

Parkour: Start mit den Basistechniken

Parkour vereint Sport, mentale Auseinandersetzung, Kreativität und Wahrnehmung mit persönlicher Erfahrung und Reife. Die Basistechniken im Überblick.

Parkour eignet sich als erlebnispädagogisches Angebot mit Potenzial zum Leistungssport. Noch mehr als andere Bewegungsformen lebt Parkour vor allem durch authentisches Vermitteln.

Unsere Inhalte zum Thema Parkour sollen ein allgemeines Verständnis schaffen und als Inspirationsquelle dienen, um den alltäglichen Schulunterricht aus einem «neuen» Blickwinkel betrachten zu dürfen.



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

[Weitere Inhalte zu «Parkour» in dieser Übersicht](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO