sportunterricht werden wieder aufgenommen, die technische Spielfähigkeit wird trainiert und ein tieferes taktisches Spielverständnis geschult.