

Parkour - Freerunning:

Ziel: Ich kann verschiedene Hindernisse / Geräte schwingvoll, vielseitig (verschiedene Elemente) und ev. kunstvoll überwinden und federe den Schwung mind. 1x mit einer „Roulade“ ab.

Beurteilungskriterien (Grundanforderung):

Lernziel erfüllt:

- es werden **mind. 8 Hindernisse / Geräte** mit verschiedenen Bewegungen (Elementen) überwunden.
- **Bewegungsfluss:** Ist manchmal zögerlich, jedoch ohne Unterbrechungen.
- **Style:** Die Bewegungen sind nicht immer harmonisch.
- **Schwierigkeitsgrad:** Es werden einfache Bewegungen kombiniert.
- **Sicherheit:** Die „Traceuse“ wirkt nicht immer sicher; nie unkontrolliert.

Durchführung der Lernkontrolle: Ende März

Beurteilungskriterien erweiterte Anforderungen:

- Lernziel übertroffen:**
- es werden **mind. 12 Hindernisse / Geräte** mit verschiedenen Bewegungen (Elementen) überwunden.
 - **Bewegungsfluss:** Ist meist fließend und zügig.
 - **Style:** Die Bewegungen sind harmonisch.
 - **Schwierigkeitsgrad:** Es werden einfache und schwierige Bewegungen kombiniert.
 - **Sicherheit:** Die „Traceuse“ wirkt sicher; es sind keine Unsicherheiten erkennbar.

Lernziel weit übertroffen:

- es werden **mind. 16 Hindernisse / Geräte** mit verschiedenen Bewegungen (Elementen) überwunden.
- **Bewegungsfluss:** Ist immer fließend und schwungvoll.
- **Style:** Die Bewegungen sind harmonisch und gekonnt.
- **Schwierigkeitsgrad:** Es werden viele schwierige Bewegungen kombiniert.
- **Sicherheit:** Die „Traceuse“ wirkt sehr sicher; alle Bewegungen gelingen sehr kontrolliert.

Parkour – Freerunning (Ziele / Bewertung):

Ziel: Ich kann verschiedene Hindernisse / Geräte schwungvoll, vielseitig (verschiedene Elemente) und ev. kunstvoll überwinden und federe den Schwung mind. 1x mit einer „Roulade“ ab.

Beurteilungskriterien:

- | | |
|---|---|
| Lernziel erfüllt (e);
übertroffen (ü);
weit übertroffen (wü) | <ul style="list-style-type: none">- es werden mind. 8 (e), 12 (ü), 16 (wü) Hindernisse mit verschiedenen Bewegungen (Elementen) überwunden.- Bewegungsfluss: Ist manchmal zögerlich, jedoch ohne Unterbrechungen (e); meist fließend, zügig (ü); schwungvoll und immer fließend (wü).- Style: Die Bewegungen sind nicht immer harmonisch (e); sie sind harmonisch (ü); sie sind harmonisch und gekonnt (wü).- Schwierigkeitsgrad: Es werden einfache Bewegungen kombiniert (e); einfache und schwierige Bewegungen (ü); es werden viele schwierige Bewegungen kombiniert (wü).- Sicherheit: Die „Traceuse“ wirkt nicht immer sicher; nie unkontrolliert (e); wirkt sicher; es sind keine Unsicherheiten erkennbar (ü); wirkt sehr sicher, alle Bewegungen gelingen sehr kontrolliert (wü). |
|---|---|

Bewertung Parkour - Freerunning:

Name: _____

ne	e	ü	wü	Beurteilungskriterien
				Anzahl Elemente (e = 8; ü = 12; wü = 16)
				Bewegungsfluss (e = manchmal zögerlich; ü = meist fliegend; wü = schwungvoll)
				Style: (e = Bewegungen sind fast immer harmonisch; ü = B. harmonisch.; wü = B. harmonisch, gekonnt)
				Schwierigkeitsgrad: (e = einfache Bew.; ü = einfache u. schwierige Bew.; wü = viele schwierige B.)
				Sicherheit: (e = Traceuse nicht immer sicher; ü = sicher; wü = sehr sicher, alle Beweg. sehr kontrolliert)
				Gesamtbeurteilung – Note:

Blick zurück auf den Lernprozess:

Hast du Fortschritte erzielt? Bist du mit deiner Leistung zufrieden? Weshalb ja / nein?

Was würdest du in der Vorbereitung gleich – was anders machen? Was du sonst noch sagen möchtest...
