

Parkour: Basistechniken üben

Parkour-Techniken unterliegen keinen bestimmten Regeln. Vielmehr umfassen sie das ganze Bewegungsspektrum des Menschen. Die Bewegungen sollen dabei natürlich und individuell bleiben. Das oberste Ziel ist die Effizienz der Bewegung. Die Ästhetik entsteht mit wachsendem Können von selbst und steht nicht im Fokus.



Parkour eignet sich als erlebnispädagogisches Angebot im Sportunterricht für Jugendliche und auch im Breitensport für junge Erwachsene. Die Bestrebungen, die Sportart ab 2024 olympisch werden zu lassen, zeigt das Potenzial zum Leistungssport.

Noch mehr als andere Bewegungsformen lebt Parkour vor allem durch authentisches Vermitteln. Die Übungsbeispiele zum Thema Parkour schaffen ein allgemeines Verständnis und dienen als Inspirationsquelle, um den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, den Sportunterricht aus einem «neuen» Blickwinkel zu betrachten.

Die Basistechniken helfen, junge Menschen in diese Sportart einzuführen. Es sind die ersten Schritte auf dem Weg zum richtigen «Traceur».

- [Basistechniken](#) (mit Videobeispielen)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO