

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	8
2 Parkoursport, was ist das?	10
2.1 Entstehung von Le Parkour	10
2.2 Begriffsbestimmung und Philosophie von Le Parkour	11
2.3 Die Weiterentwicklung von Le Parkour: Freerunning & Co.	12
2.3.1 Freerunning	12
2.3.2 Tricking	13
2.3.3 Parcouring	14
2.4 Die grundlegende Bewegungsidee	14
3 Potenziale der Kunst der (Fort-)Bewegung	17
3.1 Potenzial der Bewegung	17
3.2 Umgang mit Wagnissen	18
3.3 Sicherheitserziehung	18
3.4 Entwicklungsförderung durch Parkoursport	19
3.5 Differenzierungspotenzial des Parkoursports	20
4 Hinweise zur Sicherheit	21
4.1 Hinweise zu Geräteaufbauten in der Halle	21
4.1.1 Standsicherheit, Funktionstüchtigkeit und Belastbarkeit der Geräte	22
4.1.2 Absicherung der Geräte durch Matten; personale Voraussetzungen	22
4.1.3 Sorgsamer Umgang mit Geräten und der Sporthalle	23
4.2 Sicherheits- und Hilfestellung	24
4.3 Anfassen im Rahmen der Hilfestellung – ein Problem?	26
5 Vom Hindernis zur Bewegungslösung: Parkour- & Freerunning-moves	29
5.1 Parkour-Grundbewegungen	29
5.1.1 Landungen	29
5.1.2 Vaults	38
5.1.3 Weitere Techniken	52
5.2 Freerunning: Bewegungen ausgestalten	59
5.2.1 Kreative Hindernisüberwindungen	59
5.2.2 Überschlagbewegungen	62
5.2.3 Verbindungselemente	64
5.2.4 Spins	65
5.2.5 Weitere einfache Freerunning-Bewegungen	69
5.2.6 Flips – Fortgeschrittene Freerunning-Bewegungen	70
6 Le Parkour & Freerunning im schulischen Sportunterricht	76
6.1 Le Parkour & Freerunning im Erziehenden Sportunterricht	76
6.2 Vorbemerkungen zu den Unterrichtsreihen	77
6.2.1 Was ist Le Parkour? – Der Unterrichtseinstieg	77

6.2.2	Ab- und Aufbau	78
6.2.3	Beurteilung und Notengebung	78
6.3	Unterrichtsreihe Parkour 1: Mit jumps, vaults und underbar (spins) zum Einzel-run	79
6.3.1	Doppelstunde 1: vaults & jumps	79
6.3.2	Doppelstunde 2: vaults & Rolle	83
6.3.3	Doppelstunde 3: underbar/Durchbruch	84
6.3.4	Doppelstunde 4: underbar/ Durchbruch & Probe-run	86
6.3.5	Doppelstunde 5: Überprüfung und Gruppen-run	86
6.4	Unterrichtsreihe Parkour 2: Kooperativ zur Bewegungsabfolge in der Gruppe und zum Einzel-run	88
6.4.1	Doppelstunde 1: Parkourtechniken Expertengruppen	89
6.4.2	Doppelstunde 2: Parkourtechniken Stammgruppen 1	89
6.4.3	Doppelstunde 3: Parkourtechniken Stammgruppen 2	91
6.4.4	Doppelstunde 4: Parkourtechniken Stammgruppen 3 & 1. Gruppenpräsentation	94
6.4.5	Doppelstunde 5: Kriterien Gruppenpräsentation & run	94
6.4.6	Doppelstunde 6: Präsentation und Evaluation	95
6.5	Unterrichtsreihe Freerunning – Hindernisüberwindungen gestalten	96
6.5.1	Doppelstunde 1: Parkour-Basics	98
6.5.2	Doppelstunde 2: Parkour-run	101
6.5.3	Doppelstunde 3: Freerunning-moves 1	102
6.5.4	Doppelstunde 4: Freerunning-moves 2	105
6.5.5	Doppelstunde 5: Gestaltung des runs	106
6.5.6	Doppelstunde 6: Bewertung der Partner-runs und Gruppenchoreografie	108
6.6	Möglichkeiten zum Abschluss von Unterrichtsreihen	108
6.6.1	Video- und Fotoprojekte	108
6.6.2	Spielerischer Abschluss	109
7	Parkour als Erlebnis – Indoor- und Outdooraktionen	111
7.1	Parkour outdoor in Schule und Verein	111
7.1.1	Sicherheitsaspekte beim Parkour outdoor	112
7.1.2	Eine Doppelstunde „richtig“ Parkour	113
7.2	Le Parkour als Projekttag	115
7.2.1	Planung und Vorbereitung	116
7.2.2	Durchführungsvorschlag	116
7.2.3	Stationsvorschläge	117
8	Vom Geräteaufbau zur Bewegungslösung: Kreative Aufbauideen und Bewegungskombinationen	119
8.1	Passements zum Aufwärmen	119
8.2	Tic tac-Varianten	120
8.2.1	Tic tac-Reihen	120
8.2.2	Tic tac – Präzisionssprung	120
8.2.3	Treppe & Wand	120
8.2.4	Wall & Plateaus	121
8.3	Armsprungsvarianten	121
8.3.1	Doppelarmsprung	121
8.3.2	Katze-Armsprung-Kombination	122
8.3.3	Tic tac – Armsprung	122
8.3.4	Armsprung und tic tac in der Mattenecke	122
8.3.5	Armsprung, tic tac & Tribüne	123

8.3.6 Armsprung an Tribüne – Experten	123
8.3.7 Tic tac – Armsprung an Tribüne – Experten	124
8.4 Durchbruch-Varianten	124
8.4.1 Durchbruch am Doppelreck	124
8.4.2 Hoher Durchbruch	125
8.4.3 Durchbruch, lâché und Präzi	125
8.5 Präzis	125
8.5.1 Präzisionslandung gefragt	125
8.5.2 Tic tac – Präzisionssprung	126
8.5.3 Hohe Präzisionssprünge und Reck	126
8.6 High-jumps	127
8.6.1 High-jump mit Absprunghilfe	127
8.6.2 High-jump mit Kastentreppe	128
8.7 Car jump	129
8.8 Hin und zurück	130
8.9 Das Haus	130
8.10 Gitterleiter	130
8.11 Cube-Geräte	131
8.11.1 Cube tower	132
8.11.2 Cube-Rundlauf	132
8.11.3 Geräte-Cube-Kombi	132
8.12 Parkourlandschaften in der Hallenübersicht	133
8.13 Zusammenfassung	134
Literatur	135
Verzeichnis der Bewegungen	138
Bildnachweis	139
Die Autoren	140