

# Parkour – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Effektiv abspringen sowie präzis und sicher landen

Diese Erscheinungsform umfasst die Parkour-Moves Präzisions sprünge, Plyos und Strides. Bei diesen Bewegungen ist das effektive Abspringen wichtig. Ein Sprung muss effektiv sein, um eine gewisse Distanz oder Höhe zu generieren. Um nach diesen Sprüngen auf kleinen und unterschiedlichen Oberflächen landen zu können, ist die Präzision des Sprungs entscheidend. Somit hängt auch die Sicherheit damit zusammen. Ohne Präzision ist ein sicherer Sprung nicht garantiert. Zudem möchten wir gesundheitschonend trainieren, wobei die Technik in den Bewegungen ausschlaggebend ist.



Foto: Ludovic Vergères

## Weitere Trainingsformen F2/F3

- [«Jumps»](#)

## Blinde/r Jäger/in (Sicher landen)(F2)

Du verbindest dem/der Jäger/in die Augen mit einem Tuch, einem Schal o. Ä. Die anderen Kinder und Jugendlichen positionieren sich in gleichmässiger Distanz zu ihr oder ihm. Sie versuchen, sich mit Parkoursprüngen anzunähern und den/die Jäger/in zu berühren. Wenn der/die Jäger/in ein Geräusch hört, zeigt er/sie mit seinem/ihrem Arm in diese Richtung und «schießt». Getroffene müssen zurück zur Ausgangsposition.

### Variationen

- Sprungdistanz (weit/kurz) vorgeben (+/-)
- Barfuss (+/-)

**Weitere Kategorien:** Effektives Abspringen, präzises Landen

## Game of stick (Präzisionssprung)(F3)

Für diese Übung benötigst du verschiedene für Präzisionssprünge geeignete Elemente. Dafür kommen z. B. Treppen, Mauern, Randsteine, Schwedenkästen, Langbänke, Reckstangen oder dünne Matten in Frage. Die Kinder und Jugendlichen bestimmen im Team, wer den ersten Sprung vorgibt. Danach bestimmen sie die Reihenfolge der Springenden. Alle starten beim gleichen Element und führen den vorgegebenen Präzisionssprung aus. Dieser gilt als korrekt, wenn der/die Parkourist/ in die Landung drei Sekunden halten kann. Klappt dies nicht, erhalten sie einen Strafpunkt in Form eines Buchstabens des Wortes «Stick». Die Teilnehmenden haben fünf Versuche. Ist Stick ausgeschrieben, scheiden sie aus. Gewonnen hat, wer zuletzt übrigbleibt.

### Variationen

- Distanzen oder Höhen variieren (+/-)
- Elemente variieren (z. B. Langbänke umkehren, Reckstangen, Barren)(+/-)
- Vaults und Präzisionssprung (++)

**Helfen und sichern:** Befrei die Oberfläche des Elementes von Schmutz. Achte darauf, dass es nicht rutschig ist. Für einen besseren Halt reiben die Kinder und Jugendlichen die Schuhsohlen leicht. Du kannst dich vor oder neben das Element stellen, um eventuell zu sichern.

**Tipps und Tricks:** Wichtig ist, dass die Teilnehmenden präzise auf dem Vorfuss landen und in die Knie gehen. So können sie den Sprung gut abfedern und verbessern ihre Balance auf dem Element, auf dem sie landen.

## Strides (F3)

Für diese Übung baust du eine den Teilnehmenden angepasste Stride Challenge auf (mit Elementen wie Mauern, Randsteinen, Geländern, Schwedenkästen, Langbänken oder dünnen Matten). Die Parkouristinnen und Parkouristen versuchen, die Challenge so zu meistern, dass jeweils nur ein Fuss das Element berührt. Achte

darauf, dass du die Distanzen der Strides dem Niveau der Teilnehmenden anpasst.

## Variationen

- Distanzen oder Höhen variieren (+/-)
- Richtungsänderungen einbauen (+)
- Mit möglichst wenigen Strides eine gewisse Distanz schaffen (+)
- Nur mit dem schwächeren Fuss abspringen (+)

**Tipps und Tricks:** Stell sicher, dass deine Kinder und Jugendlichen die Strides in die Mitte des Elements setzen und die Arme als Schwunghilfe nutzen.

---

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**