

Parkour – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den eigenen Körper vielseitig und zielgerichtet rollen und drehen

Den Körper um verschiedene Achsen zu drehen, umfasst ein sehr breites Spektrum an Bewegungen. Man kann eine Landung mit einer Körperdrehung effizient abfedern, wobei der Aspekt der Rolle in diesem Fall zielgerichtet ist. Drehen und Rollen können aber auch eine spielerische Form einnehmen. Kombiniert man Drehungen mit anderen Erscheinungsformen, entsteht eine Variation, die neue Herausforderungen mit sich bringt, wie einen 360-Grad-Präzisionssprung.



Foto: Ludovic Vergères

Den Körper vielseitig zu drehen, umfasst auch alle Flips und Spins. Sei dir aber stets bewusst: Flips und Spins gewinnen erst ab der Stufe F3 an Bedeutung.

Weitere Trainingsformen F2/F3

- [«Rolls and Spins»](#)

Robbensprung (F2)

Diese Trainingsform bereitet Absprünge für Flips mit Vorwärtsrotationen vor. Bau mit einer dicken Matte, die schräg auf einem Kastendeckel oder einem Zweierkasten liegt, eine Rutsche. Die Kinder laufen von der hohen Seite her an, springen vorwärts auf die Mattenrutsche, landen in Bauchlage und rutschen wie eine Robbe runter.

Variationen

- Ein Reutherbrett o. Ä. als Sprungunterstützung verwenden (-)
- Spezifischen Anlauf/Absprung verlangen, z. B. den Gather Step (+)

Helfen und sichern: Für die Gather-Step-Variation kannst du für den zweitletzten Schritt mit einer Yogamatte eine Markierung setzen, die es mit einem längeren Schritt zu überwinden gilt. Auch hilfreich zur Rhythmisierung ist eine akustische Hilfe wie «jam-ta-dam».

Weitere Kategorien: Vielseitiges Rotieren, zielgerichtet Drehen

Abrollen/Parkourrolle (F3)

Die Technik beinhaltet das Abrollen von der Schulter zur diagonal gegenüberliegenden Hüfte. So erwerben die Teilnehmenden die Grundtechnik der Parkourrolle.

Grundtechnik: Ausfallschritt mit rechts → Hände in T-Position in Verlängerung des linken Beines auf Höhe des rechten Fusses platzieren (linke Hand = Stiel; rechte Hand = Dach) → rechter Ellbogen vor dem Körper zum Boden führen → Kinn auf Brust und Blick nach hinten → rechte Schulter zum Boden führen → vom rechten Fuss abstoßen und rollen.

Variationen

- Mittels Reutherbrett und dünner Matte eine leicht abfallende Rampe bauen (-)
- Abrollen nach (gestaltetem) Niedersprung (+)
- Die Rolle auf hartem Boden durchführen: z. B. Hallenboden, Sportplatz, Beton (++)

Helfen und sichern: Beginne auf weichem und steigere langsam auf härteren Untergrund.

Tipps und Tricks: Falls es Probleme mit der Rollachse gibt, sollen die Parkourist/innen eine schräge Rückwärtsrolle machen und die gleiche Bewegung gleich wieder vorwärts ausführen.

Sideflip (F3)

Beim Sideflip rotieren die Parkouristinnen und Parkouristen seitlich über die Schultern oder den Rücken. Da sie im Vergleich zu anderen Flips nicht direkt über den Kopf drehen, ist er relativ risikofrei. Sie springen seitlich mit beiden Beinen gleichzeitig vom Boden ab (Punch), strecken den vorderen Arm hoch nach oben und ziehen ihn in

einer zweiten Phase mittels runder Bewegung seitlich zum Knie. Dabei machen die Parkouristinnen und Parkouristen einen Tuck, wobei der Blick auf die Knie gerichtet wird.

Variationen

- Aus einer Päckliposition (Ferse zeigt zur Decke) in Rückenlage auf einem Schwedenkasten oder einer Mauer seitlich von der Kante auf die Füße rollen (-)
- Auf eine dicke Matte zurennen, dann auf diese springen und mit einem Punch in einen Sideflip springen (+)
- Von Hindernis springen (drei- bis fünfteiliger Schwedenkasten)(+)

Helfen und Sichern: Es empfiehlt sich, für Flips auf weichem Untergrund zu beginnen.

Tipps und Tricks: Das Partnerüberrollen eignet sich für den Erwerb des Sideflips. Dabei bildet jemand einen stabilen Bock (seitlich versetzter Ausfallschritt, Hände/Unterarme auf Oberschenkel). Die anderen rollen seitlich darüber. Ziel ist es, möglichst wenig Druck am Rücken zu spüren.

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