

06–07 | 2017

Parkour

Inhalt Monatsthema

Parkour im Sportunterricht	2
Schwerpunkte und Phasen	3
Werte nach TRuST	4
Praxis	
Phase II – Der Einstieg	
Warm-Up	5
Mobilisation	5
Speed	7
Fokus – Balance	7
Phase III – Der Hauptteil	
Techniken	10
Anwenden, Spielen	15
Phase IV – Der Abschluss	
Kraft	17
Im Dienst der Bewegungsförderung	19
Hinweise	20

Kategorien

- Alter: ab 12 Jahren
- Schulstufe: Sek. I, Sek. II
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben und anwenden



Längst ist Parkour in aller Munde, immer mehr Menschen interessieren sich für diese Bewegungskunst. Diese Aufmerksamkeit verdankt die Sportart unter anderem einer grossen Medienpräsenz. Dieses Monatsthema zeigt, wie Parkour nach der TRuST-Methode unterrichtet werden kann.

Kaum ein actiongeladener Werbespot oder Film verzichtet heute auf die atemberaubende Choreografie von Parkourathleten, den sogenannten Traceuren. Zudem bieten YouTube, Vimeo und andere Medien allen die Möglichkeit, der ganzen Welt Moves und Skills zu zeigen. Was ursprünglich aus der Pariser Banlieue stammt und geschichtliche Wurzeln bis in den Indochinakonflikt hat, ist heute auf dem Weg zum etablierten Freestylesport.

Parkour kann als Bewegungskunst angesehen werden, die man in Extremsituationen einsetzt, um sich und anderen zu helfen. Um in jeder Lebenslage Parkour anwenden zu können, braucht es jedoch ein diszipliniertes Training. So erstaunt es nicht, dass Mitbegründer David Belle Parkour mit den Attributen Blut, Schweiß und Tränen beschreibt. Das harte Training der Gründungsväter von Parkour widerspiegelt auch das Umfeld, in dem sie aufwuchsen. Denn in den Pariser Banlieues musste man sich durchkämpfen, um etwas im Leben zu erreichen.

Ein Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung

Die ParkourONE Academy integriert den Ansatz der Disziplin und Ernsthaftigkeit des französischen Ursprungs in ihrem Training und hat mit der TRuST-Methode (siehe Seite 4) ein entwicklungspädagogisches Werkzeug weiter entwickelt, das für eine gezielte Persönlichkeitsentfaltung genutzt werden kann. Die Academy setzt sich dabei für ein ganzheitliches Verständnis und eine Verbreitung von Parkour nach TRuST ein. Dieses ganzheitliche Verständnis integriert nicht nur die reine Bewegung, sondern auch Kreativität, mentale Belastbarkeit, persönliche Reifung und die Geschichte von Parkour.

GORILLA und ParkourONE Academy – Für mehr Uga im Unterricht

Da die Sportart ein ideales Werkzeug für Querschnitt-Themen im (Sport-)Unterricht darstellt, haben die [ParkourONE Academy](#) und [GORILLA](#) – das internationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schifti Foundation – gemeinsam mit mobilesport.ch diese Broschüre erarbeitet. Sie richtet sich an Lehrkräfte und alle, die sich für einen Parkour-orientierten Unterricht mit Schülerinnen und Schülern ab dem Alter von rund 12 Jahren interessieren.

Die GORILLA-Botschafter und Headcoaches der ParkourONE Academy bringen den Kids in diesem Monatsthema die Sportart auf jugendnahe Art näher, sodass diese selbst mit den eLearning-Filmen auf [gorilla.ch](#) und [mobilesport.ch](#) im Unterricht Parkour entdecken können. Frei nach dem Motto: Mehr Uga-Uga im Leben und Sportunterricht.

Parkour im Sportunterricht

Weil Parkour im Freien ohne spezielle Ausrüstung und erst noch im alltäglichen Umfeld der Schülerinnen und Schüler trainiert werden kann, eignet sich die Sportart bestens für den Sportunterricht.

Der Unterricht schärft die Wahrnehmung für die Umgebung, in der die sportliche Aktivität stattfindet. Solange die Sicherheit gewährleistet ist, kennt Parkour kein richtig oder falsch. Dies wiederum ermöglicht den Schülerinnen und Schülern kreatives Denken. Zudem können Sportlehrkräfte neben der körperlichen Schulung, mit Übungen gezielt die soziale Kompetenz, die Zusammenarbeit und den Teamgeist in der Sportklasse fördern.

Parkour nach TRuST zeichnet sich durch Konkurrenzfreiheit aus, wodurch sich viele Trainingseinheiten auf die Förderung der Balance oder Teamarbeit konzentrieren. Unabhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten haben so alle Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, am Unterricht aktiv teilzunehmen und zu Erfolgserlebnissen zu kommen.

Für die effiziente Hindernisüberwindung müssen die eigenen Fähigkeiten eingeschätzt und in Relation zu dem zu überwindenden Objekt gesetzt werden. Dies wiederum schärft die Selbstwahrnehmung sowie das Vertrauen in die Einschätzung des eigenen Könnens. Neben all diesen Effekten, die Parkour nach TRuST im Unterricht haben kann, bringt das Training aber vor allem eines mit sich: Spass an der Bewegung und an der Freiheit, die Parkour mit all seinen Bewegungsmöglichkeiten in sich trägt.

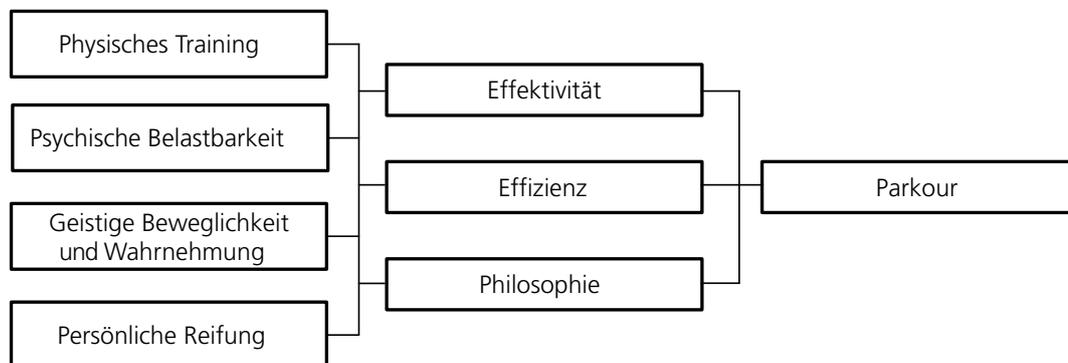


«Mit TRuST will ich kein Korsett erschaffen, das uns einschnürt und uns die Luft und Freude bei Parkour raubt. Ich will ein Instrument kreieren, auf dem wir mit Ideen musizieren und Musiker schulen, die individuelle Melodien spielen.» Roger Widmer, ParkourONE Academy

Schwerpunkte und Phasen

Der Unterricht wird in vier Phasen unterteilt und nach inhaltlichen Schwerpunkten geplant. Diese Broschüre ist exemplarisch danach aufgebaut und teilt jede Übung nach den genannten Schwerpunkten ein.

Schwerpunkte nach TRuST



Physisches Training (Körper)

Hier geht es um Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.

Psychische Belastbarkeit (Psyche)

Bei diesen Übungen braucht es Mut, Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen.

Geistige Beweglichkeit und Wahrnehmung (Kreativität)

Querdenken und kreative Lösungen sind gefragt.

Persönliche Reifung (Persönlichkeit)

Entscheidungen treffen und Situationen einschätzen. Wenn nötig und erwünscht gegenseitige Hilfe anbieten, um Ziele zu erreichen.

Vier Phasen im Unterricht

Diese Broschüre stellt die vier Phasen nach TRuST vor. Für die abschliessende Phase IV werden verschiedene Möglichkeiten zur Kräftigung des Körpers und Geistes angesprochen. Die Gestaltung des Cool-Downs und Feedbacks ist zu empfehlen, liegt aber in der Fachkompetenz der Lehrpersonen.

Phase I	Einführende Phase	Absichten, Ziele und Inhalte des Unterrichts
Phase II	Einleitende Phase	Warm-up, Mobilisation, Speed, Fokus
Phase III	Hauptphase	Hauptinhalte des Unterrichts
Phase IV	Abschliessende Phase	Kraft, Cool-Down, Reflexion und Feedback

Werte nach TRuST

Die Verbreitung der Philosophie und der Erhalt dieser Werte sind in der Vermittlung von Parkour nach TRuST ein zentrales Anliegen. Sinnbildlich wurden die wichtigsten Werte an einer Hand definiert.

Konkurrenzfrei (Daumen): Der Leitgedanke «être fort pour être utile» hat seinen Ursprung in der «méthode naturelle» und begründet, dass die gegenseitige Hilfe und nicht das sich gegenseitige Messen Inhalt dieser Bewegungskunst ist. Ohne Konkurrenzdruck können sich die Teilnehmenden frei entfalten. Egal, über welche körperlichen und mentalen Voraussetzungen sie aktuell verfügen.

Vorsicht (Zeigefinger): Sicherheit hat immer oberste Priorität. Es ist wichtig, einen kontrollierten und sicheren Trainingsaufbau zu gewährleisten. Dabei entspringt die Sicherheit in jedem Fall einer richtigen Selbst- und Situationseinschätzung. Hilfsmittel wie Matten suggerieren den Teilnehmenden oft eine falsche Sicherheit, die sie dazu ermutigen könnte, über ihre aktuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten hinaus zu trainieren.

Respekt (Mittelfinger): Der Respekt sich selbst gegenüber ist eine Wertschätzung, die automatisch durch ein regelmässiges Training entsteht. Der Körper ist unser Zuhause, nur durch ihn können wir uns frei und effizient bewegen. Ein gesundes Training und ein nachhaltiger Umgang mit dem eigenen Körper sind demzufolge oberstes Ziel eines jeden Traceurs (Parkour-Trainierenden).

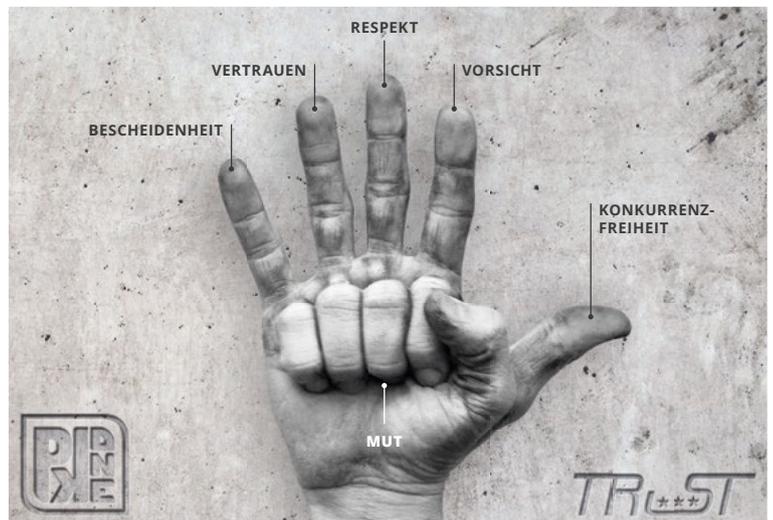
Der Respekt gegenüber der Umwelt entsteht durch die unermüdliche Auseinandersetzung mit ihr. Die unkonventionelle Nutzung und die taktilen Erfahrungen führen zu einem Verständnis der verschiedenen Materialien und deren Beschaffenheit. Die Wertschätzung und die Erhaltung des Raumes sind logische Konsequenzen. Denn nur so lässt sich ein Trainingsort nachhaltig nutzen.

Der Respekt gegenüber seinen Mitmenschen bedarf einer ständigen Auseinandersetzung mit sich selbst. Wer sich selbst respektiert und seine Verhaltensweisen reflektiert, ist fähig, emphatisch zu denken und zu handeln.

Vertrauen (Ringfinger): Neue Wege zu gehen und sich kreativ seiner Umgebung zu stellen, fordert ein hohes Mass an Selbstvertrauen. Das Wechselspiel zwischen Erfolg und Misserfolg führt zu einem gestärkten Selbstbewusstsein und fördert die Selbstwirksamkeit. Das Vertrauen in sich selbst ist die Grundlage, um sich gegenseitig zu vertrauen. Im Weiteren führt das ständige Überwinden von Hindernissen dazu, dass sich die Teilnehmenden stets an neue Herausforderungen heranwagen.

Bescheidenheit (Kleiner Finger): Die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und seiner Umgebung führt zu der Erkenntnis, dass es stets mehr Hindernisse geben wird, die nicht überwunden werden können, als solche, die überwindbar sind. Bei Parkour ist sprichwörtlich der Weg das Ziel.

Mut (Faust): Die Faust – bzw. die Geste des Greifens – vereint die einzelnen Werte in einer Hand. Sie steht dafür, sein Leben selbst in der Hand zu nehmen. Dadurch, dass wir bei Parkour unsere Umgebung spüren und greifen, lernen wir, die kausalen Zusammenhänge von Aktion und Reaktion besser zu begreifen. Zusätzlich bedeutet die Faust auch innere Stärke. Sie symbolisiert, dass wir Verantwortung für unser Handeln übernehmen und den Mut besitzen, eine Entscheidung zu treffen.



Phase II: Der Einstieg

Allgemeine Warm-up-, spezifische Mobilisations-, Speed-, Fokus- und Balanceübungen bereiten die Schülerinnen und Schüler körperlich und mental auf das Parkour-Training vor.

Warm-Up. Signalisieren wir dem Körper, dass es mit dem Training losgeht. Das Warm-Up dient als Vorbereitung für die anschließende Mobilisation.

Einlaufen

Am besten eignet sich ein leichtes Joggen in Kombination mit einfachen Zusatzübungen wie z. B.

- Anfersen
- Knie hochziehen
- Arme und Schultern kreisen
- Seitliche Sprünge
- usw.

Bemerkung: Das Warm-Up sollte nicht zu streng gestaltet werden. Es geht lediglich um eine erste Aktivierung des Körpers und darf nicht zu einer Erschöpfung führen.



TRuST Schwerpunkte

Körper	●●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Mobilisation. Die Mobilisation dient dazu, die Körpertemperatur konstant zu halten, die Gelenke unter Spannung durch ihre Amplitude zu führen und das neuromuskuläre Zusammenspiel von grossen Muskelschlingen zu fördern.

Quadrupedie



Diese Übung benötigt etwas Koordination, ist aber perfekt für den Einstieg geeignet. Sie dient der Schulter- und Rumpfstabilisation, der Dehnung/Aktivierung der Rückseite der unteren Extremitäten, des Schultergürtels und der Handgelenke. Die Schülerinnen und Schüler gehen auf allen Vieren vor- oder rückwärts. Dabei sollte die Hüfte so stabil wie möglich gehalten werden. Wichtig dabei ist die Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Rechter Arm und linkes Bein laufen gleichzeitig vorwärts danach folgt der linke Arm und das rechte Bein.

Variation

- Passgang (Arme und Beine laufen parallel vorwärts anstelle von versetzt)

TRuST Schwerpunkte

Körper	●●●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Raupengang

www.mobilesport.ch/Raupengang



Diese Übung dient der Schulter- und Rumpfstabilisation, der Dehnung/Aktivierung der Rückseite der unteren Extremitäten, des Schultergürtels und der Handgelenke. Die Knie bleiben während der ganzen Übung gestreckt. In der Hüfte beugen, bis die Handflächen den Boden berühren, die Bauchmuskeln sind dabei angespannt. Die Hände gehen in kleinen Schritten vorwärts, bis man eine weite Brückenposition erreicht. Jetzt folgen die Füße in kleinen Schritten auf den Ballen. Dabei soll die Bewegung nur aus den Fussgelenken ausgeführt werden.

Variation

- Auch rückwärts möglich.

Bemerkung: Bei der weiten Brückenposition nur soweit gehen, dass der Lendenwirbelsäulen-Bereich nicht einknickt.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Ausfallschritt vorwärts

www.mobilesport.ch/Ausfallschritt



Diese Übung dient als Allroundmobilisation für Hüfte, untere Extremitäten und Schultergürtel. Deshalb eignet sie sich gut zum Einstieg.

Einbeinstand mit gestrecktem Standbein, das Gesäss ist angespannt. Das andere Bein wird unterhalb der Kniescheibe gefasst und in Richtung Brust gezogen. Auf eine aufgerichtete Brust achten. Mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorne ausführen und das Gewicht mit der rechten Hand abstützen, der Ellbogen des linken Armes sucht nun das linke Sprunggelenk. Das hintere Knie berührt dabei nicht den Boden. Nun stemmt man mit Hilfe der Arme die Hüfte nach hinten oben, bis man beidseitig einen Dehnungsreiz in der hinteren Ober- und Unterschenkelmuskulatur fühlt. Die Zehen werden zum Schienbein gezogen. Man senkt sich wieder in die Ausfallschrittposition, richtet den Oberkörper auf und führt das Knie dynamisch nach vorne in die folgende Ausgangsposition.

Variationen

- Abdrücken in die Ausgangsposition nach hinten
- Dehnung der Brustwirbelsäule einbauen

Bemerkung: Die Hände sollten beim Anheben der Hüfte noch Kontakt zum Boden haben, nur so weit strecken, wie dies möglich ist.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Tipp: Die aufgeführten Übungen zielen auf einen Ausgleich der typischen Haltungsmuster von eingefallenen Schultern und verkürztem Hüftbeuger. Deshalb darauf achten, dass die Schultern nach hinten unten gezogen sind und die Brust aufgerichtet wird. Die Pomuskulatur – als Antagonist des Hüftbeugers – wird verstärkt angesprochen, um evtl. Defizite auszugleichen.

Speed. Um von der Mobilisation in den eigentlichen Hauptteil und seinen Trainingsinhalten zu gelangen, werden die schnellen Muskelfasern aktiviert sowie die Ganzkörperstabilisation in einer dynamischen Situation angepeilt.

Füsse über Linie

Transfer von der Mobilisation zum Hauptteil: Die Schülerinnen und Schüler jagen in dieser Schnelligkeitsübung den Puls hoch.

Aufrechter Stand, Füsse parallel zu einer Linie, die Füsse sind zusammen. Auf Kommando so schnell wie möglich seitlich über die Linie und zurück springen. Max. 10 Sek. bei 2 bis 3 Durchgängen.

Variationen

- Vor und zurück
- Füsse auseinander
- Einbeinig

Bemerkung: Darauf achten, dass der Oberkörper bleibt, wo er ist, nur die Beine bewegen sich. Kurze Kontakte ohne über den Boden zu kratzen.



TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Fokus – Balance. Um den Geist und die mentalen Ressourcen auf den Unterricht vorzubereiten, nutzen wir Koordinationsübungen wie z. B. einfaches Balancieren oder mischen sie mit teambildenden Aufgaben. Balancieren ist weit mehr als eine Technik: Einerseits ist es eine Grundfertigkeit, für das gesamte Bewegungsfeld, andererseits schult die Balance die Konzentrationsfähigkeit. Die Schülerinnen und Schüler lernen zudem, Situationen einzuschätzen und in Stresssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren.

Körperschwerpunkt verlagern

In dieser Übung geht es um das bewusste Positionieren des Körperschwerpunktes. Sie ist eine gute Vorstufe zum Balancieren auf Stangen, Geländern usw.

Die Lernenden verschieben in der Hockeposition den Körperschwerpunkt auf das rechte bzw. linke Bein. Dabei heben sie abwechslungsweise das entlastete Bein an und versuchen, dieses nach vorne oder seitlich durchzustrecken.

Variationen

- Auf Bordstein, Mauer oder Stange.
- Partnerübung: Die Lernenden sitzen sich in der Hockeposition gegenüber und versuchen, sich durch leichtes Schubsen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Gruppenübung: Die Lernenden bilden einen Kreis und schubsen sich jeweils rechts und links gegenseitig, ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu fallen.



TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	● ●

Balancieren auf einer Stange

Bei einer gegenseitigen Hilfestellung lernen die Schülerinnen und Schüler einen sinnvollen Umgang beim Annehmen oder Anbieten von Hilfe.

Die Lernenden stehen längs oder quer auf einer Stange. Dabei sollen sie sich gegenseitig unterstützen. Beim Gehen kann entweder der Fussballen oder die Ferse als erstes auf der Stange aufgesetzt werden.

Einfacher

- Auf Bordstein oder Mauer, um die Übung zu erleichtern.

Schwieriger

- Rückwärts balancieren.
- Mit geschlossenen Augen oder verschränkten Armen versuchen.
- Ohne Hilfestellung versuchen.
- Balancieren auf verschiedenen Strukturen und Materialien. Stabil oder instabil.
- Positionen wechseln, Höhen variieren.

Bemerkung: Diese Übung erfordert einiges an Gleichgewichtssinn. Hier zeigt sich schnell, wer seine Konzentration aufrechterhalten kann und wer vielleicht noch etwas Mühe hat mit seiner Koordination.

[www.mobilesport.ch/Balancieren Stange](http://www.mobilesport.ch/Balancieren+Stange)



TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	● ● ●

Spielerisches Kräftermessen beim Balancieren

Die Schülerinnen und Schüler lernen den Fokus auf das Wesentliche (Balancieren) zu richten, ohne das Umfeld aus den Augen zu verlieren.

Zwei Schüler stehen sich balancierend auf einer Stange gegenüber und versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst von der Stange fällt, muss als Konsequenz eine Kraftübung z. B. 10 Liegestützen machen.

Bemerkung: Die Übung erfordert ein hohes Mass an Konzentration, Koordination und gegenseitigem Vertrauen. Sie zeigt spielerisch die Komplexität des Verbindens von Tätigkeiten.

www.mobilesport.ch/Kraeftemessen



TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	● ● ● ●

Methodische Inputs

- **Die Erfahrung zeigt:** Balancieren nach der Mobilisation bilden einen optimalen Einstieg ins Training, da die Lernenden gleich zu Beginn den Hauptfokus auf sich selbst richten.
- **Generell gilt:** Boden vor Randstein – Randstein vor Mauer – Mauer vor Stangen.
- **Erschweren:** Um die Übungen anspruchsvoller zu gestalten, können sie durch Entziehen von Ressourcen (Blind, Taub, Stumm, etc.), durch Erhöhen des Situationsdruckes (z. B. nasse und glatte Oberflächen) oder durch Hinzufügen von Zeitdruck erschwert werden.
- **Herunterfallen:** Jederzeit versuchen den Hinderniskontakt zu halten und möglichst kontrolliert in eine hängende Position übergehen. Diese Sicherungsbewegung zu verinnerlichen gibt auch mentale Souveränität.
- **Fails:** Bei unkontrolliertem Abbruch einer Übung sollte eine unmittelbare Konsequenz (z. B. eine Kraftübung) folgen, um die Ernsthaftigkeit des Trainings zu schulen.

Kniebeugen auf Stange – Teamaufgabe

Diese Übung erfordert die gegenseitige Rücksichtnahme und eine gute Selbsteinschätzung. Hier lernen die Schülerinnen und Schüler, miteinander zu kommunizieren und sich gegenseitig zu unterstützen.

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich nebeneinander auf eine Stange und versuchen dann gleichzeitig, in der Gruppe Kniebeugen zu machen. Dabei umfassen sie gegenseitig die Schultern.

Variationen

- Jeder zweite Traceur ist mit dem Rücken nach vorne gerichtet.

Einfacher

- Auf einer Mauer.



TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	● ● ● ●

Brücken bauen

Bei dieser Aufgabe müssen die Schülerinnen und Schüler alleine oder im Team nach Lösungen suchen, welche sie sicher an ein definiertes Ziel bringt. Dabei brauchen sie eine gute Selbst- und Situationseinschätzung.

Die Schülerinnen und Schüler überwinden eine definierte Strecke, ohne dabei den Boden zu berühren. Als Hilfsmittel dürfen sie z. B. eine gewisse Anzahl Steine verwenden, um sich darauf vorwärts zu bewegen.

Variationen

- Alleine oder im Team.
- Anzahl, Grösse und Art der Hilfsmittel variieren.
- Hilfsmittel vorgeben.
- Ressourcen entziehen: z. B. blind, taub etc.

www.mobilesport.ch/Brueckenbauen



TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	● ● ● ●
Persönlichkeit	● ●

Circle of Trust

Gegenseitige Hilfestellung ist bei dieser Übung unerlässlich. Die Schülerinnen und Schüler lernen, lösungsorientiert zu denken. Sie müssen miteinander kommunizieren und begegnen sich mit ihren persönlichen Stärken und Schwächen.

Die Lernenden bilden einen geschlossenen Kreis. Nacheinander umrundet jede/r den Kreis, ohne dabei den Boden zu berühren.

Variationen

- Jeder Lösungsweg darf nur einmal verwendet werden.
- Den Kreis mit geschlossenen Augen umrunden.

Bemerkungen

- Die erste Lösung ist selten die effizienteste.
- Bei gemischten Klassen (Alter, Geschlecht, Kultur etc.) ist bei dieser Übung Vorsicht geboten. Da sich die Schülerinnen und Schüler je nach Lösungsweg gegenseitig berühren, ist ein gegenseitiges Vertrauen und der angstfreie Körperkontakt wichtig.



TRuST Schwerpunkte

Körper	●
Psyche	●
Kreativität	● ● ●
Persönlichkeit	● ● ● ●

Phase III – Der Hauptteil

Während dieser Phase erarbeiten die Schülerinnen und Schüler die Hauptinhalte des Trainings. Sie erlernen und üben einzelne Parkour-Techniken und wenden sie in Spielformen an.

Techniken. Parkour-Techniken stellen keine Regeln dar, sie umfassen das ganze Bewegungsspektrum des Menschen. Die Bewegungen sollten natürlich und individuell bleiben. Oberstes Ziel ist die Effizienz der Bewegung – die Ästhetik entsteht mit wachsendem Können von selbst und steht nicht im Fokus.

Ein Hindernis sitzend überwinden

www.mobilesport.ch/Hindernis



Eine der wohl einfachsten und sichersten Überwindungstechniken. Sie baut Angst vor Misserfolgen ab und ermöglicht allen Schülerinnen und Schülern ein sicheres Überwinden einer etwa hüfthohen Mauer.

Die Lernenden setzen sich erst auf die Mauer und ziehen dann die Füße mit einer halben Drehung zur anderen Seite rüber.

Variationen

- Höhe variieren
- Anlaufwinkel verändern
- Abwechselnd links und rechts anlaufen

Bemerkung: Durch die halbe Drehung und das Absitzen ist diese Technik langsamer als andere. Diese Erkenntnis kann dazu genutzt werden, um mit den Schülerinnen und Schülern effizientere Möglichkeiten zu erarbeiten.

TRuST Schwerpunkte

Körper ●

Psyche ●

Kreativität ●

Persönlichkeit ●

Handwechsler – Passement lateral

www.mobilesport.ch/Handwechsler



Eine der sichersten und schnellsten Überwindungstechniken von Mauern und Geländern bei seitlichem Anlauf. Mit dieser Technik wird die Geschwindigkeit und der Punkt der Landung über den Arm reguliert. So lässt sich die Bewegung noch in der Flugphase lenken. Die Lernenden stellen sich parallel zum Objekt und überwinden dieses seitlich mit einem Anlauf. Dabei überwinden sie das Hindernis mit den Beinen scherenartig und stützen sich gleichzeitig wechselnd mit einem Arm auf.

Variationen

- Höhe variieren
- Anlaufwinkel verändern
- Abwechselnd links und rechts anlaufen

Bemerkung: Den Handwechsler erst über niedrige Mauern üben und wenn nötig seitlich drauf sitzen und die Beine nachziehen, ohne die Hüfte übermässig abzdrehen.

TRuST Schwerpunkte

Körper ●●

Psyche ●

Kreativität ●

Persönlichkeit ●

Speedvault – Passement rapide

www.mobilesport.ch/Speedvault



In dieser Übung lernen die Jugendlichen die effizienteste Technik, um ein hüft- bis brusthohes Hindernis frontal zu überwinden.

Die Lernenden überwinden aus dem Lauf ein etwa hüft- bis brusthohes Hindernis. Dabei dient die Hand als flüchtige Stütze, welche zur Beschleunigung in den anschließenden Lauf genutzt wird. Zum Trainingsaufbau kann kurz ein Bein auf das Hindernis aufgesetzt werden.

Variationen

- Linkes Bein abspringen – rechtes Bein landen.
- Gleiches Bein bei der Landung wie beim Absprung aufsetzen.
- Hindernisart variieren (Mauer, Geländer), schräg, gerade.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Katzensprung – Saut de chat

www.mobilesport.ch/Katzensprung



Die Technik eignet sich gut, um nach dem Sprung eine gewisse Distanz zu überwinden oder in Verbindung mit anderen Folgebewegung wie z. B. einem Armsprung, Präzisionssprung oder ähnlichem. Die Schülerinnen und Schüler lernen, gezielt und bestimmt auf ein Hindernis zuzulaufen. Dabei entwickeln sie Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Die Lernenden überwinden ein mittelhohes, kurzes oder langes Hindernis mittels eines Hocksprungs mit kurzer Stützphase.

Variation

- Je nach Voraussetzung kann der Katzensprung kurz oder weit eingesprungen werden und variabel beidbeinig parallel oder einbeinig erfolgen.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Mauer überwinden – Passe muraille

www.mobilesport.ch/Mauer



Diese Technik ermöglicht den Schülerinnen und Schülern das Überwinden von hohen Hindernissen.

Die Lernenden überwinden eine Mauer, indem der Impuls über einen Beinkontakt am Hindernis von der Horizontalen (Anlauf) in die Vertikale (Abstoss nach oben) übertragen wird.

Variation

- Die Schülerinnen und Schüler helfen sich gegenseitig, die Mauer zu überwinden.

Bemerkung: Mit einem sorgfältigen Technikaufbau und einer sinnvollen Wahl der Hindernishöhe kommen die Schülerinnen und Schüler zu wertvollen Erfolgserlebnissen. Solche Momente bestärken sie in ihrem Vertrauen, alltägliche Hindernisse zu überwinden, welche erst unbezwingbar schienen.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Halbe Drehung – Demi tour

www.mobilesport.ch/Halbe_Drehung



Die Schülerinnen und Schüler lernen, nachhaltig und sicher von Hindernissen hinunter zu gelangen und werden auf ein köperschonendes Training sensibilisiert.

Die Lernenden überwinden in einer Art Hockwende ein Hindernis. Dabei wird nach dem Hindernis eine hängende Position eingenommen, um die Drohhöhe (Niedersprunghöhe) zu verringern.

Bemerkung: Demi tour erst bei hüfthohen Hindernissen üben. Dies schult das korrekte Absteigen und Greifen. Diese Variante des Abstiegs verschafft Zeit und gibt Sicherheit bei Ungewissheit bezüglich der Landung hinter einem Hindernis. Sie dient dem gezielten Verringern der Drohhöhe und der kontrollierten Steuerung von Folgebewegungen.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Federnd landen – Réception

[www.mobilisport.ch/Federnd landen](http://www.mobilisport.ch/Federnd%20landen)



Durch eine bewusste Landetechnik wird ein schonendes und nachhaltiges Training ermöglicht. Die Lernenden werden ferner auch für andere Sportarten dazu animiert, bewusster zu landen.

Die Schülerinnen und Schüler landen federnd in einer Vierpunktlandung, wobei sie die Kräfte auf Beine und Arme verteilen.

Bemerkungen

- Bei einem Niedersprung sollte die Energie aus der Vertikalen in die Vorwärtsbewegung überführt werden.
- Das Aufsetzen der Ferse ist unbedingt zu vermeiden, da dies die Verlagerung nach vorn verhindert und zu langen Kontaktzeiten am Boden führt.
- Die Wirbelsäule kann geschont werden, indem bei der Landung unter Anspannung ausgeatmet wird.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Abrollen – Roulade

www.mobilisport.ch/Abrollen



Eine komplexe aber sehr effektive Technik, um die Kräfte beim Landen zu amortisieren. Sie erfordert viel Übung und Durchhaltewillen um sie sinnvoll einsetzen zu können.

Die Schülerinnen und Schüler landen erst federnd in einer Vierpunktlandung, leiten anschliessend die Kräfte nach vorne weiter und rollen diagonal über die Schulter ab.

Variationen

- Squat-Technik: Die Energie wird bereits bei der Landung durch die Beine absorbiert.
- Reaktiv-Technik (Flugrolle): Die Füße haben über den Ballen nur einen kurzen Bodenkontakt und drücken mit aktiven Widerstand gegen den Boden. Der Dehnungsreiz wird ausgelöst und der nach vorne gelagerte Körper heraus gefedert.

Bemerkung: Durch das Abrollen auf Asphalt wird den Schülerinnen und Schülern trotz spielerischen Möglichkeiten die Ernsthaftigkeit beim Training bewusst. Beherrscht man die Technik, eignet sie sich prima zum Überwinden von Hindernissen.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Präzisionssprung – Saut de précision

www.mobilesport.ch/Praezisionssprung



Präzise Bewegungsausführung, Körperkontrolle und hohe Konzentration sind die Grundfertigkeiten dieser Technik.

Die Schülerinnen und Schüler sollen einen Sprung von einem Objekt zum andern kontrolliert abfangen, ausbalancieren und auf dem Landepunkt exakt stehen bleiben. Die Landung erfolgt auf dem Fussballen, was eine bessere Kraftaufnahme und Kontrolle ermöglicht.

Variationen

- Absprung und Landehöhe variieren.
- Komplexität steigern, indem der Landepunkt z. B. mittels zwei Steinen definiert wird.

Bemerkungen

- Ausschau halten: Die Umgebung bietet unzählige Möglichkeiten für Präzisionssprünge. Nicht zwingend müssen diese gleich mit Höhe in Verbindung stehen. Randsteine, Treppen oder Vorsprünge bei Häusern eignen sich ebenfalls hervorragend.
- Die Lernenden sollen selbstständig auf die Lautstärke beim Landen achten. In Verbindung mit dem eigenen Gefühl gibt ihnen die Lautstärke in vielen Fällen eine aussagekräftige Rückmeldung über die Qualität ihrer Landung.
- Auch barfuss trainieren.
- Variieren von Höhe, Weite und möglichem Anlauf beim Springen.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Armsprung – Saut de bras

www.mobilesport.ch/Armsprung



Diese Technik erfordert einiges an Selbstvertrauen, Mut und Kraft. Wird sie einmal beherrscht, eignet sie sich, um eine Distanz zu überwinden, welche mit einer anderen Technik, z. B. einem Präzisionssprung nicht zu bewältigen wäre.

Die Schüler springen an ein Objekt und halten sich mit den Händen an dessen Kante fest. Danach ziehen sie sich hoch in den Stütz, um das Hindernis zu überwinden.

Variationen

- Grip-Technik: Bei dieser Technik besteht genügend Druck über die Fusssole, um in der Armsprungposition zu haften.
- Slip-Technik: Zu wenig Haftung über die Sohle. Landeenergie wird vorwiegend über die Arm- und Schultermuskulatur aufgefangen. Absenkung bis in den Langhang möglich.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Anwenden, Spielen. Die folgenden Praxisbeispiele sprechen die Lernenden in den verschiedenen Vermittlungsfeldern an. Diese Art von Spielen trifft den Grundgedanken von Parkour am besten. Hier müssen die Lernenden improvisieren und selbstständig oder im Team nach Lösungen suchen.

Rundgang

Die Schülerinnen lernen, ihren Ressourcen entsprechend die Möglichkeiten eines Ortes auszuschöpfen. Durch die ständigen Problemstellungen lernen sie, lösungsorientiert zu denken und, wo nötig, Kompromisse einzugehen. Sie werden angeregt, sich von klassischen Bewegungsmustern zu lösen und zu improvisieren. Sie lernen, sich und Situationen richtig einzuschätzen.

Die Lernenden sollen ein Gebäude oder einen Platz umrunden, ohne jemals mit den Füßen den Boden zu berühren. Je nach Gegebenheit müssen Regeln und Kompromisse im Vorfeld abgesprochen werden.

Ausführungen als

- Einzelübung: Jeder geht sein Weg für sich.
- Partnerübung: Empathie ist gefordert, Absprache und Diskussionen sind unerlässlich. Mögliche Interessen- und Handlungskonflikte werden zielorientiert gelöst.
- Gruppenübung: Die Gruppe muss als Ganzes den Rundgang schaffen. Durch den direkten Umgang mit Stärken und Schwächen werden jedem einzelnen die eigenen Ressourcen bewusst. Das gemeinsame Ziel fordert die Schülerinnen dazu auf, sich in Gruppen auszutauschen. Absprache, Rücksichtnahme und gegenseitige Hilfe sind unerlässlich.

www.mobilesport.ch/Rundgang



TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	●
Kreativität	● ● ● ●
Persönlichkeit	● ● ●

Rundläufe

Gutes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining. Die verschiedenen Techniken werden mit viel Bewegungsimprovisation gekoppelt. Der Weg ist das Ziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Ressourcen einzuschätzen und effizient zu nutzen. Eine vorher festgelegte Route wird von den Lernenden fließend und nacheinander in einer Endlosschleife durchlaufen. Dabei wählt jeder für sich effiziente und effektive Techniken. Dabei sollen die Techniken so gewählt werden, dass sie auch nach einer gewissen Ermüdungserscheinung noch ausgeführt werden können.

Variationen

- Rundläufe variieren – vorwärts / rückwärts.
- Störfaktoren einbauen: z. B. Hindernisse verschieben oder blockieren
- Ressourcen entziehen: z. B. blind, nur mit einem Arm etc.
- Verschiedene Techniken vorgeben.
- Unter Zeitdruck.

www.mobilesport.ch/Rundlauf



TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ● ●
Psyche	● ● ●
Kreativität	● ● ● ●
Persönlichkeit	● ● ● ●

Ich packe in meinen Rucksack



Die Schülerinnen und Schüler lernen, einzelne Bewegungen zu koppeln. Gegenseitige Einschätzung führen dazu, dass sie sich gemeinsam weiter entwickeln. Sie lernen voneinander.

Jeweils eine Person macht eine Bewegung vor. Dann macht die zweite Person diese so exakt wie möglich nach und koppelt eine zweite Bewegung daran. Danach macht die dritte Person die Bewegungen nach und addiert eine weitere usw. Dieses Spiel geht so lange, bis eine Person die Abfolge vergisst oder die Bewegung nicht kopieren kann. Ziel ist es, möglichst viele Bewegungen fließend zu koppeln.

Variation

- Gruppengröße variieren.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ● ●
Psyche	● ● ●
Kreativität	● ● ● ●
Persönlichkeit	● ● ● ●

Phase IV – Der Abschluss

Die Abschlussphase widmen die Schülerinnen und Schüler gemeinsam dem Krafttraining und entspannen sich am Ende mit einem sanften Cooldown.

Kraft. Im Parkour-Sport wird Kraft in ihrer ganzen Bandbreite benötigt: Explosivkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer werden dabei hauptsächlich durch das Üben der Bewegungen, wie Springen, Klettern, Hangeln usw. ausgebildet.

Quadrupedal

Diese Übung eignet sich als Einstieg zum Mobilisieren aber auch als Krafttraining zum Abschluss. Bei vielen Bewegungen muss man die Wirbelsäule stabilisieren, um sie sicher und dynamisch umsetzen zu können. In der Quadrupedie schult man die Gliedmassen bei gleichzeitiger Stabilisation der Wirbelsäule. Zudem werden die Schultern stabilisiert und eine Koordination der Gliedmassen in ungewohnter Position provoziert. Die Schülerinnen und Schüler gehen auf allen vieren vor- oder rückwärts. Dabei sollte die Hüfte so stabil wie möglich gehalten werden. Wichtig dabei ist die Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Rechter Arm und linkes Bein laufen gleichzeitig vorwärts danach folgt der linke Arm und das rechte Bein.

Variationen

- Quadrupedal rückwärts.
- Treppe runter und/oder hoch.

Bemerkung: Der Po bleibt tief, man sollte einen Besen auf den geraden Rücken legen können. Auf die Beschaffenheit des Bodens und den Abstand zu Mittrainierenden achten.

www.mobilesport.ch/Quadrupedal



TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Technikrepetition als Krafttraining



www.mobilesport.ch/Technikrepetition



Die meisten Techniken eignen sich repetitiv hervorragend, um die Kraft zu trainieren. Die Schülerinnen und Schüler lernen zum einen eine saubere Technikausführung, zum andern trainieren sie spielend die entsprechend benötigte Muskulatur.

Beispiel «Planches»: Hochziehen nach einer Passe-muraille oder einem Armsprung. Die Schülerinnen und Schüler hängen sich an eine Kante oder ein Geländer und ziehen sich so oft hoch in den Stütz, bis die Kraft nicht mehr ausreicht, um sich ein weiteres Mal hochzuziehen.

Variation

- Pyramidensystem: Die Schülerinnen und Schüler ziehen sich erst einmal, dann zweimal, dreimal, viermal usw. in eine stützende Position, bis die Kraft nicht mehr ausreicht, um sich ein weiteres mal am Stück hoch zu ziehen. Nach jeder Wiederholung gibt es eine kurze Pause. Wenn die maximale Anzahl erreicht ist, reduzieren die Lernenden die Anzahl Wiederholungen in gleicher Weise bis sie wieder bei Eins angekommen sind.

Bemerkung: Eine Technik wählen, die auch bei Erschöpfung nicht gefährlich wird.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	● ●
Persönlichkeit	●

Zu zweit geht es besser

Krafttraining kann alleine sehr ermüdend und langweilig sein. Zu zweit trainiert es sich bekanntlich besser. Hier lernen die Schülerinnen und Schüler, sich gegenseitig zu pushen und bringen sich spielerisch ans Leistungslimit.

Die Schülerinnen und Schüler sind abwechselungsweise mit einer Kraft-, Ausdauer- und/oder Durchhalteaufgabe beschäftigt. Sie wechseln sich selbstständig ab. Dazu kann entweder die Anzahl Wiederholung einer Übung, die Zeit oder die Erschöpfung als bestimmender Faktor genutzt werden.

www.mobilesport.ch/Zuzweit



TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ● ●
Psyche	● ● ●
Kreativität	● ●
Persönlichkeit	● ● ● ●

Kraft im Parkoursport

Aufgrund der Vielseitigkeit von Parkour wird Kraft in seiner ganzen Bandbreite benötigt. Explosivkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer werden dabei hauptsächlich durch das Üben der Bewegungen, wie Springen, Klettern, Hangeln usw. ausgebildet. Wir bedienen uns weiterer Körpergewichtsübungen, um den Körper zusätzlich auf die Belastungen vorzubereiten. Hierbei werden statische und dynamische Übungen in das Training eingebunden, welche sich allgemein und spezifisch an den Belastungen orientieren. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf Körperstabilisationsübungen, funktionellen Kraftübungen sowie statischen «Durchhalteübungen», die auch der mentalen Schulung dienen.

Im Dienste der Bewegungsförderung

Die Schtifti Foundation und die ParkourONE Academy setzen sich gemeinsam für die Förderung der Selbstkompetenz durch selbstverantwortliches Handeln bei Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein. Im Folgenden werden die beiden Institutionen etwas näher vorgestellt.

Die internationale Schweizer Parkour-Schule

Die ParkourONE Academy ist eine Parkourschule, Ausbildungsinstitution und Forschungseinrichtung. Sie arbeitet nach dem Vermittlungs- und Erkenntnisinstrument TRuST und bietet praktischen Unterricht, Aus- & Weiterbildungen sowie akademisch fundierte und fachspezifische Forschung. Sie realisiert ihre Arbeit durch eine regional organisierte ParkourONE-Community in Deutschland und der Schweiz. Ganz nach dem Leitgedanken von ParkourONE steht die ParkourONE Academy im Dienste aller Traceure und Interessierten, welche sich intensiv mit Parkour auseinander setzen wollen. Die Resultate ihrer Forschungen bilden die Grundlagen ihrer Lehrtätigkeiten nach TRuST. Sie glauben an die Wirkung ihrer Bewegungskunst und an die Persönlichkeitsentfaltung durch Parkour. Denn wer im täglichen Training motiviert Hindernisse überwindet, kann solche auch im Alltag besser meistern. ParkourONE lädt Traceure und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus aller Welt dazu ein, mit ihnen zu forschen und Neues zu entwickeln. Ihre Experten wirken u.a. in den Fachbereichen der Sportwissenschaft, Psychologie, Pädagogik & Didaktik, Geschichte und Kunst.

www.academy.parkourone.com



Mehr Uga-Uga im Leben mit GORILLA!

GORILLA ist das internationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schtifti Foundation und steht für Spass an Bewegung und ein positives Lebensgefühl. Die privat initiierte Schtifti Foundation, die Stiftung von Jungen für Junge, setzt sich seit 2003 für ein gesundes Körpergewicht der jungen Generation in der Schweiz ein. Das Programm wird unterstützt durch die Prof. Otto Beisheim-Stiftung und die SV Stiftung.



Mit GORILLA erreicht die Schtifti jährlich über 195 000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene via Tages-Workshops an Schulen, Handy App, Videoanleitungen, eLearning, auf der Website www.gorilla.ch sowie via diversen Publikationen. Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung stehen dabei im Vordergrund und werden den Kids durch die GORILLA-Botschafter auf jugendnahe Art nähergebracht. GORILLA klärt auf und vermittelt Freude am Kochen und an Bewegung durch Freestylesportarten.

Im Mai 2016 wurde zudem das GORILLA-Schulprogramm lanciert, welches fixfertig ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien zu den Themen Ernährung (z. B. Küchenpraxis mit GORILLA-Kochrezepten), nachhaltiges Konsumverhalten (Lektionen zu Food Waste, Recycling etc.) und Bewegung (Lektionen in Breakdance, Frisbee etc.) für Lehrpersonen bereitstellt. Die Schtifti verfolgt mit GORILLA das Ziel, die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zur Übernahme von Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu bewegen. Frei nach dem Motto: Mehr Uga-Uga im Leben!

www.schtifti.ch

Hinweise

Literatur

- Widmer, R. (2016): [Burner Parkour – effizient über Stock und Stein](#). Schorndorf, Hofmann Verlag
- Luksch, M. (2009): [Tracers Blackbook – Geheimnisse der Parkour Technik](#). Tägertschi, ParkourONE
- Csikszentmihalyi, M., et al. (2000): [Das flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile – im Tun aufgehen](#). Stuttgart, Klett-Cotta
- Belle, D. (2009): [Parkour](#). Paris, Septième choc
- Angel, J. (2011) [Cine Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour](#). London: Angel Julie
- Angel, J. (2016) [Breaking the Jump: The secret story of Parkour's high flying rebellion](#). London, Aurum Press

Links

- www.ParkourONE.com
- www.gorilla.ch
- Playlist: [Parkour-E-Learning-Clips](#)

Partner



Für dieses Monatsthema



Unser Dank geht an

Léa Brand und Arvo Losinger – Headcoaches ParkourONE Academy und GORILLA-Botschafter – für ihren unermüdlichen Einsatz bei der Realisation der Lehr-/Lernvideos und dem Fotomaterial dieses Monatsthemas.

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autor: Roger Widmer, Geschäftsführer
ParkourONE GmbH

Redaktion: mobilesport.ch

Filme: René Hagi, BASPO

Musik: SK Beats

Fotos: Ueli Känzig, René Hagi, BASPO

Layout: Bundesamt für Sport BASPO