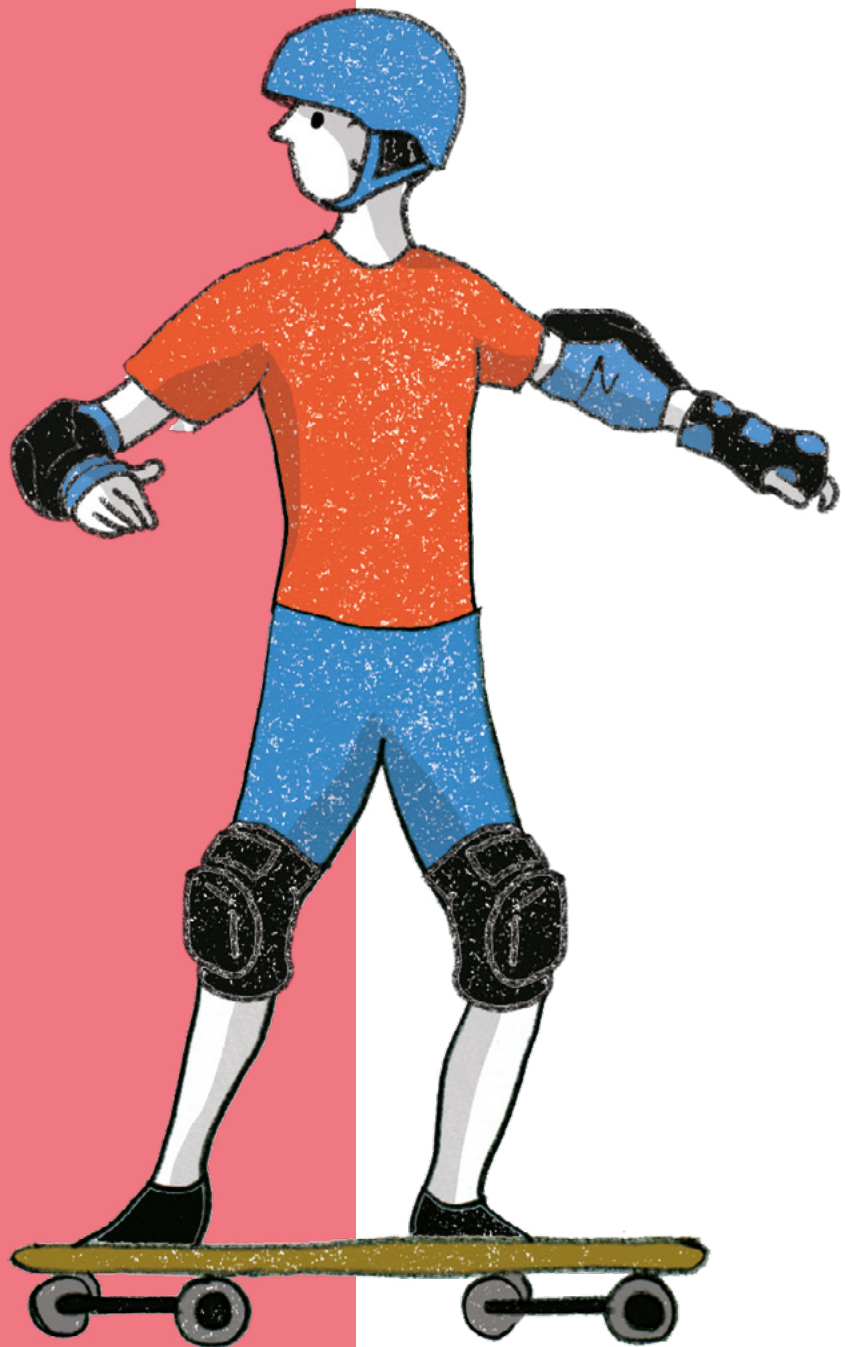


D7

FAHREN
ROLLEN
GLEITEN



Das Bewegungsfeld Fahren, Rollen, Gleiten ist aus der Handreichung „Leistungsbewertung im Sportunterricht – Grundsätze und Anregungen für die Schulpraxis“ des Landesinstituts für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt (LISA) aus dem Jahr 2017 übernommen und auf den Rahmenlehrplan Sport des Landes Brandenburgs angepasst worden. Das der Handreichung entnommene Kapitel lautet original „Bewegen auf Rollen“ (LISA, 2017, S. 78 ff.).

1. Bewertungsvorschläge zum Fahren mit dem Rollbrett

Rollbrettparkour

Niveaustufe C
Jahrgangsstufen 3/4

Aufgabe

Wende das Rollen, Beschleunigen, Bremsen, Gleiten und Kurvenfahren mit dem Rollbrett in unterschiedlichen Körperlagen in einem Parkour an. Halte dabei die Sicherheitsbestimmungen ein.

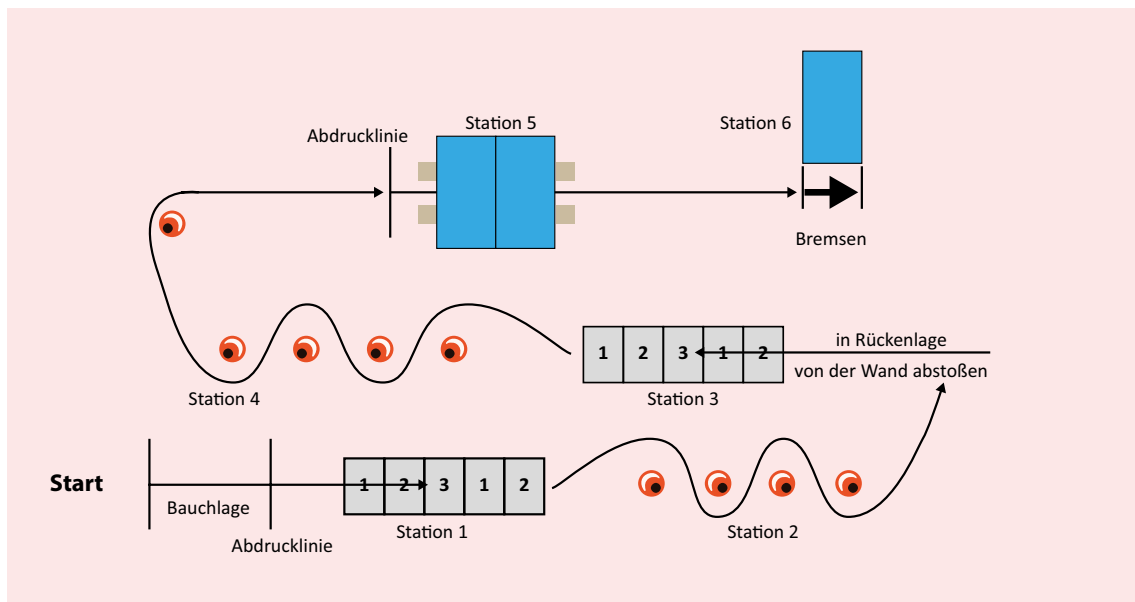


Abbildung 31: Rollbrettparkour, Niveaustufe C (LISA, 2017, S. 78)

Bewertung			
Stat.	Fertigkeit	Kriterium	max. Punkte
1	Rollen in Bauchlage	Erreichen der Zonen 3, 2 oder 1 (durch dosiertes und gleichmäßiges Abdrücken mit den Armen)	3
2	Slalom in Bauchlage	je Kontakt mit den Kegeln ein Punkt Abzug	3
3	Rollen in Rückenlage	Erreichen der Zonen 3, 2 oder 1 (durch dosiertes und gleichmäßiges Abdrücken mit den Beinen)	3
4	Slalom mit Balltransport im Sitzen	Schülerinnen und Schüler sitzen mit gestreckten Beinen, der Ball befindet sich zwischen den Unterschenkeln und wird während des Slalomfahrens nicht verloren (die Beine liegen dabei nicht auf dem Rollbrett auf)	3
5	Rollen durch einen Tunnel in Bauchlage	kein Bodenkontakt nach Überfahren der Markierung, vollständiges Durchrollen des Tunnels	3
6	Beschleunigen und Bremsen	aus hoher Geschwindigkeit zügig und punktgenau abbremsen	3
	Bewegungsschnelligkeit	ein hohes Bewegungstempo über den gesamten Parkour	3

Tabelle 132: Bewertungskriterien zum Rollbrettparkour (LISA, 2017, S. 78)

Bewertungskriterien (maximal erreichbare Punktzahl = 21 Punkte)

3 = gelungen 2 = meist gelungen
 1 = wenig gelungen 0 = nicht gelungen

Name	Rollen in Bauchlage	Slalom in Bauchlage	Rollen in Rückenlage	Slalom mit Balltransport im Sitzen	Rollen durch einen Tunnel in Bauchlage	Beschleunigen und Bremsen	Bewegungsschnelligkeit	Gesamtpunkte	Note
Chris	3	2	3	1	2	3	2	16	2
Tine	1	3	2	1	3	2	3	15	3

Tabelle 133: Bewertungsraster für Schülerinnen und Schüler zum Rollbrettparkour (LISA, 2017, S. 79)

Fachdidaktische/methodische Hinweise

- Die Fertigkeiten werden im Vorfeld an den einzelnen Stationen geübt.
- Der Aufbau orientiert sich an der Größe eines Volleyballfeldes. Entsprechend den örtlichen Gegebenheiten und unter Berücksichtigung der Lerngruppe werden die Abstände und Maße sowie die Anzahl der Stationen angepasst. Zum Beispiel könnte der Parkour um 1–2 Stationen reduziert oder erweitert werden.
- Ein Teil der Lerngruppe befindet sich im Rollbrettparkour. Für die anderen Schülerinnen und Schüler könnte eventuell verfügbarer Platz in der Sporthalle z. B. für Fitnessübungen genutzt werden.
- Bei der Bewertung durchfahren mehrere Schülerinnen und Schüler den Parkour zeitversetzt. Das Absolvieren des Parkours erfolgt mehrfach mit Pausen nach jedem Durchgang.
- Die Lehrkraft bewertet jede Schülerin/jeden Schüler mittels Protokoll.
- Der Einsatz der Aufgabe ist bereits in Jahrgangsstufe 2 möglich. Entsprechend den Lernvoraussetzungen sollten die Anforderungen reduziert werden.

Parkourfahren mit dem Rollbrett nach Zeit**Niveaustufe C
Jahrgangsstufen 3/4****Aufgabe**

Durchfahre den Parkour mit dem Rollbrett nach Zeit. Passe deine Körperhaltung den unterschiedlichen Aufgaben und Hindernissen an. Halte dabei die Sicherheitsbestimmungen ein.

Bewertung:

Über Schulnorm: Von jeder Schülerin und jedem Schüler wird die Einzelzeit ermittelt. Je nach Anzahl der Schülerinnen und Schüler wird der Mittelwert aus den besten 3 Schülerinnen und/oder Schülern (bis 20 Schülerinnen und Schüler) oder den besten 5 Schülerinnen und/oder Schülern (mehr als 20 Schülerinnen und Schüler) errechnet.

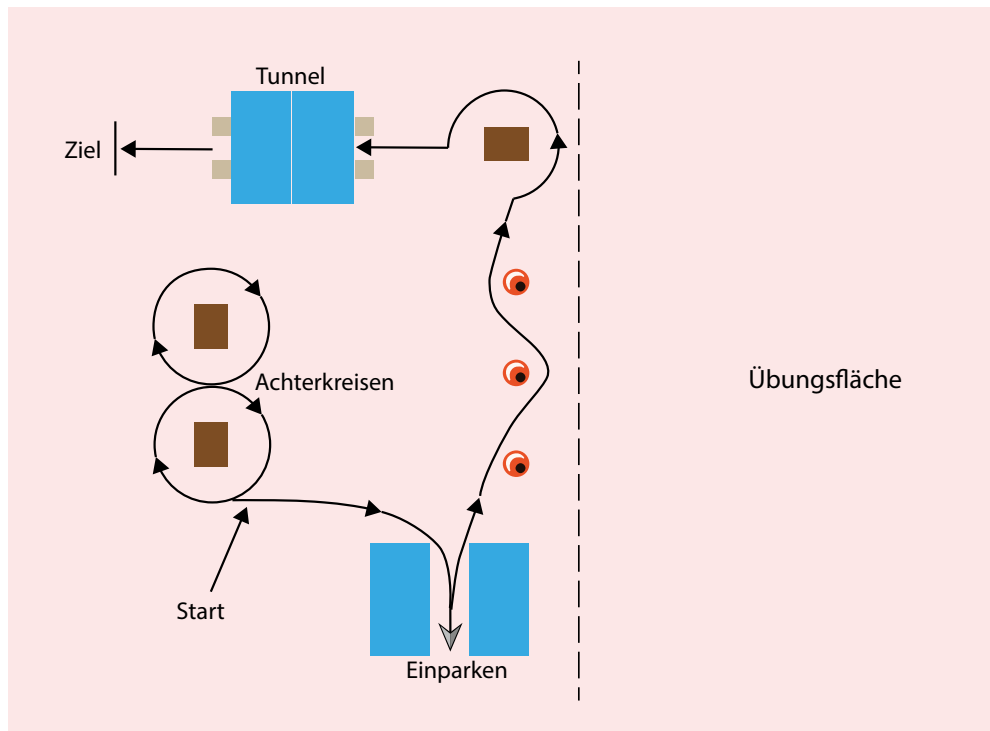


Abbildung 32: Parkourfahren mit dem Rollbrett nach Zeit, Niveaustufe C (LISA, 2017, S. 80)

Fachdidaktische/methodische Hinweise

- Im Parkour sollen die Schülerinnen und Schüler ihre Fertigkeiten mit dem Rollbrett unter Zeitdruck anwenden. Für alle Schülerinnen und Schüler müssen bei der Bewertung Rollbretter mit gleichen Rolleigenschaften zur Verfügung stehen.
- Der Aufbau orientiert sich an der Größe eines Volleyballfeldes. Entsprechend den örtlichen Gegebenheiten und unter Berücksichtigung der Lerngruppe werden die Abstände und Maße sowie die Anzahl der Stationen angepasst. Zum Beispiel wäre es möglich, einen verkürzten Parkour (auf einem halben Volleyballfeld) 2 Mal durchfahren zu lassen.
- Aufgrund der geschlechtsspezifischen Leistungsunterschiede sollte eine getrennte Berechnung der Werte von Jungen und Mädchen erfolgen.

Beispielrechnung für Jungen, Jahrgangsstufe 4:				
Nr.	Name	Zeit (in sec)	Note	Berechnung Schulnorm für 24 Schüler
1	Norbert	53	3	Summe der 5 besten Zeiten = 226 sec : 5 = 45 sec (Mittelwert) Mittelwert = Ausgangswert Note 1: 45 sec x 107 % = 48 sec Note 2: 45 sec x 115 % = 52 sec Note 3: 45 sec x 125 % = 56 sec Note 4: 45 sec x 140 % = 63 sec Note 5: 45 sec x 160 % = 72 sec
2	Paul	54	3	
3	Richard	56	3	
4	Theodor	59	4	
5	Cäsar	59	4	
6	Xaver	67	5	errechnete Schulnorm: Note 1: bis 48 sec Note 2: bis 52 sec Note 3: bis 56 sec Note 4: bis 63 sec Note 5: bis 72 sec
7	Karl	39	1	
8	Ludwig	52	2	
9	Anton	48	1	
10	Friedrich	48	2	
11	Heinrich	51	2	
12	Doralf	51	2	
13	Maximilian	53	3	
14	Otto	54	3	
15	Quitilo	54	3	
16	Siegfried	57	4	
17	Udo	59	4	
18	Wolfgang	63	4	
19	Zacharias	69	5	
20	Bertram	43	1	
21	Emil	49	2	
22	Gustav	49	2	
23	Joachim	51	2	
24	Vincent	47	1	

Tabelle 134: Beispielrechnung Parkourfahren mit dem Rollbrett nach Zeit (Jungen), Niveaustufe C (LISA, 2017, S. 81)

2. Bewertungsvorschläge zum Inline-Skating

Inline-Skating nach Zeit

**Niveaustufen D–H,
Jahrgangsstufen 5–10**

Aufgabe

Bewältigt die vorgegebene Strecke in schnellstmöglicher Zeit.

Bewertung:

Über Schulnorm: Von jeder Schülerin und jedem Schüler wird die Einzelzeit ermittelt. Je nach Anzahl der Schülerinnen und Schüler wird der Mittelwert aus den Zeiten der besten 3 Schülerinnen und Schüler (bis 20 Schülerinnen und Schüler) oder den besten 5 Schülerinnen und Schülern (mehr als 20 Schülerinnen und Schüler) errechnet.

Fachdidaktische/methodische Hinweise

- Jede Schülerin und jeder Schüler muss die komplette Schutzausrüstung (Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellbogenprotektoren) angelegt haben.
- Die Strecke muss den grundlegenden Sicherheitsstandards entsprechen (Beschaffenheit des Untergrunds, Verkehrsfreiheit, Einsehbarkeit).
- Auf der Strecke sollte genügend Platz zum Überholen sein.
- Die Anzahl der Schülerinnen und Schüler, die sich gleichzeitig auf der Strecke befinden, sollte für die Lehrkraft überschaubar sein.
- Folgende Streckenlängen werden empfohlen:
Jahrgangsstufen 5/6: 500 m
- Jahrgangsstufen 7/8: 1000 m
- Jahrgangsstufen 9–12: 2000 m

Beispielrechnung für: 500 m / Jungen, Jahrgangsstufen 5/6			
Nr.	Name	Zeit (in sec)	Note
1	Bertram	111	1
2	Friedrich	120	1
3	Vincent	121	1
4	Joachim	127	2
5	Maximilian	130	2
6	Paul	137	3
7	Siegfried	141	3
8	Gustav	155	4
9	Wolfgang	157	4
10	Xaver	158	4
11	Zacharias	172	5
12	Karl	108	1
13	Doralf	116	1
14	Heinrich	124	2
15	Carlos	127	2
16	Ludwig	129	2
17	Quitilo	137	3
18	Udo	153	4
19	Theodor	149	4
20	Anton	112	1
21	Richard	139	3
22	Otto	135	3
23	Norbert	133	3
24	Emil	117	1

Berechnung Schulnorm für 24 Schüler

Summe der 5 besten Zeiten =
564 sec : 5 = 113 sec (Mittelwert)

Mittelwert = Ausgangswert

Note 1: 113 sec x 107 % = 121 sec

Note 2: 113 sec x 115 % = 130 sec

Note 3: 113 sec x 125 % = 141 sec

Note 4: 113 sec x 140 % = 158 sec

Note 5: 113 sec x 160 % = 181 sec

errechnete Schulnorm:

Note 1: bis 121 sec / 2:01 min

Note 2: bis 130 sec / 2:10 min

Note 3: bis 141 sec / 2:21 min

Note 4: bis 158 sec / 2:38 min

Note 5: bis 181 sec / 3:01 min

Da die zu erwartenden Zeiten jeweils eine Minute überschreiten, ist die Berechnung der Schulnorm über die Sekundenwerte zweckmäßiger als über Minutenwerte.

Tabelle 135: Beispielrechnung Inline-Skating nach Zeit (Jungen), Niveaustufe D (LISA, 2017, S. 82)

Inline-Parkour

Niveaustufen C–H Jahrgangsstufen 3–10

Aufgabe

Bewältige nachfolgenden Parkour sicher und zügig.

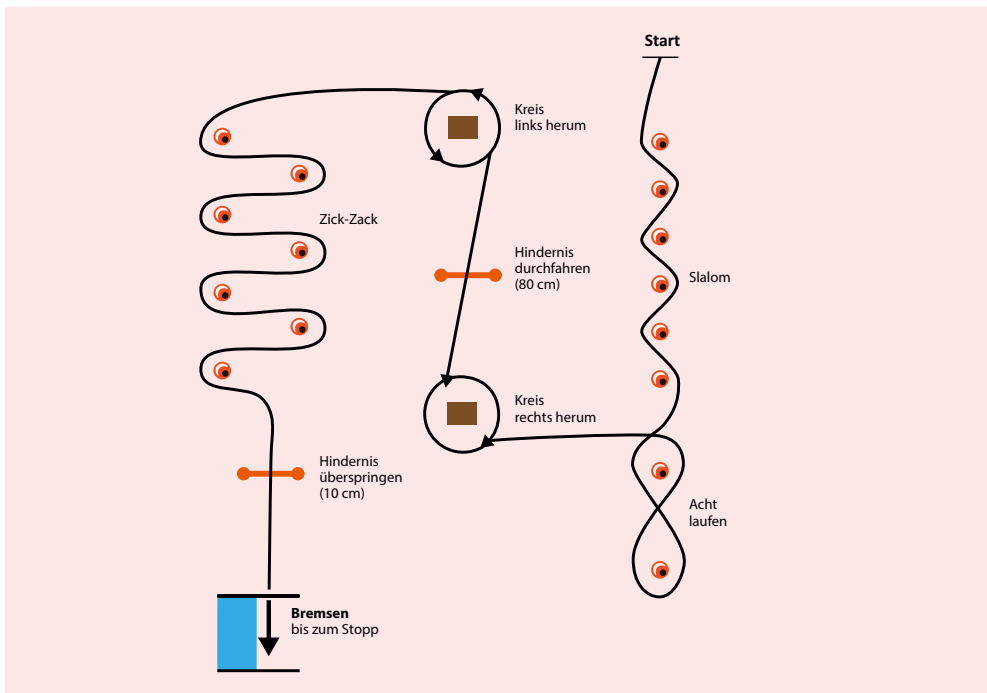


Abbildung 33: Inline-Parkour, Niveaustufen C–H (LISA, 2017, S. 84)

Fachdidaktische/methodische Hinweise

- Die Schülerinnen und Schüler sollen ein ihrem Könnensstand angemessenes Tempo wählen. Dabei gilt das Prinzip Bewegungssicherheit vor Bewegungstempo.
- Eine zeiteffiziente Ablaufform ist das Üben im Strom.
- Die Schülerinnen und Schüler müssen sich verkehrsgerecht verhalten (vorausschauendes Fahren, Sicherheitsabstand, Vorfahrtregeln ...).
- Hindernisse können z. B. zu überlaufende Matten, zu übersteigende bzw. überspringende Linien und Seile, zu durchfahrende Tore, zu umfahrende Male oder auch im Freien kleine Bodenwellen, unterschiedliche Untergründe, Randsteine, Gefälle, Steigungen unter anderem sein.
- Im Sinne der Hygiene sollte bei der Verwendung von Leihskates auf saubere Wechselstrümpfe geachtet werden.

Differenzierungsmöglichkeiten

- Die Anzahl der Hindernisse und Tore sowie die Höhe der Hindernisse sowie Größe der Tore bzw. Bremszone beeinflussen den Schwierigkeitsgrad des Kurses.
- Die Radien können durch die Abstände der Markierungen variiert werden.
- Der Kurs kann auch unter einer Zeitvorgabe mehrfach bewältigt werden.

Bewertungskriterien (maximal erreichbare Punktzahl = 27 Punkte):

	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	0 Punkte
Slalom	wedeln beidbeinig	Schritte	1 Kegel berührt	2 oder mehr Kegel berührt
Acht	enger Radius	weiter Radius	Kegel berührt	falsch gelaufen
Kreis rechts	übersetzen	schieben	Trippelschritte, rollen	ausgelassen
Hindernis durchfahren	durchfahren	berührt	durchfahren, berührt und Sturz	nicht durchfahren
Kreis links	übersetzen	schieben	Trippelschritte, rollen	ausgelassen
Zickzack	enger Radius	weiter Radius	Kegel berührt	falsch gelaufen
Hindernis überspringen	übersprungen	berührt	übersprungen/berührt und Sturz	nicht übersprungen
Zielstopp	sicherer Stopp bis spätestens zur Ziellinie	Stopp mit Unsicherheit bis zur Ziellinie	Stopp mit Sturz bzw. nach der Ziellinie	kein Stopp
Bewegungstempo	sehr hoch	hoch	mittel	gering

Tabelle 136: Bewertungskriterien für einen Inline-Parkour, Niveaustufen C–H (LISA, 2017, S. 84)

Inline-Choreografie

Niveaustufen G/H Jahrgangsstufen 9/10

Aufgabe

1. Erarbeitet in einer Gruppe aus 24 Schülerinnen und Schülern eine Choreografie auf Inlineskates. Setzt dabei kreativ verschiedene sportliche Techniken und eure individuellen Fähigkeiten ein.
2. Plant selbstständig den Einsatz von Medien (Musik, Hilfsmittel, Hindernisse, Zusatzgeräte etc.).
3. Präsentiert die Choreografie.

Note	Bewertungskriterien
1	Die Elemente der Choreografie (sportliche Techniken) sind sehr schwierig und werden mit hoher Bewegungsqualität in die Präsentation eingebunden. Die Synchronität der Präsentation ist sehr gut und der Medieneinsatz sehr ideenreich.
2	Die Elemente der Choreografie (sportliche Techniken) sind überwiegend schwierig und werden mit guter Bewegungsqualität in die Präsentation eingebunden. Die Synchronität bei der Präsentation ist meist gegeben und der Medieneinsatz ideenreich.
3	Die wesentlichen Elemente (sportliche Techniken) sind in der Choreografie vorhanden und werden erkennbar in die Präsentation eingebunden. Die Synchronität wird angestrebt und Medien werden eingesetzt.
4	Einige Grundelemente (sportliche Techniken) sind in der Choreografie geplant und werden teilweise in die Präsentation eingebunden. Die Synchronität ist kaum erkennbar, Medien werden eingesetzt.
5	Ein Teil der Gruppe ist an der Erarbeitung und Präsentation einzelner Elemente beteiligt. Medien kommen nicht zum Einsatz.

Tabelle 137: Bewertungskriterien für eine Inline-Choreografie, Niveaustufen G/H (LISA, 2017, S. 86)

Fachdidaktische/methodische Hinweise

- Die Choreografie kann sowohl einen sportlich-technischen Schwerpunkt (z. B. Synchronparkour) als auch einen künstlerisch-musischen Schwerpunkt (Paar- oder Gruppenlauf) haben.
- Beim Einsatz von Kostümen ist dennoch auf das Anlegen der kompletten Schutzausrüstung zu achten.
- Bei Auswahl und Gestaltung der Elemente muss sich die Kreativität den Sicherheitsbestimmungen unterordnen.

3. Bewertungsvorschläge zum Waveboardparkour

Waveboard-Parkour

Niveaustufen C–F
Jahrgangsstufen 5–8

Aufgabe

Wende das Rollen, Beschleunigen, Bremsen, Gleiten und Kurvenfahren mit dem Waveboard in einem Parkour an. Halte dabei die Sicherheitsbestimmungen ein.

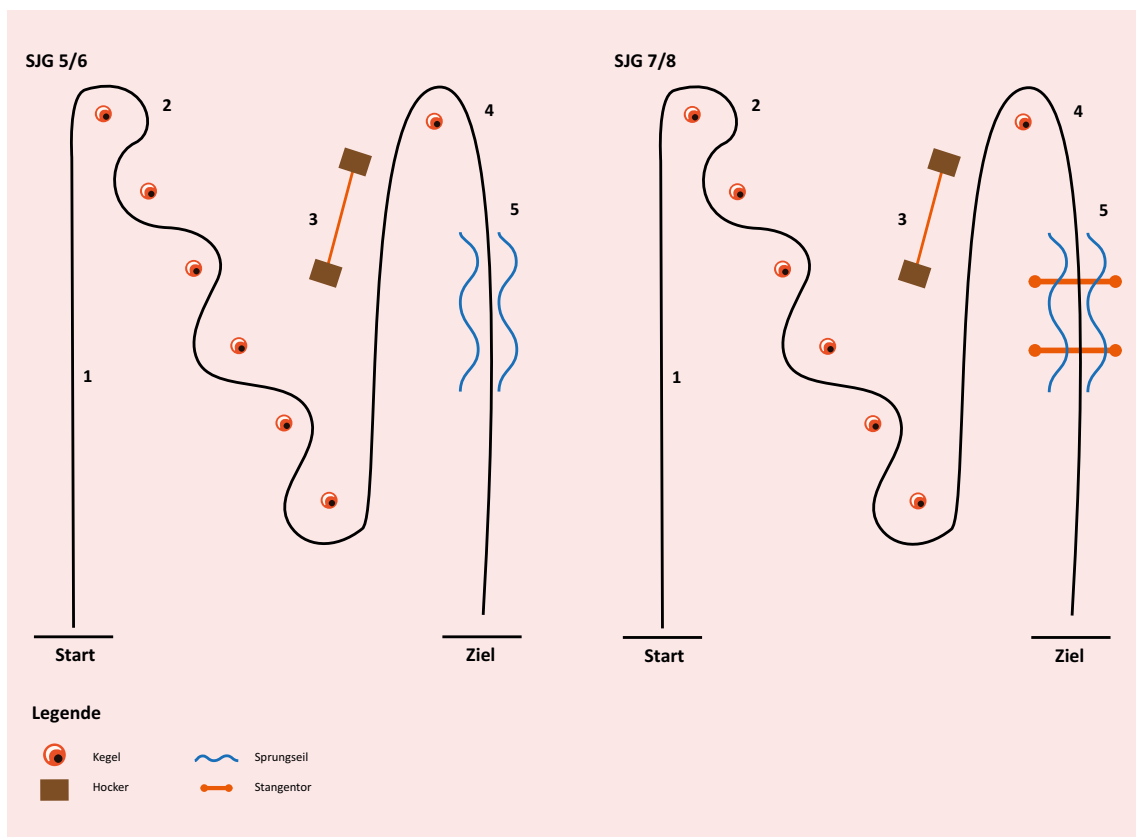


Abbildung 34: Waveboard-Parkour, Niveaustufen C–F (LISA, 2017, S. 87)

Abschnitt	Fertigkeit
1	Rollen bis zum ersten Wendemal und Kurve rechts
2	Slalomfahrt (Veränderung der Kegelanzahl möglich) komplette Umrundung des letzten Kegels in Jgst. 7/8 oder als Differenzierung
3	Tragestrecke: während der Fahrt am 1. Hocker Aufnehmen eines Gegenstandes (z. B. Becher) und dessen Abstellen auf dem zweiten Hocker
4	Umrunden des Wendemals
5	Durchrollen einer Gasse aus 2 Sprungseilen oder Ähnlichem bis zum Ziel Durchrollen der Gasse einschließlich Passieren von 2 Stangentoren in Jgst. 7/8 (Differenzierung in der Höhe möglich) und Rollen bis zum Ziel

Tabelle 138: Bewertungskriterien für einen Waveboard-Parkour, Niveaustufe C (LISA, 2017, S. 87)

Bewertung:

Fehler: Absteigen, Berühren der Kegel, Nichtabstellen des Gegenstandes auf dem Hocker, Herunterfallen des Gegenstandes vom Hocker, Berühren der Seile

Note 1: bis 1 Fehler

Note 2: bis 2 Fehler

Note 3: bis 3 Fehler

Note 4: bis 4 Fehler

Note 5: bis 5 Fehler

Fachdidaktische/methodische Hinweise

- Die Tragestrecke selbst sollte etwa 3–4 m lang sein.
- Die Stangentore sollten zwischen Brust und Halshöhe der Schülerinnen und Schüler eingestellt werden.
- Der Aufbau orientiert sich an der Größe eines Volleyballfeldes. Entsprechend den örtlichen Gegebenheiten und unter Berücksichtigung der Lerngruppe werden die Abstände/Maße der Stationen angepasst. Ein Teil der Lerngruppe befindet sich im Waveboard-Parkour. Für die anderen Schülerinnen und Schüler könnte eventuell verfügbarer Platz in der Sporthalle z. B. für Fitnessübungen genutzt werden.

- Die Fertigkeiten werden im Vorfeld an den einzelnen Abschnitten geübt.
- Bei der Bewertung durchfahren mehrere Schülerinnen und Schüler den Parkour zeitversetzt. Das Absolvieren des Parkours erfolgt mehrfach mit Pausen nach jedem Durchgang.
- Ein Fehlerprotokoll kann auch durch Partnerin/Partner erstellt werden.
- Der Einsatz der Aufgabe ist bereits in Jahrgangsstufe 4 möglich. Entsprechend der Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler sollten die Anforderungen reduziert werden (z. B. Wegfall der Transportstrecke).