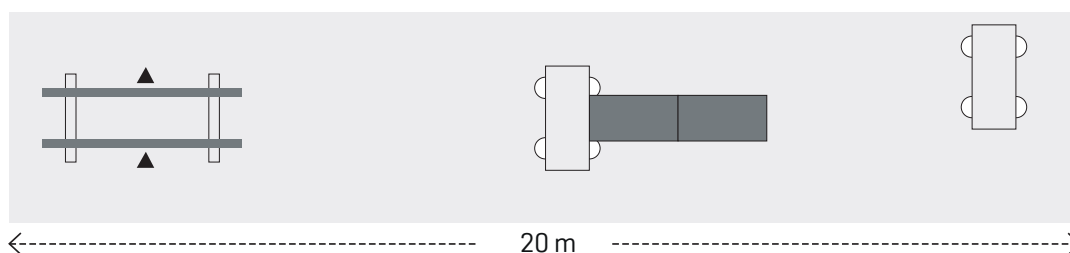


**A** GRUNDBEWEGUNGEN AN GERÄTEN  
**BS.2.A.1** SPRINGEN, STÜTZEN UND KLETTERN  
**BS.2.A.1.4g** GRUNDANSPRUCH

Die Schülerinnen und Schüler können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.

**Parkour / Freerunning:**  
**Das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten**



Stufenbarren		
<b>Niveau 1</b>	Underbar basic Einfacher Durchbruch	Aus dem Lauf mit einbeinigem Absprung einen Unterschwung mit Fusshilfe auf dem niederen Holm ausführen
<b>Niveau 2</b>	Underbar advanced Schneller Durchbruch	Aus dem Lauf mit einbeinigem Absprung einen Unterschwung ohne Berühren des niederen Holmes ausführen
<b>Niveau 3</b>	Reverse Underbar Durchbruch rückwärts	Aus dem Absprung mit halber Drehung den hohen Holm im Kreuzgriff fassen und den niederen Holm rücklings überqueren.

Kasten		
<b>Niveau 1</b>	Step Vault Schrittsprung	Schnelle, kehrenartige Überwindung mit einarmigem Stütz und Fusshilfe auf dem Kasten.
<b>Niveau 2</b>	Speed Vault Temposprung	Schnelle, kehrenartige Überwindung mit einarmigem Stütz auf dem Kasten.
<b>Niveau 3</b>	Dash Vault Diebsprung	Stützsprung, bei welchem das Hindernis mit den Beinen voran überwunden wird.

Wand		
<b>Niveau 1</b>	Tic Tac mit Handaufstütz	Abdruck mit dem Fuss von der Wand mit einarmigem Handstütz auf dem dreiteiligen Kasten.
<b>Niveau 2</b>	Tic Tac mit Partnerhilfe	Überqueren des dreiteiligen Kastens mit Absprung von der Wand und Partnerhilfe.
<b>Niveau 3</b>	Tic Tac über Hindernis	Überqueren des dreiteiligen Kastens mit Absprung von der Wand.

**Kompetenznachweis:**

Der Kompetenznachweis besteht aus zwei Teilen.

**a) Parkour-Lauf**

Der Lauf wird so schnell als möglich absolviert. Die Zeit wird gestoppt.  
Das Niveau zur Überwindung der Hindernisse ist frei wählbar.

**b) Freerunning-Lauf**

Der Lauf wird dem Niveau der einzelnen Schüler entsprechend gestaltet.  
Es zählt die Schwierigkeit. Der Lauf muss zügig absolviert werden, die Zeit wird aber nicht gestoppt.

**BEURTEILUNGSTABELLE PARKOUR-LAUF:****Leistung**

Zeit M	Punkte M	Zeit K	Punkte K
	8		8
	7		7
	6		6
	5		5
	4		4
	3		3
	2		2
	1		1
	0		0

K Knaben

M Mädchen

**BEURTEILUNGSTABELLE FREERUNNING-LAUF:**

Kriterien	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
<b>Kasten</b>	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Stufenbarren</b>	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Wand</b>	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Zügiger Lauf</b>	Der Fluss des Laufes wird mehr als einmal unterbrochen.	Der Lauf wird zügig absolviert. Ein deutlicher Unterbruch ist sichtbar.	Der Lauf wird zügig, ohne Halt absolviert.

**NOTENSCHLÜSSEL:**

Die Punkte Parkour-Laufes und des Freerunning-Laufes werden zusammengezählt.

Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
<b>Punkte</b>	16, 15, 14	13, 12	11, 10	9, 8	7, 6	5, 4	≤ 3