

## Monatsthema 06-07/2017: Parkour

**Längst ist Parkour in aller Munde, immer mehr Menschen interessieren sich für diese Bewegungskunst. Diese Aufmerksamkeit verdankt die Sportart u.a. einer grossen Medienpräsenz. Dieses Monatsthema zeigt, wie Parkour nach der TRuST-Methode unterrichtet werden kann.**

Kaum ein actiongeladener Werbespot oder Film verzichtet heute auf die atemberaubende Choreografie von Parkourathleten, den sogenannten Traceuren. Zudem bieten YouTube, Vimeo und zahlreiche soziale Medien jeder und jedem die Möglichkeit, Moves und Skills der ganzen Welt zu zeigen. Was ursprünglich aus der Pariser Banlieue stammt und geschichtliche Wurzeln bis in den Indochinakonflikt hat, ist heute auf dem Weg zum etablierten Freestylesport.

Parkour kann als Bewegungskunst angesehen werden, die man in Extremsituationen einsetzt, um sich und anderen zu helfen. Um in jeder Lebenslage Parkour anwenden zu können, braucht es jedoch ein diszipliniertes Training. So erstaunt es nicht, dass der Mitbegründer David Belle Parkour mit den Attributen Blut, Schweiß und Tränen beschreibt. Das harte Training der Gründungsväter von Parkour widerspiegelt auch das Umfeld, in dem sie aufwuchsen. Denn in den Pariser Banlieus musste man sich durchkämpfen, um etwas im Leben zu erreichen.

### Ein Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung

Die ParkourONE Academy integriert den Ansatz der Disziplin und Ernsthaftigkeit des französischen Ursprungs in ihrem Training und hat mit der TRuST-Methode ein entwicklungspädagogisches Werkzeug weiter entwickelt, das für eine gezielte Persönlichkeitsentfaltung genutzt werden kann. Die Academy setzt sich dabei für ein ganzheitliches Verständnis und eine Verbreitung von Parkour nach TRuST ein. Dieses ganzheitliche Verständnis integriert nicht nur die reine Bewegung, sondern auch die Aspekte Kreativität, mentale Belastbarkeit, persönliche Reifung und die Geschichte von Parkour.

### Für mehr Uga im Unterricht

Da die Sportart ein ideales Werkzeug für Querschnitt-Themen im (Sport-)Unterricht darstellt, haben die ParkourONE Academy und GORILLA – das internationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schifti Foundation – gemeinsam mit mobilesport.ch diese Broschüre erarbeitet. Sie richtet sich an Lehrkräfte und alle die sich für einen Parkour-orientierten Unterricht mit Schülerinnen und Schüler ab dem Alter von rund 12 Jahren interessieren.

Die GORILLA Botschafter und Headcoaches der ParkourONE Academy bringen den Kids in diesem Monatsthema diese Sportart auf jugendnahe Art näher, sodass sie selbst mit den eLearning-Filmen auf gorilla.ch und mobilesport.ch im Unterricht Parkour entdecken können. Frei nach dem Motto: Mehr Uga-Uga im Leben und Sportunterricht.

## Monatsthema als pdf

- [Parkour](#) (pdf)

## E-Learning-Clips

- [Playlist Videochannel](#)

## Berichte

- [Parkour im Sportunterricht](#)
- [Schwerpunkte und Phasen](#)
- [Werte nach TRuST](#)

## Übungen

### Der Einstieg

- [Warm-Up](#)
- [Mobilisation](#)
- [Speed](#)
- [Fokus-Balance](#)

### Der Hauptteil

- [Techniken](#)
- [Anwenden und spielen](#)

### Der Abschluss

- [Kraft](#)

## Hinweise

### Medien

- Widmer, R. (2016): [Burner Parkour – effizient über Stock und Stein](#). Schorndorf, Hofmann Verlag
- Luksch, M. (2009): [Tracers Blackbook – Geheimnisse der Parkour Technik](#). Tägertschi, ParkourONE
- Csikszentmihalyi, M., et al. (2000): [Das flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile – im Tun aufgehen](#). Stuttgart, Klett-Cotta
- Belle, D. (2009): [Parkour](#). Paris, Septième choc
- Angel, J. (2011) [Cine Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour](#). London: Angel Julie
- Angel, J. (2016) [Breaking the Jump: The secret story of Parkour's high flying rebellion](#). London, Aurum Press

### Who is Who?

- [Im Dienst der Bewegungsförderung](#)

---

Quelle: [Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**