

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	<b>8</b>
<b>2 Parkoursport, was ist das?</b> .....	<b>10</b>
2.1 Entstehung von Le Parkour .....	10
2.2 Begriffsbestimmung und Philosophie von Le Parkour .....	11
2.3 Die Weiterentwicklung von Le Parkour: Freerunning & Co. ....	12
2.3.1 Freerunning .....	12
2.3.2 Tricking .....	13
2.3.3 Parcouring .....	14
2.4 Die grundlegende Bewegungsidee .....	14
<b>3 Potenziale der Kunst der (Fort-)Bewegung</b> .....	<b>17</b>
3.1 Potenzial der Bewegung .....	17
3.2 Umgang mit Wagnissen .....	18
3.3 Sicherheitserziehung .....	18
3.4 Entwicklungsförderung durch Parkoursport .....	19
3.5 Differenzierungspotenzial des Parkoursports .....	20
<b>4 Hinweise zur Sicherheit</b> .....	<b>21</b>
4.1 Hinweise zu Geräteaufbauten in der Halle .....	21
4.1.1 Standsicherheit, Funktionstüchtigkeit und Belastbarkeit der Geräte .....	22
4.1.2 Absicherung der Geräte durch Matten; personale Voraussetzungen .....	22
4.1.3 Sorgsamer Umgang mit Geräten und der Sporthalle .....	23
4.2 Sicherheits- und Hilfestellung .....	24
4.3 Anfassen im Rahmen der Hilfestellung – ein Problem? .....	26
<b>5 Vom Hindernis zur Bewegungslösung: Parkour- &amp; Freerunning-moves</b> .....	<b>29</b>
5.1 Parkour-Grundbewegungen .....	29
5.1.1 Landungen .....	29
5.1.2 Vaults .....	38
5.1.3 Weitere Techniken .....	52
5.2 Freerunning: Bewegungen ausgestalten .....	59
5.2.1 Kreative Hindernisüberwindungen .....	59
5.2.2 Überschlagbewegungen .....	62
5.2.3 Verbindungselemente .....	64
5.2.4 Spins .....	65
5.2.5 Weitere einfache Freerunning-Bewegungen .....	69
5.2.6 Flips – Fortgeschrittene Freerunning-Bewegungen .....	70
<b>6 Le Parkour &amp; Freerunning im schulischen Sportunterricht</b> .....	<b>76</b>
6.1 Le Parkour & Freerunning im Erziehenden Sportunterricht .....	76
6.2 Vorbemerkungen zu den Unterrichtsreihen .....	77
6.2.1 Was ist Le Parkour? – Der Unterrichtseinstieg .....	77

6.2.2	Ab- und Aufbau .....	78
6.2.3	Beurteilung und Notengebung .....	78
6.3	Unterrichtsreihe Parkour 1: Mit jumps, vaults und underbar (spins) zum Einzel-run .....	79
6.3.1	Doppelstunde 1: vaults & jumps .....	79
6.3.2	Doppelstunde 2: vaults & Rolle .....	83
6.3.3	Doppelstunde 3: underbar/Durchbruch .....	84
6.3.4	Doppelstunde 4: underbar/ Durchbruch & Probe-run .....	86
6.3.5	Doppelstunde 5: Überprüfung und Gruppen-run .....	86
6.4	Unterrichtsreihe Parkour 2: Kooperativ zur Bewegungsabfolge in der Gruppe und zum Einzel-run ..	88
6.4.1	Doppelstunde 1: Parkourtechniken Expertengruppen .....	89
6.4.2	Doppelstunde 2: Parkourtechniken Stammgruppen 1 .....	89
6.4.3	Doppelstunde 3: Parkourtechniken Stammgruppen 2 .....	91
6.4.4	Doppelstunde 4: Parkourtechniken Stammgruppen 3 & 1. Gruppenpräsentation .....	94
6.4.5	Doppelstunde 5: Kriterien Gruppenpräsentation & run .....	94
6.4.6	Doppelstunde 6: Präsentation und Evaluation .....	95
6.5	Unterrichtsreihe Freerunning – Hindernisüberwindungen gestalten .....	96
6.5.1	Doppelstunde 1: Parkour-Basics .....	98
6.5.2	Doppelstunde 2: Parkour-run .....	101
6.5.3	Doppelstunde 3: Freerunning-moves 1 .....	102
6.5.4	Doppelstunde 4: Freerunning-moves 2 .....	105
6.5.5	Doppelstunde 5: Gestaltung des runs .....	106
6.5.6	Doppelstunde 6: Bewertung der Partner-runs und Gruppenchoreografie .....	108
6.6	Möglichkeiten zum Abschluss von Unterrichtsreihen .....	108
6.6.1	Video- und Fotoprojekte .....	108
6.6.2	Spielerischer Abschluss .....	109
<b>7</b>	<b>Parkour als Erlebnis – Indoor- und Outdooraktionen .....</b>	<b>111</b>
7.1	Parkour outdoor in Schule und Verein .....	111
7.1.1	Sicherheitsaspekte beim Parkour outdoor .....	112
7.1.2	Eine Doppelstunde „richtig“ Parkour .....	113
7.2	Le Parkour als Projekttag .....	115
7.2.1	Planung und Vorbereitung .....	116
7.2.2	Durchführungsvorschlag .....	116
7.2.3	Stationsvorschläge .....	117
<b>8</b>	<b>Vom Geräteaufbau zur Bewegungslösung: Kreative Aufbauideen und Bewegungskombinationen . . .</b>	<b>119</b>
8.1	Passements zum Aufwärmen .....	119
8.2	Tic tac-Varianten .....	120
8.2.1	Tic tac-Reihen .....	120
8.2.2	Tic tac – Präzisionssprung .....	120
8.2.3	Treppe & Wand .....	120
8.2.4	Wall & Plateaus .....	121
8.3	Armsprungsvarianten .....	121
8.3.1	Doppelarmsprung .....	121
8.3.2	Katze-Armsprung-Kombination .....	122
8.3.3	Tic tac – Armsprung .....	122
8.3.4	Armsprung und tic tac in der Mattenecke .....	122
8.3.5	Armsprung, tic tac & Tribüne .....	123

8.3.6	Armsprung an Tribüne – Experten .....	123
8.3.7	Tic tac – Armsprung an Tribüne – Experten .....	124
8.4	Durchbruch-Varianten .....	124
8.4.1	Durchbruch am Doppelreck .....	124
8.4.2	Hoher Durchbruch .....	125
8.4.3	Durchbruch, lâché und Präzi .....	125
8.5	Präzis .....	125
8.5.1	Präzisionslandung gefragt .....	125
8.5.2	Tic tac – Präzisionssprung .....	126
8.5.3	Hohe Präzisionssprünge und Reck .....	126
8.6	High-jumps .....	127
8.6.1	High-jump mit Absprunghilfe .....	127
8.6.2	High-jump mit Kastentreppe .....	128
8.7	Car jump .....	129
8.8	Hin und zurück .....	130
8.9	Das Haus .....	130
8.10	Gitterleiter .....	130
8.11	Cube-Geräte .....	131
8.11.1	Cube tower .....	132
8.11.2	Cube-Rundlauf .....	132
8.11.3	Geräte-Cube-Kombi .....	132
8.12	Parkourlandschaften in der Hallenübersicht .....	133
8.13	Zusammenfassung .....	134
<b>Literatur .....</b>		<b>135</b>
<b>Verzeichnis der Bewegungen .....</b>		<b>138</b>
<b>Bildnachweis .....</b>		<b>139</b>
<b>Die Autoren .....</b>		<b>140</b>