

# Parkour

---

## Vorbemerkungen

Parkour ist die Kunst des effektiven Fortbewegens. Der Sportler (Traceur) versucht mittels seiner Technik schnell und mit optimalem Krafteinsatz von Punkt A nach Punkt B zu gelangen.

Entwickelt wurde Parkour von Raymond Belle und seinem Sohn David Belle in den späten 1980er Jahren.

### Ziele

Parkour trainiert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Die Sportart erfordert Mut und Vertrauen. Ein Hindernis kann nicht nur auf eine Art und Weise überwunden werden. Es bieten sich immer mehrere Lösungen an. Es gibt kein richtig und falsch. Es gibt aber eine bevorzugte Technik für jedes Individuum zur Bewältigung eines bestimmten Hindernisses. Das erfolgreiche Überwinden von Hindernissen fördert Selbstvertrauen. Kreativität, Konzentration und Durchhaltevermögen sind beim Lösen der Aufgaben gefragt.

### Grundelemente

Laufen, Springen und Landen, Balancieren, Klettern, Drehen

### Parkour in der Halle

Parkour findet grundsätzlich draussen statt. Viele Hindernisse können aber auch gut in der Halle mit Geräten nachgebaut werden. Sicherheit im Schulsport geht vor. Das heisst, dass neuralgische Stellen mit Matten gesichert werden.

### QR Code

Durch das Scannen des **QR Codes** gelangen Sie zu den einzelnen **Videosequenzen**. Falls die Lehrkraft die Übungen nicht vorzeigen kann oder die Schüler die Übungen nicht mehr wissen, können sie mit ihren Smartphones die Videos mit Hilfe der QR Codes abrufen.

### Stufe

Sek I, Sek II

[http://www.sportunterricht.ch/IF/parkour\\_stationen.php](http://www.sportunterricht.ch/IF/parkour_stationen.php)

# Parkour

---

## Präzisionssprung I



### Variation:

- Distanz verändern
- Höhe verändern
- Absprung nach Anlauf
- Sprung mit 180 Grad Drehung



# Parkour

---

## Cat Balance



### Variation:

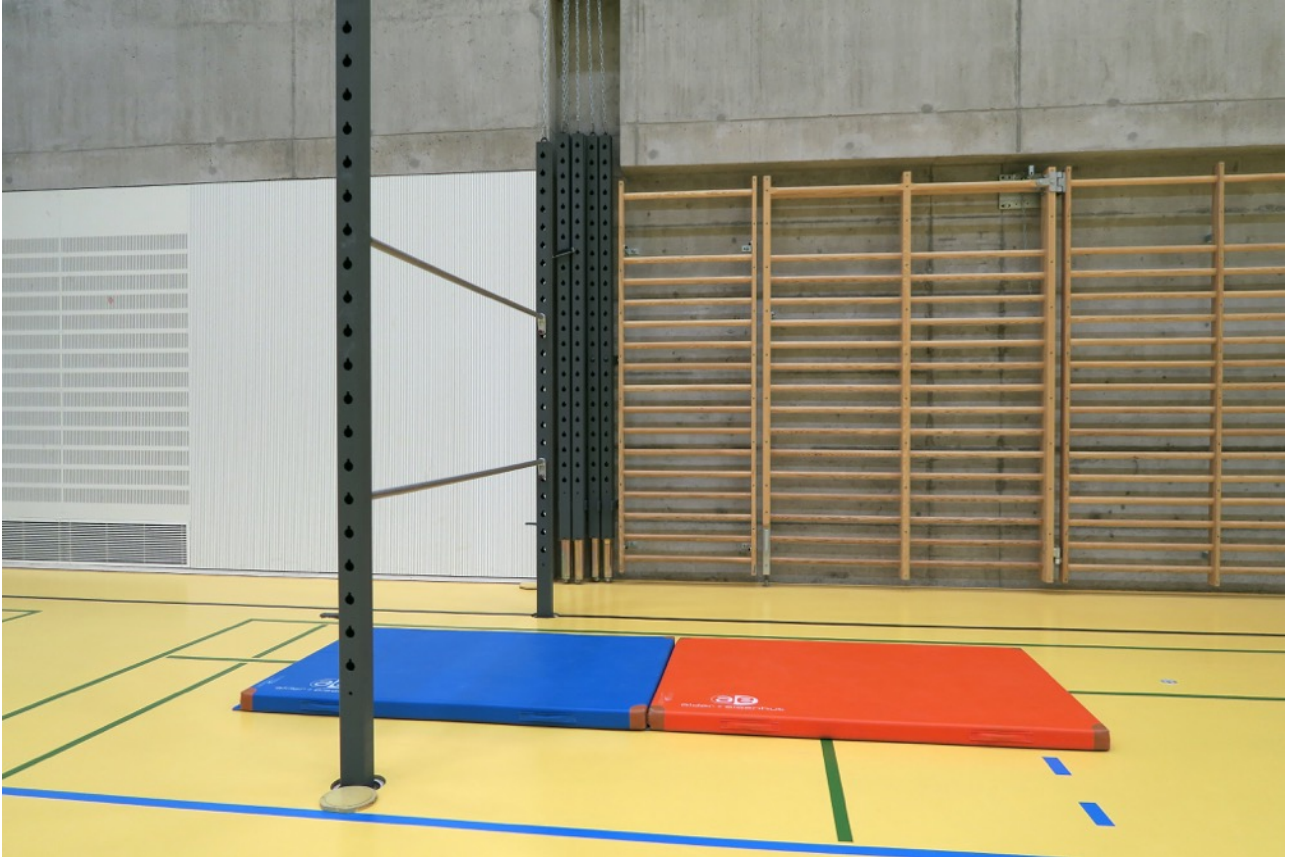
- Bewegungsrichtung (vw. rw.)
- Geschwindigkeit



# Parkour

---

## Durchschwung



### Variation:

- Höhe der Reckstangen
- Nach der Landung abrollen





# Parkour

---

## The Wall / 180 Cat



# Parkour

---

## Präzisionssprung II



### Variation:

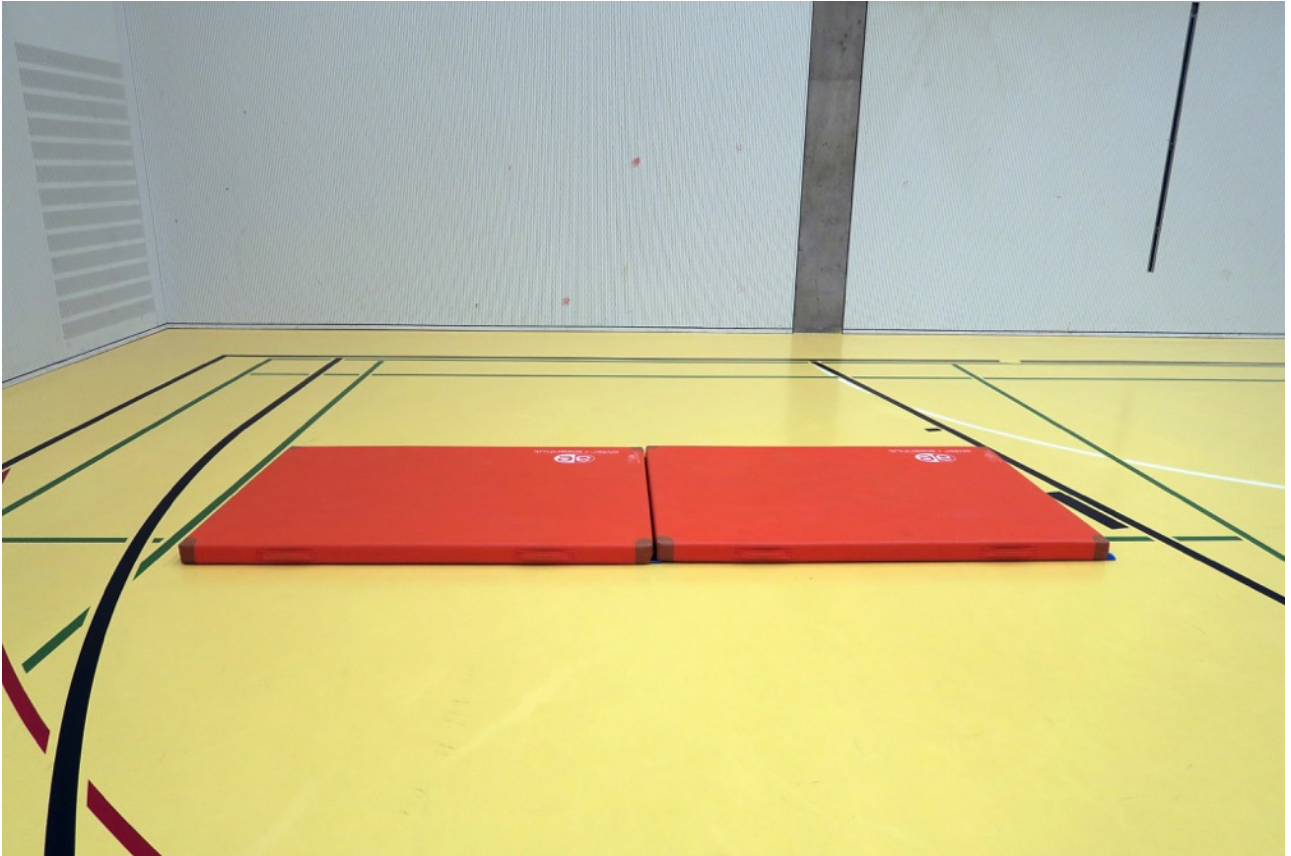
- Distanz verändern
- Sprung mit 180 Grad Drehung



# Parkour

---

## Rollen



### Variation:

- Rollen mit Anlauf
- Rollen nach Landung

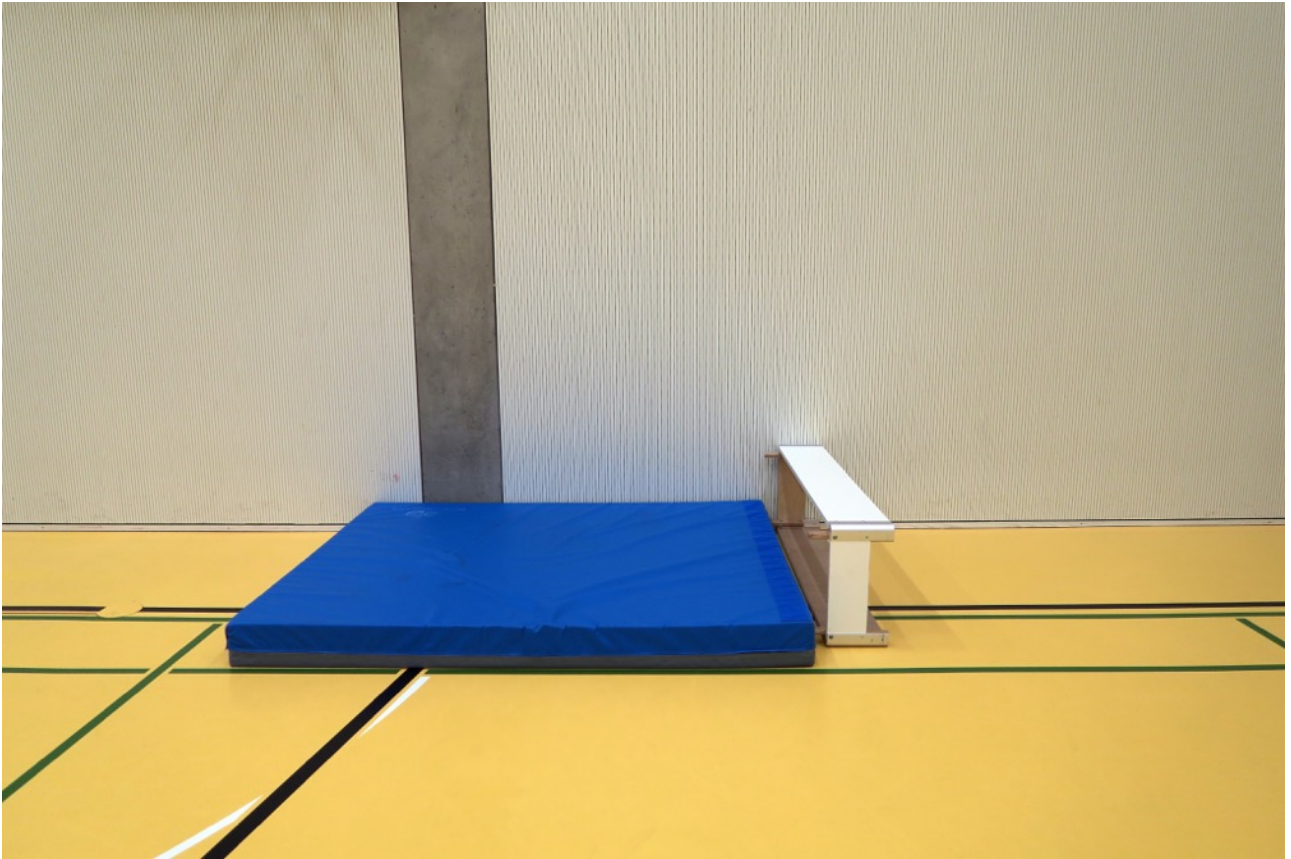




# Parkour

---

## Tic Tac I

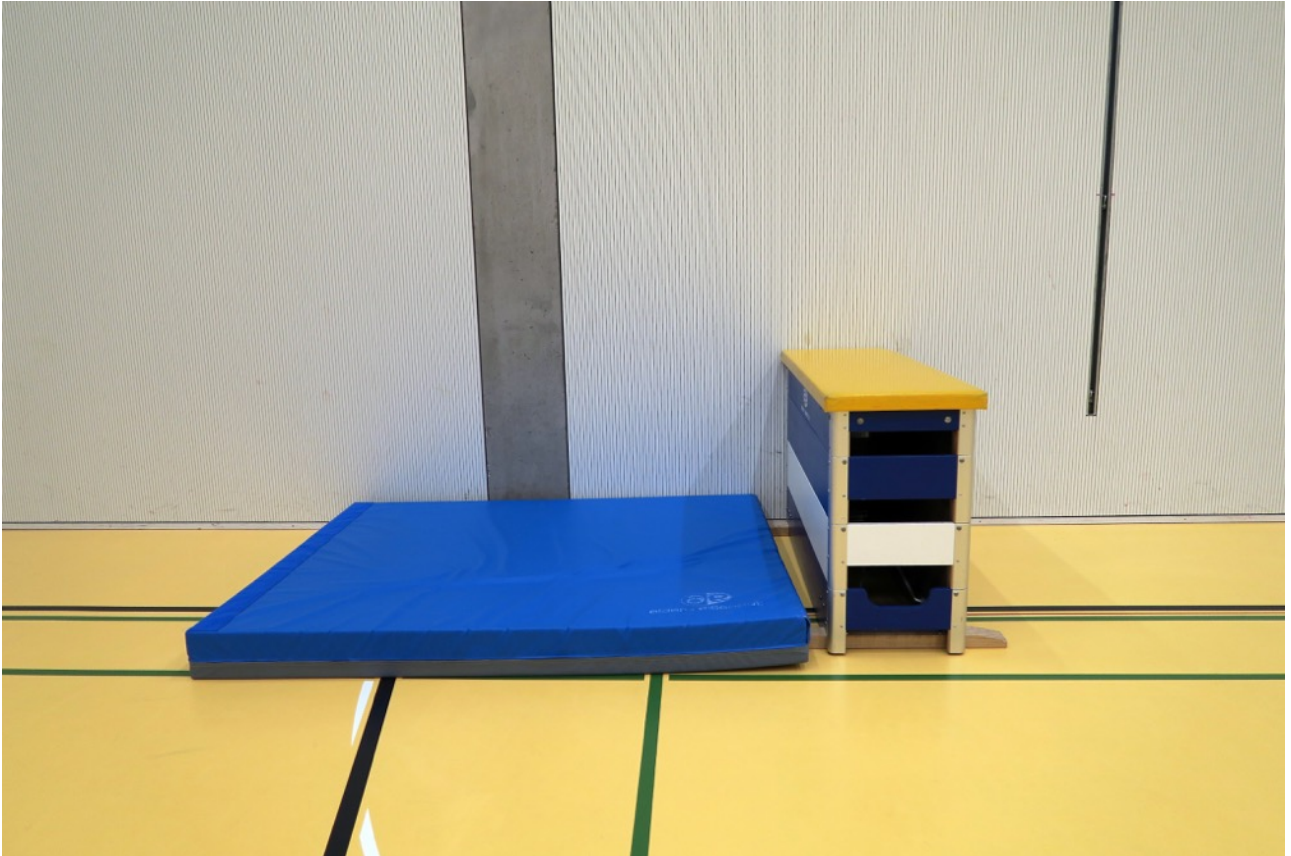




# Parkour

---

## Tic Tac II



### Variation:

- mit / ohne Abstützen mit dem linken Arm



# Parkour

---

## Tic Tac III



### Variation:

- mit / ohne Abstützen mit dem linken Arm
- Abrollen nach der Landung



# Parkour

---

## Lazy Vault



### Variation:

- Hocke
- Diebsprung
- Drehsprung
- Katzensprung

Hocke



Lazy Vault



Diebsprung



Drehsprung



# Parkour

---

## Hocksprung



### Variation:

- Hocksprung über die Reckstange
- Hocksprung über die Reckstange und abrollen

