

Parkour - Freerunning:

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

Beurteilungskriterien (Grundanforderung):

Lernziel erfüllt:

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

Durchführung der Lernkontrolle: Ende November

Beurteilungskriterien erweiterte Anforderungen:

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

Lernziel weit übertroffen:

- es werden **mind. 16 Hindernisse** 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 kontrolliert.

Parkour – Freerunning (Ziele / Bewertung):

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

Beurteilungskriterien:

- Lernziel erfüllt (e);** - es werden mind. 8 (e), 12 (ü), 16 (wü) Hindernisse übertroffen (ü); mit verschiedenen Bewegungen (Elementen) überwunden.
- weit übertroffen (wü)**
- **Bewegungsfluss:** Ist manchmal zögerlich, jedoch ohne Unterbrechungen (e); meist fließend, zügig (ü); schwungvoll und immer fließend (wü).
 - **Style:** Die Bewegungen sind wenig harmonisch (e); sie sind fast immer 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 unsicher; nie unkontrolliert (e); wirkt sicher; selten sind Unsicherheiten erkennbar (ü); wirkt sehr sicher, alle Bewegungen gelingen 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 wenig harmonisch; ü = B. fast immer harmonisch.; wü = B.harmonisch, gekonnt)
				Schwierigkeitsgrad: (e = einfache Bew.; ü = einfache u.schwierige Bew.; wü = viele schwierige B.)
				Sicherheit: (e = Traceuse unsicher, nie unkontroll.; ü = sicher; wü = sehr sicher, alle Bew. 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...
