

# Parkour – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Körper in jeder Situation geschickt und sicher im Gleichgewicht halten

Balance ist nicht nur im Parkour, sondern grundsätzlich von grosser Bedeutung. «Geschickt» beschreibt, dass die Balance bewusst und im richtigen Moment zum Einsatz kommt. «Balancieren» heisst, den Körper sicher im Gleichgewicht zu halten. Die Fähigkeit des sicheren Balancierens spiegelt sich direkt in der Bewegung.



Foto: Ludovic Vergères

## Weitere Trainingsformen F2/F3

- [«Balance»](#)

## 1, 2, 3 – Parkour (F2)

Den Körper nach einer Bewegung geschickt und sicher ins Gleichgewicht bringen und stabilisieren

Die Spielform funktioniert wie 1, 2, 3 Zeitung lesen – Stopp. Du kannst sie mit beliebig vielen Kindern und Jugendlichen durchführen. Eine Person stellt sich ca. 20 m entfernt von den anderen auf und dreht ihnen den Rücken zu. Sie zählt «1, 2, 3 – Parkour» und dreht sich danach schnellstmöglich zu den anderen um. Diese müssen währenddessen auf einem Bein vorwärtsspringen. Sobald sich die zählende Person umdreht, müssen sie auf einem Bein stehen bleiben. Wenn die zählende Person sieht, dass sich jemand bewegt oder das Gleichgewicht verliert, schickt sie diese Person zurück zum Start.

## Variationen

- Normal gehen/rennen (-)
- Oberkörper bewegen erlaubt; wenn sich der Fuss bewegt oder wenn sie den zweiten Fuss absetzen, sind sie raus (-)
- Auf dem Vorfuss/auf der Ferse balancieren (+)
- Bewegungsmethode verändern/vorgeben: z.B. vierfüssig und auf zwei Gliedmassen balancieren, Zwergenschritt (+/-)

**Weitere Kategorien:** Sicher vorwärts-/rückwärtsbewegen auf einem schmalen Hindernis, geschickt balancieren und den Körper stabilisieren auf einem schmalen Hindernis

## Sei die Katze (F3)

### Vierfüssige Bewegung auf einem schmalen Gegenstand

Die Teilnehmenden bewegen sich auf allen Vieren über ein vorgegebenes Objekt.

## Variationen

- Körperschwerpunkt sehr nahe am Objekt/sehr weit vom Objekt entfernt (+/-)
- Objekthöhe und/oder -breite verändern (+/-)
- Immer nur die gegenüberliegenden Gliedmassen verwenden (linke Hand/rechter Fuss zu rechter Hand/linkem Fuss)(+)

**Helfen und sichern:** Die Kinder/Jugendlichen sollten vor der Übung lernen, sicher vom Objekt abzustiegen.

**Tipps und Tricks:** Leite die Übung auf sehr einfachen Objekten an. Auf einem sehr langen Objekt (z. B. lange Mauer, mehrere Bänke) kann sie auch gut als Konzentrations- oder sogar Ausdauertraining dienen.

## Stangen-Präzisionssprung und zurück (F3)

Er ist eine technisch anspruchsvollere Variante des Präzisionssprungs. Entsprechend solltest du die Übung erst nach der Einführung zum normalen Präzisionssprung durchführen. Die Parkourist/innen springen beidbeinig auf eine Stange und landen sicher. Danach drehen sie sich um 180 ° und springen wieder zum Absprungpunkt zurück.

## Variationen

- Sprungdistanz variieren (je grösser die Distanz, desto schwieriger die Übung)(+/-)
- Stangenbreite bzw. Objektbreite des Absprung- und des Landepunktes variieren (zu Beginn auch dünne Mauern oder sonstige Objekte verwenden)(+/-)
- Höhe des Absprung- und des Landepunktes variieren (+/-)

**Helfen und Sichern:** Führe die Übung, wenn möglich, zuerst in einer Turnhalle durch, um die Umgebung mit Matten zu sichern. Achte draussen darauf, dass du sehr einfach beginnst und nur absolut sichere Sprünge machen lässt.

**Tipps und Tricks:** Die Übung erfordert viel Konzentration und Überwindung und ist deshalb sehr gut geeignet, um psychische Barrieren zu thematisieren. Beginn eher zu einfach und steigere den Schwierigkeitsgrad.

---

Quelle: Dutoit, J. et al. (2022): Manual Parkour. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**