



# Prüfung: Parkour/Freerunning

**Prüfungsaufgabe:** Überwindet in 2-3-Gruppen 6 Anlagen möglichst spektakulär und vielfältig. Bei mindestens 3 Anlagen muss die Basic-Roll sinnvoll integriert werden. Nehmt euch mit dem Handy auf. Analysiert eure Filmaufnahmen und überwindet die Anlagen so oft, bis ihr mit den Bewegungsausführungen zufrieden seid. Zwischen den Bewegungsausführungen an einer Anlage darf kein Schnitt vorhanden sein, d.h. die Bewegungsausführungen müssen nacheinander absolviert werden.

Schneidet danach die einzelnen Filmsequenzen zu einem Film (mp4-Format) zusammen.

**Bewertung:** 20 Punkte ergeben die Note 6. Mit jedem weiteren Verlustpunkt wird die Note um  $\frac{1}{4}$  gesenkt (z.B. 18 Punkte entspricht der Note 5.5). Schwierige Bewegungsausführungen werden mit 2 Punkten, mittlere mit 1 Punkt und einfache mit 0.5. Punkten bewertet.

**Termin:** Das Video (mp4-Format) muss bis spätestens ..... abgegeben werden.

Anlage	Name der Übung	Punkte	Abzug
1. Anlage			
2. Anlage			
3. Anlage			
4. Anlage			
5. Anlage			
6. Anlage			
		Max. Punkte	Erreichte Punkte
Punktzahl Schwierigkeitsgrad		12	
Körperspannung/Sicherheit/Style/Kreativität		5	
Film (Perspektive Bewegungsausführung, Sicherheit (Anlage -> Matten), Schnitt, Musik)		5	
<b>Max. Punktzahl</b>		<b>22</b>	

**Bemerkungen:**

.....  
 .....  
 .....  
 .....