



Fachartikel zu den Stundenbeispielen

Parkoursport



- 03.2016 Parkoursport - Üben der Techniken Balancieren und Armsprung in der Sporthalle
- 11.2012 Le Parcours für Kinder im Grundschulalter – Teil 1
„Agententraining“ – Einführung in ein erlebnisorientiertes Turnen
- 12.2012 Le Parcours für Kinder im Grundschulalter – Teil 2
„Spezialeinsatz für Mr. X“
- 01.2013 Le Parcours für Kinder im Grundschulalter – Teil 3
„Mr. X auf der Flucht“



Parkoursport / Le Parcours

Parkour als individuelle Technik für effiziente Fortbewegungsabläufe hat sich in den letzten Jahren zu einer immer beliebter werdenden Sportart etabliert.

Hindernisse im öffentlichen Raum, wie Mauern oder Wände, werden dabei kreativ genutzt.

Die TN fokussieren nicht das Ziel, sondern den Weg innerhalb ihrer Bewegungsabläufe. Viele Techniken wie Wenden, Balancieren, Rollen oder Hocken ähneln dem freien Turnen an Geräten.

Das urbane Gelände wird auch immer mehr in Sporthallen gebracht und dort an Gerätestationen praktiziert.



Herkunft

Beim Parkoursport überwinden die „Traceure“ (franz.: „der den Weg ebnet“ oder „der eine Spur legt“) urbane Hindernisse - filmreif, ästhetisch und spektakulär.

Eine erste Grundidee der Bewegungsform Parkour gab es schon in den 1920er Jahren in Frankreich. Ein mit Studenten durchgeführtes Training baute auf der Kombination einer Vielzahl von körperlichen Fertigkeiten (Laufen, Rennen, Springen, Klettern, Balancieren, Werfen, Heben, Sich-Verteidigen und Schwimmen) auf. Hierzu trainierten die Studenten diese Fertigkeiten in natürlichem Terrain in Verbindung mit einem 5–10 km langen Dauerlauf. Das Ziel war es, die Studenten zu befähigen, ihre konditionellen Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit in jedem Gelände anwenden zu können.

Das heute bekannte Parkour wurde in den späten 1980er Jahren von Raymond Belle, seinem Sohn David Belle und anderen Parkour-Begeisterten in Frankreich entwickelt.

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen, und dabei sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen zu überwinden. Der/die Parkourläufer/-in bestimmt seinen/ihren eigenen Weg durch den urbanen Raum – auf eine andere Weise als von Architektur und Kultur vorgegeben.

Parkour ist nicht nur eine Sportart, sondern wird von den Traceuren auch als kreative Kunst gesehen - durch Körper und Umwelt gesetzte Grenzen erkennen und überwinden, ohne dabei andere mit seinem Können zu beeindrucken. Sich gefährlichen oder waghalsigen Situationen auszusetzen, ist nicht im Sinne von Parkour. Parkour enthält das „Sehen“ der Umwelt in einer neuen Art und Weise und die Vorstellung der Möglichkeiten für die Bewegung um sie herum.

Die Philosophie von Parkour ist es, die Voraussetzungen für den Einsatz einer bestimmten Technik abzuschätzen und dabei immer im Auge zu behalten, ob man diese Voraussetzungen erfüllt und die Situation gefahrlos meistern kann.

Parkour wird nicht als Wettbewerb ausgeführt.

Fotos:
Bilddatenbank des
Landessportbundes
NRW



Material

Ausrüstung

Beim Parkoursport gibt es so gut wie keine Einstiegshürden bei der Ausrüstung. Alles, was zunächst benötigt wird, sind gute Turnschuhe, mit einer guten Dämpfung und einem guten Grip an den Sohlen, sowie lockere und bequeme Kleidung, die die Bewegung nicht einschränkt und zudem leicht und atmungsaktiv ist. Je nach Umgebung und eigenen Bedürfnissen können auch festanliegende Handschuhe zum Schutz der Hände verwendet werden. Sie sollten fingerlos sein, um die Grifffähigkeit nicht einzuschränken. Bei eingefleischten Traceuren sind sie jedoch verpöhnt.

Geräte

Parkour wird in der Regel in urbanem Raum über Mauern, Parkbänke, Geländer etc. praktiziert.

Dabei gilt jedoch: Privateigentum ist tabu! Dazu gehören: Zäune und Mauern um Häuser, Wohn- und Büroanlagen, Spielplätze samt Gelände von Schulen sowie viele Örtlichkeiten, bei denen man denkt, sie seien öffentlich, wie z.B. Haltestellen, Züge, Bahnsteige, P&R Parkhäuser.

Ein wichtiger Grundsatz ist auch, dass die Parkour-Umgebung respektiert und beim Parkoursport nichts kaputt und dreckig gemacht wird - weder Bänke, Laternen, noch Pflanzen!

Parkour in der Sporthalle

Auch wenn Parkour eigentlich auf die Straße gehört, die Sportart kann auch auf einem Hindernisparcours oder in Sporthallen über Sportgeräte praktiziert werden. Hierbei werden die „urbanen Hindernisse“ nachgebaut.

Zum Aufbau von Hindernissen in der Sporthalle eignen sich besonders folgende Sportgeräte:

Kleine und große Kästen, Reckstangen, Barren, Weichbodenmatten, Tiefsprungmatten, Turnmatten, Sprossenwände, Langbänke, Gymnastikreifen, Sprungböcke, Sprungbretter, Kastenoberteile uvm.

Beim Aufbau der Geräte sollte immer auf einen funktionsgerechten Aufbau und die Absicherung des Bodens an Gefährdungsstellen, z.B. durch Abstürze vom Gerät, geachtet werden.





Sicherheit

Generell gibt es keine Sicherheits-/Schutzausrüstung für die Traceure beim Parkoursport. Wichtig vor allem ist eine gute Selbsteinschätzung.

Um das Verletzungsrisiko zu verringern, sollten die Techniken kontrolliert durchgeführt werden und kleine Pausen nicht fehlen.

Ein wichtiger Grundsatz lautet: *„Parkour ist nur so gefährlich, wie man es sich selbst macht!“* Der Traceur muss sich sicher sein, dass er das Hindernis überwinden kann, andernfalls sollte er sich vorerst ein leichteres suchen. Man wagt nur Sprünge, bei denen man sich sicher ist, dass man diese auch schafft. Der Schwierigkeitsgrad wird also in sehr kleinen Schritten gesteigert.

Bei der Erlernung von Techniken kann ggf. auch eine Hilfe- oder Sicherheitsstellung durch eine weiteren Person vorgenommen werden.

Beim Aufbau von Hindernissen oder eines Hindernisparcours in der Sporthalle sollte immer auf einen funktionsgerechten Aufbau und die Absicherung des Bodens an Gefährdungsstellen, z.B. durch Abstürze vom Gerät, geachtet werden.

Trainingsinhalte

Grundsätzlich setzt sich ein Parkourtraining, wie bei jeder Sportart, aus einer Aufwärmphase, dem Hauptteil (beispielsweise Technik-, Kraft-, Ausdauertraining) und einer Abwärmphase zusammen.

Wichtige Grundelemente des Parkour-Trainings sind Laufen, Balancieren, Drehen, Springen und Landen, Hangeln und Klettern.



Die Wiederholung einer bestimmten Einzeltechnik oder Kombination über einen längeren Zeitraum, besonders auch von kleinen Sprüngen, dient der Perfektionierung und Automatisierung des Bewegungsablaufs.

Wie bei vielen anderen Sportarten gibt es Grundtechniken, die der Traceur erlernt und für sich perfektioniert. Die Methode, wie das Hindernis am besten zu überwinden ist, entsteht aus der Interaktion mit dem Hindernis selbst

Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sollten folgende allgemeine Trainingshinweise beachtet werden:

- Nur aufgewärmt trainieren
- Am Anfang nicht tiefer runterspringen, als man aus dem Stand hochspringen kann
- Am Anfang etwas unter dem eigenen Level trainieren
- Sich nicht von anderen unter Druck setzen lassen
- Nur die Sachen machen, die man sich traut
- Das Training gut aufbauen und nicht übertreiben, um Überlastungen zu vermeiden: Bänder und Gelenke brauchen viel mehr Zeit zum Aufbau als Muskeln
- Ausgleichssportarten wie Schwimmen, Yoga, Kampfsport betreiben



Die am häufigsten genutzten Techniken

- **Landung (*Atterrissage/Réception*)**
Landung auf den Füßen, meist mit Abstützen des Oberkörpers durch die Hände
- **Balancieren (*Équilibre/Balance*)**
Gehen bzw. Balancieren auf Mauern und Stangen. Dies trainiert das Gleichgewicht.
- **Durchbruch (*Franchissement/Underbar*)**
Durch eine Lücke (z.B. ein Fenster oder zwei waagerechte Stangen) schwingen.
- **Loslassen (*Lâché/Lâcher*)**
Sich aus hängender Position fallen lassen, um sich evtl. mit Schwung an einem weiteren Objekt zu fangen.
- **Mauerüberwindung (*Passe muraille/Wallclimb*)**
Überwinden einer Mauer, indem man durch Anspringen und Abstoßen die Vorwärtsbewegung umformt in eine Aufwärtsbewegung.
- **Überwindung (*Passement/Passé*)**
Allgemeiner Ausdruck für das Überwinden von Hindernissen.
- **Halbe Drehung (*Demi-tour/180*)**
Eine 180 Grad-Drehung über ein Hindernis, um danach kontrolliert landen zu können oder auch, um über ein Hindernis (z.B. eine Wand) zu kommen und anschließend in eine hängende Position zu gelangen
- **Rückwärtig (*Réverse/360*)**
Eine 360 Grad-Drehung über das Hindernis, um kontrolliert landen zu können. Diese Bewegung kann aber auch ausgeführt werden, um aus der Rotationsenergie Geschwindigkeit für anschließende weitere Bewegungen zu gewinnen.
- **Hochziehen (*Planche/Plancher*)**
Aus einer hängenden Position in eine Stützposition kommen.
- **Rolle (*Roulade/Galipette*)**
Bei der Rolle wird senkrecht auftretende Energie in eine Vorwärtsbewegung umgewandelt. Die Rolle wird diagonal über die Schulter und nicht über den Rücken ausgeführt und die Kniegelenke haben maximal einen 90 Grad-Winkel.
- **Armsprung (*Saut de bras*)**
Durch einen Sprung an ein Objekt bringt man sich in eine hängende Position. Die Beine sollten das Objekt zuerst berühren, um den Aufprall zu dämpfen. Mit beiden Armen zieht man sich dann an dem Objekt hoch (s. Hochziehen/Planche).
- **Katzensprung (*Saut de chat*, „Katze“, „Monkey-“ oder „Kong-“Vault)**
Ein Hocksprung (ähnlich der Stützsprunghocke beim Turnen), bei dem man vor dem Objekt abspringt, die Beine anzieht und diese zwischen den Armen hindurchführt.
- **Sprung zum Boden (*Saut de fond/Drop*)**
Jegliche Sprünge aus der Höhe zum Boden. Je nach Höhe bzw. Vorwärtsbewegung sollte man danach evtl. eine Rolle ausführen. Vor allem Anfänger/-innen sollten ihre Muskulatur und die Abrolltechniken gut trainieren, bevor sie höhere Sprünge wagen, da es sonst zu Verletzungen an den Füßen kommen kann.
- **Weitsprung (*Saut de détente/Détent*)**
Ein weiter Sprung von einem Objekt zum anderen.
- **Präzisionssprung (*Saut de précision*/"Präzi")**
Ein Sprung zu einem vorher definierten Landepunkt. Es geht darum, präzise auf dem Landepunkt stehen bleiben zu können und jeglichen Schwung auszubremsen, um somit auch z.B. auf einer schmalen Stange landen zu können.
- **Tic Tac (*Zick-Zack, Dragonball, Yamakasi*)**
Sich von einem Objekt (z.B. einer Wand) abstoßen, um ein instabiles oder kleines Objekt zu überwinden. Diese Technik kann auch bei eng zusammenstehenden Wänden genutzt werden, um an diesen, sich von Wand zu Wand abstoßend, hochzuklettern.
- **Schnelle Überwindung (*Passement rapide/Speed Vault*)**
Ein Hindernis möglichst schnell überwinden. Die Technik funktioniert so, dass man aus dem Lauf heraus abspringt und sich mit einer Hand auf der Mauer abstützt, während die Beine seitlich über die Mauer geschwungen werden. Die Landung erfolgt in Schrittstellung, sodass man direkt weiter laufen kann.
- **Lazy Vault**
Man springt ähnlich wie bei einem Scherensprung beim Turnen, seitlich über ein Hindernis, setzt dabei jedoch beide Hände nacheinander ein. Sobald die Beine komplett über dem Hindernis sind, setzt man die zweite Hand auf, um sich vom Hindernis wegstoßen zu können. So kann man den Schwung und die Bewegungsrichtung nach dem Hindernis gut steuern.
- **Dash Vault**
Bei einem Dash Vault werden, anders als bei den meisten anderen Überwindungen, zuerst die Füße über das Hindernis gekickt, bevor man sich mit den Händen abstößt.



Trainingsziele und Wirkungen

Das Trainingsziel beim Parkour hat eine Grundidee: Beim Run („Lauf“) überwindet der Traceur einen Weg mit Hindernissen vom Start zum Ziel möglichst effizient und schnell. Ein Teil des Parkoursports ist es, das urbane Gelände sportiv und kreativ zu erkunden. Daher gibt es eine Vielzahl von effizienten Bewegungsmöglichkeiten, um Hindernisse und städtische Befestigungen zu überwinden.

Parkour erfordert eine gute körperliche und geistige Fitness und so wird dem Wohlergehen des Körpers besondere Beachtung geschenkt.

Neben dem Training der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit) wird vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit und Bewegungskoordination geschult.

Zudem werden die persönliche Selbsteinschätzung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit, der eigenen Fertigkeiten und des eigenen Könnens sowie der umsichtigen Umgang mit Wagnissen gefördert. Auch die Körperwahrnehmung und das persönliche Körpergefühl werden durch das Parkour-Training positiv beeinflusst.



Anzumerken ist ein häufig genannter Kritikpunkt im Zusammenhang mit der hohen Gelenkbeanspruchung bei tiefen Sprüngen. Viele Traceure wenden zwar eine Rolle an, um die Fallenergie in die Vorwärtsbewegung umzulenken, jedoch gibt es auf Grund der relativ jungen Sportart zu diesem Thema noch keine sportwissenschaftlichen Untersuchungen. Eine objektive Beurteilung des Gefährdungspotenzials ist daher schwierig.

Zielgruppen



Der Parkoursport ist eine relativ junge Sportart und wird im urbanen Raum besonders von älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen betrieben.

Bei der Durchführung des Parkoursports mit Kindern sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder Risiken abschätzen können. Viele Vereine bieten Parkour für Kinder ab 10 bzw. 14 Jahren an. Von Vorteil ist es auch, wenn das Kind oder Jugendliche parallel zum Parkour-Training auch noch andere Sportarten erlernt.

In etwas abgewandelter Form kann Parkour auch im Sportunterricht in der Schule durchgeführt werden. Dabei geht es vor allem um die Überwindung von Hindernissen, welche läuferisch verbunden werden. Bei der Bewertung soll nicht die Geschwindigkeit entscheidend sein, sondern im Rahmen der Fähigkeiten der Schüler/Schülerinnen Effektivität, Kreativität sowie ein flüssiger und natürlicher Bewegungsablauf. Von den Schülern/Schülerinnen werden konditionelle und koordinative Fähigkeiten, Kreativität, Selbsteinschätzung und Risikobereitschaft verlangt.

Interessant ist es insbesondere für Kinder, wenn das Parkour-Training in eine Geschichte verpackt wird.



Literaturempfehlungen

- Rochhausen, Sascha (2017): *Parkoursport im Schulturnen - Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen (Band 2)*. Verlag: Books on Demand, Norderstedt
- Friedrich, Martin (2017): *Parkour & Freerunning: Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport (Praxisideen - Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport)*. Verlag: Hofmann
- Witfeld, Jan / Gerling, Ilona E. / Pach, Alexander (2015): *Parkour & Freerunning: Entdecke deine Möglichkeiten!* Verlag: Meyer & Meyer Sport
- Kortwig, Benjamin (2015): *Parkourtraining in der Schule - Schritt für Schritt jedes Hindernis überwinden*. BVK Buch Verlag Kempfen GmbH
- Krick, Florian und Walther, Christoph (2014): *Parkoursport - Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein*. Verlag: Limpert
- Rochhausen, Sascha (2009): *Parkoursport im Schulturnen - Le Parkour & Freerunning - Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen (Band 1)*. Verlag: Books on Demand, Norderstedt

Links im Internet

- **Parkour in der Schule**
<https://www.unfallkasse-nrw.de/>
(Stichwort: Parkour)
- **Materialien zum Parkoursport im Schulsport**
<http://www.parkoursport.de/material.php>
- **Parkour für alle Traceure**
<http://www.le-traceur.net/index.php>
- **Infos zum Parkoursport**
<https://www.parkour-team.com>

Videos

- **Parkour & Freerunning lernen - Level 1 bis 6**
<https://youtu.be/7pMGI7C4NxU>
- **Parkour kids 2013**
<https://youtu.be/S-gdY1zkBB4>
- **Parkour Grundlagen**
https://youtu.be/vwqv5l_R2Yq
- **Parkour for Beginners**
<https://youtu.be/6ZLPs2a9rsE>
- **The World's Best Parkour and Freerunning**
<https://youtu.be/NX7QNWEGcNI>