

Simon Spiegler

# Bewertungsbogen Le Parkour

Mit Hilfe des Bewertungsbogens können Lernende ihre individuellen Lösungswege und Bewegungskombinationen gegenseitig einschätzen. Auch Lehrkräften kann der Bogen bei der Bewertung der Schülerleistungen helfen.

Eingeschätzt werden die Kriterien Sicherheit, Bewegungsfluss und Schwierigkeit. Die maximale Punktzahl beträgt jeweils fünf Punkte.

## Sicherheit

### Kriterien

Der Traceur achtet stets auf die Sicherheit seiner Bewegungen. Er/Sie passt den Schwierigkeitsgrad dem eigenen Können an und hat jederzeit Kontrolle über die Bewegungen.

#### 5 Punkte

alle Bewegungen gelingen kontrolliert und ohne Sturz

#### 4 Punkte

nur kleine Unsicherheiten erkennbar; Traceur hat die Bewegungen nicht zu jedem Zeitpunkt unter voller Kontrolle

#### 3 Punkte

einige Unsicherheiten erkennbar; einige unkontrollierte Bewegungen

#### 2 Punkte

Traceur häufig unsicher bei der Bewegungsabführung; viele Bewegungen werden unkontrolliert ausgeführt

#### 1 Punkt

Traceur sehr unsicher bei der Bewegungsabführung; viele Bewegungen unter Sturzgefahr

#### 0 Punkte

Traceur achtet nicht auf Sicherheit; Sturzgefahr extrem hoch

## Flüssigkeit/Eleganz

### Kriterien

Der Traceur bewältigt den Parkour sehr flüssig, d.h. er unterbricht seinen Bewegungsfluss nicht und ist stets in einer Vorwärtsbewegung. Seine/Ihre Bewegungen sehen zu jeder Zeit elegant und flüssig aus.

#### 5 Punkte

Bewegungen werden zügig, ohne deutliche sichtbare Unterbrechung des Bewegungsflusses ausgeführt; die Bewegungen sehen sehr elegant aus

#### 4 Punkte

wenige kleinere Unterbrechungen im Bewegungsfluss; die Bewegungen sind überwiegend elegant mit kleineren Mängeln

#### 3 Punkte

Bewegungsfluss an einigen Stellen nicht durchgängig und zögerlich; Bewegungen sind mit einigen Mängeln elegant

#### 2 Punkte

Bewegungsfluss oftmals zögerlich oder unterbrochen; Bewegungen sind kaum elegant

#### 1 Punkt

Bewegungsfluss sehr zögerlich; Bewegungen sind nicht elegant

#### 0 Punkte

Bewegungsfluss nicht erkennbar; Pausen zwischen den einzelnen Elementen; unelegante Bewegungen

## Schwierigkeitsgrad der Bewegungen

### Kriterien

Der Traceur zeigt an den Stationen unterschiedliche Parkourtechniken. Er/Sie integriert schwierige Bewegungen in den persönlichen Singel-run (z.B. Saut de Bras über den Kasten).

#### 5 Punkte

an jeder Station werden unterschiedliche Parkourtechniken ausgeführt; schwierige Bewegungen werden integriert (z.B. Saut de Bras)

#### 4 Punkte

an jeder Station werden unterschiedliche Parkourtechniken ausgeführt; die Schwierigkeit der Bewegungen ist angemessen (z.B. Tic Tac ohne Handauflage)

#### 3 Punkte

einige Parkourtechniken wiederholen sich; Traceur bewältigt einige Bewegungen mit Unterstützung (z.B. Tic Tac mit Handauflage auf dem Kasten)

#### 2 Punkte

Traceur zeigt wenige Parkourtechniken; bei vielen Bewegungen wird der Schwierigkeitsgrad verringert (z.B. Saut de Chat durch Kastengasse)

#### 1 Punkt

Traceur zeigt nur wenige einfache Techniken; die Bewegungen sind seinem Könnensstand nur bedingt angemessen

#### 0 Punkte

Traceur überwindet den Parkour ohne spezielle Techniken; die Bewegungen sind seinem Könnensstand nicht angemessen

## BEWERTUNGSSKALA

5 Punkte:	Kriterien perfekt und ohne Mängel erfüllt
4 Punkte:	Kriterien mit nur wenigen Mängeln erfüllt
3 Punkte:	Kriterien mit einigen Mängeln erfüllt
2 Punkte:	Kriterien mit deutlich erkennbaren Mängeln erfüllt
1 Punkt:	Kriterien mit großen Mängeln erfüllt
0 Punkte:	Kriterien nicht erfüllt

15–13 Punkte:	Note 1
12–10 Punkte:	Note 2
9–7 Punkte:	Note 3
6–4 Punkte:	Note 4
3–1 Punkte:	Note 5
0 Punkte:	Note 6

