



Prüfung: Parkour/Freerunning

Prüfungsaufgabe: Überwinde 6 Anlagen möglichst spektakulär und vielfältig. Bei mindestens 3 Anlagen muss die Basic-Roll sinnvoll integriert werden.

Arbeitet in 2-3er Gruppen. Nehmt euch mit dem Handy auf. Analysiert eure Filmaufnahmen und überwindet die Anlagen so oft, bis ihr mit der Bewegungsausführung zufrieden seid. 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 | |
| Max. Punktzahl | | 22 | |

Bemerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....