

Übersicht



Grundlegendes

- I Wer wir sind
- II Philosophie der Sportart Parkour
Parkour im Sportunterricht
- III Richtlinien für das Parkourtraining
- IV Sicherheit
- V Hilfestellungen
- VI Notengebung
- VII Aufbau der Technikkarten
- VIII Hallenaufbauplan *Beginner*
Hallenaufbauplan *Advanced*
- IX Aufwärmen
Aufwärmspiel *Shoot Out* – Anleitung
- X Aufwärmspiel *Shoot Out* – Gruppe A
Merkblatt Parkourphilosophie
- XI Aufwärmspiel *Shoot Out* – Gruppe B
Merkblatt Parkourphilosophie
- XII Spezifische Erwärmung, Kräftigung, Mobilisation
- XIII Spezifische Erwärmung, Kräftigung, Mobilisation

Techniken: Basic

- 1 Precision Jump
- 2 Animalwalk
- 3 Balance
- 4 Roll
- 5 Réception & Frog (Landetechniken)
- 6 Drop
- 7 Lazy Vault
- 8 Wälzer
- 9 Wallrun
- 10 Tic Tac
- 11 Crane
- 12 Jump & Roll
- 13 Underbar
- 14 Precision Jump II
- 15 Speed Vault
- 16 Yamakasi Bar
- 17 Turn Vault
- 18 Palm Spin
- 19 Wall Up
- 20 Cat Leap

Übersicht



Techniken: Advanced

- 21 Kong / Monkey Vault
- 22 Wallrun 360°
- 23 Gate Vault
- 24 Bar Swing Jump (Lâché)
- 25 Yamakasi-Variation
- 26 Cat Leap II
- 27 Wall Spin
- 28 Reverse Vault
- 29 Dash Vault
- 30 Kong to Precision
- 31 Double Kong
- 32 Lâché to Wall Up
- 33 Tic Tac to Wall Up
- 34 Retoure

Techniken: Expert

- 35 Turn Vault II
- 36 Wall Flip
- 37 Underbar II
- 38 Turn Vault III
- 39 Wall Up II
- 40 Lâché to Precision





I Wer wir sind

Wir, Martin Weinmann und Christian Cartal, sind examinierte Sportlehrer an bayerischen Gymnasien und haben bereits während des Studiums erste Erfahrungen mit der Sportart Parkour gesammelt. Im Zuge unserer Examensarbeiten begann die tiefgehende Auseinandersetzung mit dem Thema in Übertragung auf den Schulsport und damit auf die Sporthalle. Darüber hinaus haben wir die Qualifikation des Parkour-Basistrainers (FAM München) erworben. In unserer alltäglichen Unterrichtspraxis konnten wir unser Wissen und unsere Erfahrung fortwährend weiter ausbauen.

Als wir uns näher mit der Sportart Parkour – speziell in Übertragung auf den Schulsport – beschäftigten, stellten wir fest, dass der in der Sportart Parkour noch unerfahrene Lehrer vor allem vor drei Herausforderungen steht:

- eine relativ lange Einarbeitungsphase, bis die ersten Stundenkonzepte, die auch der Philosophie der Sportart Parkour entsprechen, ausgearbeitet sind,
- lange Auf- und Abbauzeiten, die eine Gestaltung des Unterrichts mit viel Bewegungszeit erschweren,
- äußerst unterschiedliche Voraussetzungen bezüglich der Ausstattung der einzelnen Sporthallen.

Und schon war die Idee geboren, ein Konzept zu entwickeln, welches möglichst jedermann, der zumindest Grundkenntnisse in der Leitung von Sportgruppen besitzt, ermöglicht, Parkour in der Sporthalle durchzuführen.



II Philosophie der Sportart Parkour

Als Begründer der Sportart Parkour gilt David Belle. Er hat das Ziel von Parkour wie folgt zusammengefasst: Es geht um die kurzmöglichste und effizienteste Überwindung sämtlicher Hindernisse mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers auf dem Weg von einem zum anderen Punkt. Laufen, Klettern, Springen und Balancieren stellen dabei die elementaren Bewegungsformen dar und dienen als Grundlage für die facettenreichen Techniken. Sébastien Foucan, der zunächst mit David Belle trainierte, erweiterte die elementaren Bewegungsformen um akrobatische Elemente, womit spektakulärere Bewegungen möglich waren – das Freerunning war geboren.

Mittlerweile sind Parkour und Freerunning größtenteils miteinander verschmolzen. Bei beiden Varianten – die meist unter dem Begriff Parkour zusammengefasst werden – steht das Finden einer individuellen Lösung für die Bewegungsaufgabe im Vordergrund, wodurch auch immer wieder neue Techniken entstehen. Der eigene Körper stellt das benötigte Werkzeug. Gepaart mit einem gewissen Verständnis für Ästhetik und Kreativität kann so jede Umgebung zu einem Spielplatz für den Parkoursport werden.

Neben diesen rein physischen Gesichtspunkten darf jedoch auf keinen Fall die kognitive Komponente aus den Augen gelassen werden. Diese wird in der sogenannten Parkourphilosophie durch soziale und moralische Gedanken ergänzt. Sowohl Belle als auch Foucan sprechen sich gegen einen Wettkampf im eigentlichen Sinne aus und appellieren für ein die Sportart bereicherndes Miteinander.

II Parkour im Sportunterricht



Vielfältigkeit

Die Sportart Parkour besitzt einen hohen Aufforderungscharakter, wodurch die Vielfältigkeit häufig nicht aktiv wahrgenommen und dadurch weniger als Belastung empfunden wird.

Diese Vielfältigkeit zeigt sich vor allem in folgenden Punkten:

- Festigung der Grundbewegungsformen (Laufen, Springen, Stützen, Schwingen, Klettern und Balancieren)
- Förderung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit in aktiver und passiver Form
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (v.a. Gleichgewichts-, Differenzierungs- und Kopplungsfähigkeit)
- Optimierung der konditionellen Fähigkeiten (v.a. Kraft und Ausdauer)
- Förderung sozialer, psychischer und taktischer Fähigkeiten

Parkour im kompetenzorientierten Sportunterricht

Im Zuge eines kompetenzorientierten Sportunterrichts fallen folgende Faktoren ins Gewicht:

- Verfügen über Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Lösen von Bewegungsproblemen
- Verstehen zentraler sportfachlicher Zusammenhänge
- Treffen angemessener Handlungsentscheidungen
- Motivation zur Nutzung von Lerngelegenheiten
- Zusammenarbeit mit anderen Schülern

IV Sicherheit



Der Aspekt Sicherheit nimmt beim Parkoursport einen besonderen Stellenwert ein. Aktuell ist dieser Punkt von den Landesstellen für Sport noch nicht konkret geregelt.

Sicherheitskriterien bei der Unterrichtsplanung

Damit Zusammenstöße der Schüler vermieden und die Übungen flüssig miteinander verbunden werden können, müssen bei der Unterrichtsplanung zwingend die Laufwege zwischen den einzelnen Aufbauten berücksichtigt werden. Bei der alternativen Nutzung von Turngeräten muss darauf geachtet werden, dass diese nur den sonst üblichen Belastungen ausgesetzt sind. Insbesondere der Fallraum muss jeweils sorgfältig mit Matten abgesichert werden. Darüber hinaus sollten die Schüler in der Eingangsstunde in die Prinzipien der Hilfestellung eingeführt werden.





V Hilfestellungen

Die Schüler, die Hilfestellung leisten, müssen stets in absoluter Bereitschaft sein. Bereitschaft heißt:

- stabiler, schulterbreiter Stand im leichten Ausfallschritt
- Arme auf Höhe des zu stützenden / greifenden Körperteils
- volle Aufmerksamkeit



Nicht erst handeln, wenn die Hilfe tatsächlich nötig wird!
Die Hilfestellung muss stets in Bereitschaftshaltung sein
und den Übenden bei der Bewegungsausführung begleiten!



Safety first

Oberarmklammergriff – Standardgriff

Beide Hände greifen den Oberarm des Übenden.



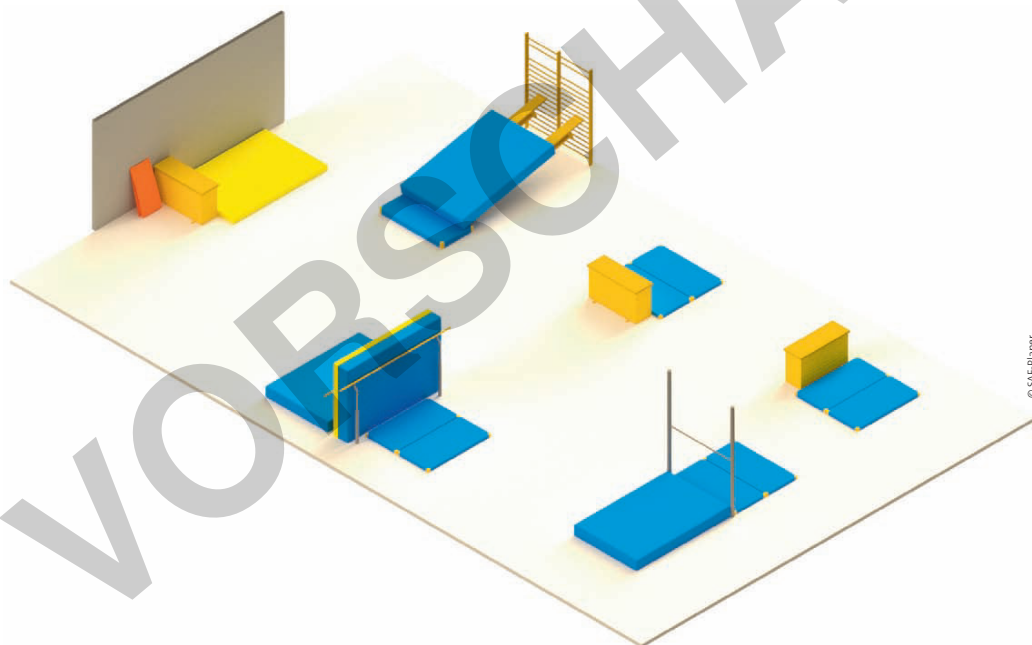
An diesem Arm sollte nicht gerissen werden,
da dies zu einer Schulterverletzung führen kann!



VIII Hallenaufbauplan Advanced



Dieser Hallenaufbau eignet sich beispielsweise für eine spätere Unterrichtsstunde, d.h. wenn die Schüler schon Erfahrung mit Parkour gesammelt haben.



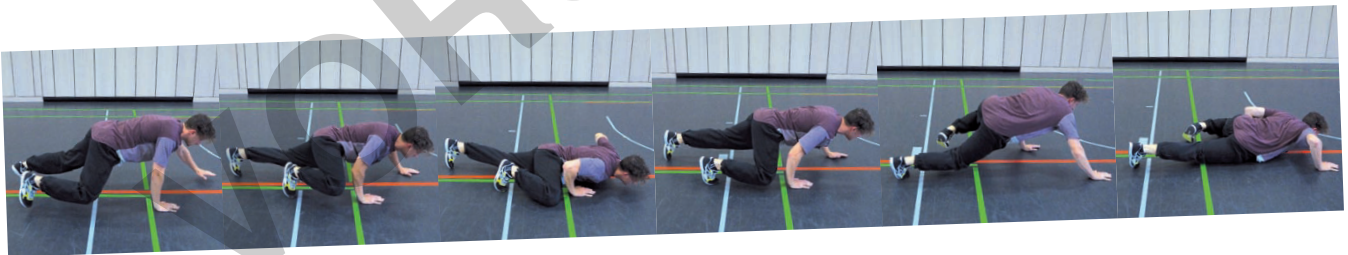


XIII Spezifische Erwärmung

Kräftigung, Mobilisation

Alligator Push-Up

- Gehe in die Liegestützposition. Deine Arme und Beine sind gestreckt. Deine Hände stützen direkt unter deinen Schultern. Deine Beine, dein Oberkörper und dein Kopf bilden eine Linie.
- Führe nun gleichzeitig deinen linken Arm und dein rechtes Bein nach vorne und stütze dich wieder ab. Das Knie des rechten Beines ist nun auf Höhe des rechten Armes.
- Senke deinen Körper so weit nach unten ab, wie es deine Kräfte zulassen.
- Sollte dir das noch nicht gelingen, bleibe mit dem Oberkörper oben und führe nur die Arm- und Beinbewegung aus. Senke deinen Körper nicht bei jedem „Schritt“ ab.
- Drücke dich anschließend wieder nach oben und führe nun deinen rechten Arm und dein linkes Bein nach vorne usw.
- 2-mal 8–10 Wiederholungen



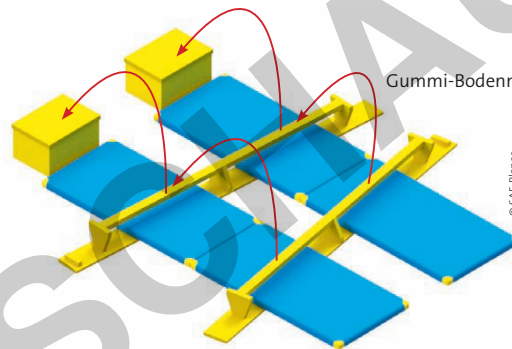


1 Precision Jump

Saut de Précision/Präzisionssprung

Vorübungen: keine

Material: 2 Langbänke
2 kleine Kästen
Gummi-Bodenmarkierungen
4 Turnmatten



Gummi-Bodenmarkierungen unter die Langbänke legen

Beginner

- Stelle dich auf die erste Langbank.
- Hole aus dem Stand mit deinen Armen weit nach hinten oben aus und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne.
- Springe kräftig von der Langbank ab und schwinde dabei deine Arme nach vorne oben.
- Ziehe deine Beine während der Flugphase an deinen Oberkörper. Führe gleichzeitig deine Arme wieder nach hinten, um stabil in der Luft zu bleiben.
- Strecke deine Beine Richtung Landepunkt und federe den Schwung beim Landen in deinen Beinen ab. Nimm deine Arme wieder nach vorne, um das Gleichgewicht zu halten.
- Lande so leise wie möglich und nur auf den Fußballen.



1 Precision Jump

Saut de Précision/Präzisionssprung



Advanced

- Nutze die V-förmige Stellung der Langbänke, um die Entfernung zwischen Absprung und Landung zu vergrößern, und damit den Schwierigkeitsgrad schrittweise zu steigern.
- Kannst du den Sprung aus dem Stand sicher dosieren, versuche es mit Anlauf.



Der Ton macht die Musik. Eine leise Landung gibt dir Rückmeldung über die Qualität deines Sprunges.



2 Animalwalk

Vorübungen: keine

Material: 2 Langbänke



© SAF-Planer

Beginner

- Stelle dich an das eine Ende der beiden Langbänke.
- Setze erst deine Hände im vorderen Bereich der Langbank auf, dann deine Füße.
- Führe gleichzeitig deine linke Hand und deinen rechten Fuß nach vorne, anschließend deine rechte Hand und deinen linken Fuß usw.
- Achte darauf, dass dein Körperschwerpunkt möglichst tief bleibt, also dein Gesäß nicht über Schulterhöhe wandert, damit du das Gleichgewicht halten kannst.
- Bewege dich im Vierfüßlergang vorwärts, bis du das andere Ende der beiden Langbänke erreicht hast.

11 Crane



Advanced

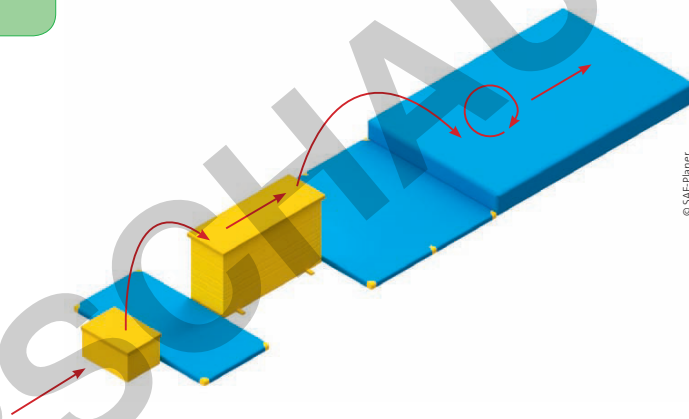
- Beherrscht du den Sprung aus dem Stand sicher, versuche es mit einem kurzen Anlauf.
- Meisterst du die Distanz sicher, kannst du die Entfernung zwischen den beiden Kästen erhöhen. Lege hierzu eine weitere Turnmatte zwischen die beiden Kästen.
- Versuche, den Bewegungsfluss beim Aufstehen möglichst aufrechtzuerhalten.



12 Jump & Roll

Vorübungen: Roll

Material: 1 Kasten mit 2 Zwischenelementen
1 kleiner Kasten
1 Weichbodenmatte
3 Turnmatten



Beginner

- Laufe frontal an und springe einbeinig von dem kleinen auf den großen Kasten.
- Mache auf dem großen Kasten einen schnellen Schritt, springe einbeinig kräftig ab und schwinde dabei deine Arme nach vorne oben.
- Ziehe während der Flugphase deine Beine an deinen Oberkörper. Führe gleichzeitig deine Arme wieder nach hinten, um stabil in der Luft zu bleiben.
- Strecke deine Beine Richtung Landepunkt.
- Schließe an die Landung sofort eine *Roll* an, um den Schwung abzufangen.
- Komme in den Stand und laufe weiter.

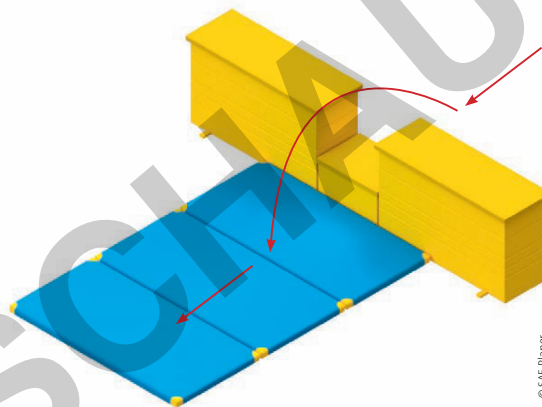


21 Kong / Monkey Vault

Saut de Chat / Katzensprung

Vorübungen: keine

Material: 2 Kästen mit 2 Zwischenelementen
1 kleiner Kasten
3 Turnmatten



© SAF-Planer

Beginner

- Laufe frontal auf die Kastengasse zu.
- Hole auf den letzten Schritten mit deinen Armen nach hinten oben aus und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne. Schwinge auf den letzten beiden Schritten deine Arme nach vorne.
- Springe etwa 1 m vor der Kastengasse aus der Schrittstellung heraus ab und strecke dich dabei in der Hüfte. Deine Füße kommen in der Flugphase maximal auf Schulterhöhe.
- Setze deine Hände auf den beiden Kästen auf, stütze dich kräftig ab und ziehe deine Knie zur Brust. Löse deine Hände von den Kästen, sobald deine Knie das Hindernis überwunden haben.
- Führe deine Arme nach hinten und strecke deine Beine nach vorne zur Landung.

21 Kong / Monkey Vault

Saut de Chat / Katzensprung



Beginner

Advanced

- Stelle nur noch einen Kasten mittig vor die Matten und laufe diesen frontal an. Springe zunächst vorsichtig auf den Kasten, sodass du auf diesem aufhocken kannst.
- Steigere nach und nach die Anlaufgeschwindigkeit und springe immer kräftiger ab, bis du dich sicher genug fühlst, den Kong / Monkey Vault am quer aufgestellten Kasten auszuführen.



Advanced

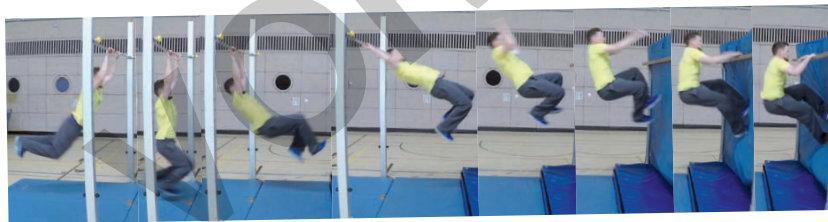
32 Lâché to Wall Up



Beginner

Advanced

- Taste dich an die Technik heran und versuche, auch das zweite Bein wie beim *Cat Leap* während der Flugphase nach vorne oben zu strecken, sodass du beide Beine an der Mattenmauer aufsetzen kannst.
- Vergrößere nach und nach die Distanz zwischen Reck und Mattenmauer. Lege hierzu weitere Turnmatten an.



Advanced

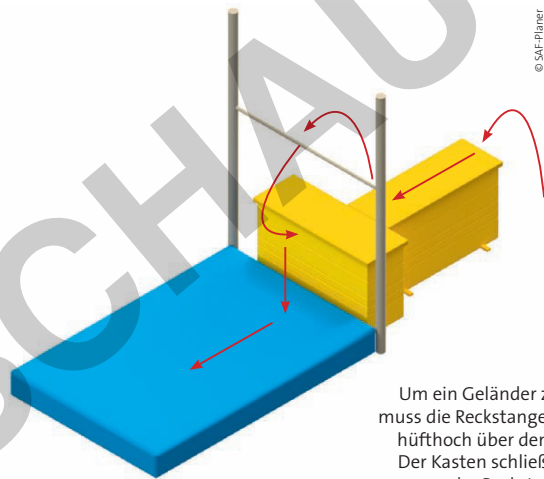


35 Turn Vault II

Demi-Tour II

Vorübungen: Wall Up, Turn Vault

Material: 1 Reck
2 Kästen mit je 3 Zwischenelementen
1 Weichbodenmatte



Um ein Geländer zu simulieren, muss die Reckstange etwas mehr als hüfthoch über dem Kasten sein. Der Kasten schließt direkt unter der Reckstange ab.

Beginner

- Steige mit einem Mini-Wall Up auf den ersten Kasten und trete an die Reckstange.
- Greife die Reckstange mit der einen Hand im Ristgriff (von oben) und mit der anderen im Kammgriff (von unten).
- Springe beidbeinig ab und überquere die Reckstange mit einem Turn Vault.
- Lande beidbeinig auf der hinteren Kante des Kastens. Halte dich weiterhin an der Stange fest und beuge deine Knie.
- Stoße dich mit den Beinen von der Kantenkante ab, lande kontrolliert, drehe dich um und laufe weiter.

36 Wall Flip



Advanced

- Versuche den *Wall Flip* mit Anlauf. Steigere deine Anlaufgeschwindigkeit und erhöhe deine Absprunghöhe, indem du größere Schritte auf den Kastendeckel setzt.
- Stelle den Kastendeckel etwas steiler an die Hallenwand.



Safety first: Bei zunehmender Sicherheit in der Bewegungsausführung kann die Hilfestellung reduziert werden. Die Hände werden nur noch leicht unterstützend an der Schulter aufgelegt, wodurch die Bewegungsfreiheit in den Armen zunimmt.



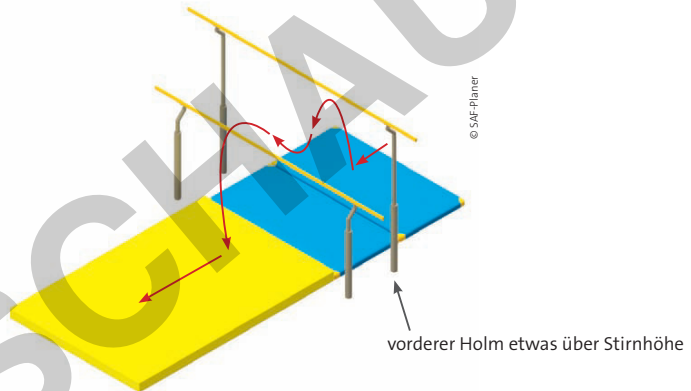


37 Underbar II

Franchissement II/Durchbruch II

Vorübungen: Underbar

Material: 1 Stufenbarren
1 Niedersprungmatte
2 Turnmatten



Beginner

- Nimm Anlauf und springe vor dem vorderen Holm einbeinig nach vorne ab.
- Bringe deine Arme und Beine sofort nach vorne.
- Greife den vorderen Holm und schwinde dich mit den nach vorne gestreckten Beinen über den hinteren, niedrigeren Holm. Strecke dabei deine Beine nach vorne oben und lasse den vorderen Holm erst möglichst spät los.
- Lande nach einer kurzen Flugphase stabil in Schrittstellung, sodass du sofort weiterlaufen kannst.



Safety first: Stelle dich in die Holmengasse und greife an Schulterblatt und Oberschenkelrückseite.