

PARKOURSPORT

im Schulturnen

Sascha Rochhausen



Le Parkour & Freerunning-Praxishandbuch
für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen

Danksagung

Mein Dank gilt den vielen Personen, die für das Erproben der Übungen, die kritische Betrachtung, das Redigieren der Texte und die Verbesserung des Konzeptes sowie für die Fotoaufnahmen zur Verfügung standen. Insbesondere möchte ich hier erwähnen:

Lars Christiansen
David Dwyer
Marty Frädrich
Bho Friedrichs
Malte Hansen
Dirk Harder
Jan Hille
Henning von Holdt
Lennart Paape
Julian Paulsen
Yannes Popp
Wehna Roeloffs
Michel Schade
Jakob Schmidt
Tim Schönfeld
Lasse Wagner
GK Parkoursport 2008/2009

Mit besonderem Dank an
Rolf Lindemann
und meine Familie

Anmerkungen

Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches stehen, kann der Autor keine Haftung übernehmen.

Die männliche Form impliziert, falls nicht anders erwähnt, immer auch die weibliche.

Umfangreiches Ergänzungsmaterial steht auf www.parkoursport.de (-> Material) zum Download zur Verfügung.

Autor



Sascha Rochhausen
Jahrgang 1974

rochhausen@parkoursport.de

Neben der Tätigkeit als **Sportlehrer** an einem Gymnasium (Sek I/ II) erstellte der Autor ein Fortbildungskonzept für den **Westfälischen Turnerbund** (WTB) und führt Trainerfortbildungen zum Parkoursport durch. Zusätzlich war er als Lehrbeauftragter für Parkoursport an der **Westfälischen Wilhelms-Universität Münster** (WWU) im Institut für Sportwissenschaften tätig.

Inhalt

1. **Einführung**

1. Herkunft des Parkoursports
2. Zur Bezeichnung der Bewegungen
3. Parkoursport ist abwechslungsreich
4. Der Erfolg eines Trends
5. Parkoursport im Sportunterricht

2. **Methodische Erläuterungen**

1. Zeitrahmen
2. Bewegungsraum
3. Sicherheit
4. Gerätesicherheit
5. Bewegungsaufgaben
6. Differenzierung
7. Selbständigkeit fördern

3. **Ablauf eines Stundenvorschlags**

1. Erwärmung
2. Schwerpunkttraining
3. Abschlussspiel
4. Beweglichkeitstraining und Entspannung

4. **Abbildungen, Zeichen & Bewegungsübersicht**

1. Geräteübersicht
2. Zeichen-/Abkürzungserklärungen

3. Übersicht der Parkoursport-Basisbewegungen

5. **Stundenvorschläge**

1. Balancieren und Präzisionssprünge - Balance & Precision jump
2. Einfache Sprünge - Vaults
3. Drehstützsprünge
4. Diebsprung und Durchzug - Dash vault & Underbar
5. Rolle - Roll
6. Wandlauf - Wall run
7. Armsprung und Wandhochsprung - Cat leap & 360° Wall up
8. Drehhocke vorwärts - Wallspin
9. Wandsalto rückwärts - Wallflip
10. Wandhochsprung und Stützsprung - Wall up & Turn vault
11. Klettern Hochziehen und Springen
12. Drehhocke rückwärts und Hindernisrolle - Broken arm spin & Obstacle roll
13. Parkoursport mit Zeitmessung
14. Parkoursport und Performance

6. **Spiele im Parkoursport**

7. **Entspannung**

1. Der Rumpf: Vorderseite
2. Der Rumpf: Rückseite
3. Der Rumpf: Gesäß - Hüfte
4. Der Rumpf: Seite
5. Die Beine
6. Die Arme

7. Hals - Nacken - Schulter

8. **Quellenverzeichnis**

1. Internetadressen

2. Filme

3. Bibliographie

9. **Register**

Vorwort

„So macht Sport Spaß!“ lautet die begeisterte Aussage eines Schülers bei der Durchführung des Unterrichtsvorhabens „Parkoursport“. Dieselbe Aussage wäre kaum vorstellbar, wenn es geheißen hätte: „Heute steht die Sprunghocke auf dem Programm!“. Parkoursport ist der aktuelle Beweis dafür, dass Jugendliche nach wie vor Spaß an turnerischen Bewegungen entwickeln. Mit Parkoursport werden kaum noch praktizierte turnerische Übungen wie der Diebsprung oder der Wolfssprung aus der Versenkung geholt. Die, obwohl sie in Vergessenheit geraten sind, einen sportlichen Anspruch besitzen und eine hervorragende methodische Überleitung zu bekannten Turnübungen bilden.

Parkoursport vereint die Trendsportarten Le Parkour, Freerunning und Parcouring, in denen eine neue Zusammenstellung turnerischer Übungen im Sinne des „normfreien Turnens“ besteht. Die globale Ausbreitung dieser Trendsportarten hat nun auch den Schulsport erreicht und diese erweisen sich bereits nach kurzer Durchführungszeit als eine willkommene Abwechslung für die Schüler. Vielseitige und natürliche Bewegungsabläufe bilden zusammen mit akrobatischen Elementen eine selten praktizierte Art des Umgangs mit den klassischen Geräten des Schulturnens. Im Gegensatz zu den häufig normierten und ausführungsbetonten Bewegungen des Turnens steht die kreative oder effektive Bewältigung von Hindernissen im Vordergrund, bei der individuelle Lösungswege gefunden werden sollen. Die vorliegenden Bewegungsbeispiele zeigen jedoch auch die Nähe zum Turnen – insbesondere zu den Disziplinen „Boden“ und „Sprung“ – weshalb auf deren

methodischen Vermittlungswege zurückgegriffen wird. Die Attraktivität besteht in der individuellen Verbindung sämtlicher Bewegungen, die im Optimalfall einen Flow-Effekt bewirkt. Der Gewinn für den Schulsport liegt in der Vielseitigkeit, die es erlaubt, Schüler unterschiedlicher Leistungsniveaus einzubeziehen.

Parkoursport ist jedoch nicht gleich Le Parkour, Freerunning oder Parcouring. Vielmehr ist es wie eine Übersetzung eines fremdsprachigen Buches zu betrachten. Hier findet die Übersetzung in eine für diese Disziplinen neue Umgebung, nämlich die Sporthalle, statt. Wie bei jeder Übersetzung findet dabei eine Interpretation des Originals statt, welche von den Möglichkeiten des Ortes abhängt und vom Verständnis und der Deutung des Autors gefärbt ist. Dass insbesondere die leitende Disziplin Le Parkour vielgestaltig interpretiert wird, macht es zur Herausforderung eine für alle Seiten annehmbare „Übersetzung“ vorzunehmen. Insofern steht es selbstverständlich dem Leser frei, Inhalte, Ideale und Verständnis für seine Zwecke zu entnehmen, neu anzuordnen, auszugestalten und weiter zu entwickeln. Ich freue mich weiterhin über Rückmeldungen und Anmerkungen, die helfen die unterrichtlichen Möglichkeiten dieser Disziplinen aber auch die Diskussion zu bereichern.

Die Durchführung von Parkoursport in der Oberstufe führte schließlich zu der Erstellung dieses Buches. Die Aufnahmen und Bewegungsvorschläge sind ausschließlich mit Schülern entstanden, die keine turnerische Ausbildung mitbringen. Alle Bewegungen und methodischen Übungen sind in der Praxis auf ihre Durchführbarkeit überprüft worden und dürfen als Beleg dafür gelten, dass Parkoursport – nicht zuletzt aufgrund der turnerischen Basis – für die Schule geeignet ist.

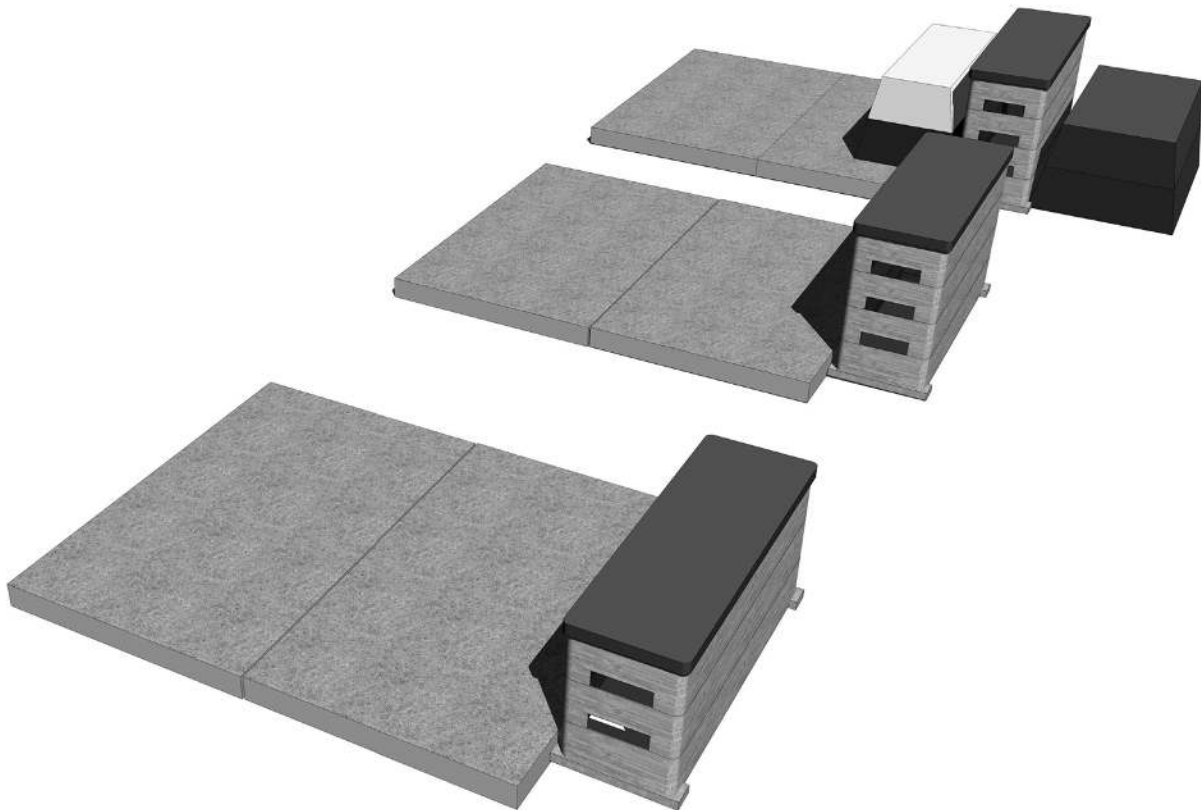
Genauso wie die Disziplinen des Parkoursports werden auch die Inhalte dieses Buches ständig weiter entwickelt.

Inzwischen liegt die 11. Auflage von *Parkoursport im Schulturnen* vor und es ist absehbar, dass dies nicht die letzte sein wird. Leser vorhergehender Auflagen werden über das Zusatzmaterial auf der Homepage (www.parkoursport.de) auf dem Laufenden gehalten.

Sascha Rochhausen

Oevenum, im September 2017

1. Einführung





1. Herkunft des Parkoursports

Die in diesen Stundenvorschlägen gezeigten Bewegungen stammen aus den Disziplinen Le Parkour, Parcouring und Freerunning (o. Free Running). Alle drei Disziplinen bedienen sich im Kern ähnlicher Bewegungen. Insofern halte ich es für sinnvoll eine Sammelbezeichnung für diese Disziplinen einzuführen. Nahe liegt die im Titel verwendete Bezeichnung „Parkoursport“, da diese Bezeichnung auf den bekanntesten Begriff zurück geht, welcher (fälschlicherweise) häufig synonym für alle Disziplinen verwendet wird.

Das Kunstwort „Le Parkour“ ist aus dem französischen Begriff „parcours du combattant“ (Wettkampfbereich) hervorgegangen. Diese Disziplin wird häufig auch als „l'Art du Deplacement“ (Die Kunst der Fortbewegung) bezeichnet.



Abb. 1: Jugendliche beim gemeinsamen Parkoursport.

Sofern jedoch eine Bewegung oder ein Aufbau nicht unmittelbar mit dem Parkoursport verbunden ist, wird hier der übliche und sprachlich „korrekte“ Begriff *Parcours* verwendet (s. Aufwärm*parcours* in den Stundenvorschlägen).

Le Parkour wurde in Frankreich entwickelt. Als Entwickler dieser turnerischen Fortbewegungsmethode werden häufig David Belle und sein Vater Raymond genannt. Raymond Belle hatte im Vietnamkrieg eine Methode entwickelt ein Gelände möglichst schnell zu durchqueren. Diese beruhte auf der „Méthode Naturelle“ von Georges Hébert. Zurück in Frankreich brachte er sie seinem Sohn David bei, der die Bewegungen Ende der achtziger Jahre zusammen mit anderen Sportlern, die sich später Yamakasi nannten, in den Banlieues, den Vororten von Paris, bekannt machte und heute in Workshops international vermittelt.

Diese Fortbewegungsart auf der Straße soll nicht etwa im Wettkampf stattfinden, sondern eher ein Lebensgefühl ausdrücken. Hindernisse der Umgebung, wie Mauern, Geländer, Bänke etc., gilt es dabei zügig und elegant zu überwinden, eben so, als wären es keine Hindernisse, sondern lediglich eine Herausforderung für Körper und Geist, den kürzesten Weg zwischen zwei Orten bei gleichzeitig minimalem Aufwand zu finden. Aus diesem Bewegungsfluss soll im Idealfall ein „Flow“-Gefühl entstehen (n. HEINLIN 2008).

Le Parkour-Zeitleiste

1986	Raymond Belle spricht über sein Parcours-Training mit seinem Sohn David
1997	Sébastien Foucan erwähnt erstmalig den Namen <i>L'art du déplacement</i>
1997	David Belle wird inspiriert seinem Training den Namen <i>Parkour</i> zu geben

1998	Der heute verwendete Begriff Traceur für Parkour-Sportler leitet sich aus der von Belle gegründeten Gruppe Tracers ab.
2003	Der Begriff Freerunning wird im Rahmen der TV-Produktion „Jump London“ von Guillaume Pelletier eingeführt

nach: ANGEL 2011, S. 291ff.

Für die Ausübung von Le Parkour wird neben der effizienten Bewegungsweise von den Sportlern ein weiteres Motiv genannt, nämlich einen ungewöhnlichen Weg in einer Hindernislandschaft zu finden, der sich von denen anderer abhebt. Damit wird einerseits deutlich, dass Le Parkour eine Individualsportart ist – obwohl es häufig in Gruppen ausgeführt wird – andererseits gerät die häufige Behauptung, dass Le Parkour keinen Leistungsvergleich anstrebt, aufgrund dieses Motivs ins Wanken. Dies belegen zudem die zahlreichen im Internet eingestellten Videos, die neben der Suche nach Anerkennung durch die zügliche Darstellung gleicher Bewegungen einen Vergleich in der Ausführung und der Schwierigkeit zeigen.



Abb. 2: Das Wahrzeichen der Le Parkour-Szene: La Dame du Lac - eine künstliche Kletterwand - südlich von Paris in Lisses.




Während Le Parkour, wie bereits beschrieben, als eine effiziente Art der Hindernisüberwindung verstanden wird, ist Freerunning die kunstvolle Variante und damit weniger auf Effizienz, sondern eher auf Eleganz und Akrobatik ausgerichtet. Mit Freerunning wird insbesondere Sébastien Foucan in Verbindung gebracht. Er trainierte ursprünglich mit David Belle zusammen, trennte sich jedoch 1998 von der Parkour-Bewegung und bereicherte die effektive Hindernisbewältigung des Le Parkour mit akrobatischen Elementen an.

Inzwischen wird das Training für Le Parkour und Freerunning zusammenfassend auch als Trakour bezeichnet (SPORT-THIEME 2008). Dies rührt jedoch auch daher, dass der in Deutschland geschützte Begriff Parkour nicht für Vereinsangebote verwendet werden darf.

Als Wettkampfvariante gilt schließlich Parcouring. Hierbei werden Le Parkour und Freerunning teilweise vermischt. Der so genannte Traceur muss eine Hindernislandschaft im

Vergleich zur Konkurrenz überwinden. Dabei wird nach den Kriterien Speed (Geschwindigkeit) und Style (Akrobatik) beurteilt.

Parkoursport-Disziplinen im Vergleich

Le Parkour	Schnelle und effiziente Bewegungen, gesunde Selbsteinschätzung, Flow-Gefühl 
Freerunning	Akrobatische Bewegungen, Risikobereitschaft, Selbstdarstellung, hohe Schwierigkeit 
Parcouring	Zeitdruck, schnelle, effiziente und spektakuläre Bewegungen, Wettkampfgedanke 

nach: HEINLIN 2008, S. 27.

Parcouring ist eine Disziplin, die in Kreisen der Gründer von Le Parkour Missfallen erzeugt, stellt sie doch den Aspekt des Wettkampfes in den Vordergrund, was der ursprünglichen Philosophie der Darstellung des Lebensgefühls widerspricht. Inzwischen wird der Begriff Parkour oft synonym für sämtliche Disziplinen verwendet, sei es weil der Begriff am geläufigsten ist oder sei es aus Unklarheit was die Abgrenzung betrifft.

2. Zur Bezeichnung der Bewegungen

Da Parkoursport ursprünglich aus Frankreich kommt, tragen viele Bewegungen französische Bezeichnungen. Aufgrund der raschen internationalen Verbreitung werden diese zunehmend durch entsprechende englische Ausdrücke ersetzt (in den folgenden Stundenvorschlägen den Zielbewegungen jeweils hinzugefügt - s. [Kap. 5](#)).

Die Anmut der Bewegung hat insbesondere die Film- und Werbeindustrie aufmerksam werden lassen, wodurch der Parkoursport eine wichtige Verbreitung fand (z. B. im James Bond-Film „Casino Royal“). Die mediale Verbreitung hat zu einem Trend geführt, und die Bewegungen werden entsprechend mit „szenischen“ Begriffen versehen. So heißt die Sprunghocke über ein Hindernis eben „Saut de chat“ oder „Kong vault“, der Wolfsprung „Speed vault“, der Diebsprung „Dash vault“, eine Laufkehre „Lazy vault“ oder eine Kreishock-(wend)e in der Vertikalen wird zu einem „Wallspin“ (s. BERTRAM 1967).

Jedoch sorgt die schnelle Verbreitung, insbesondere durch das Internet, auch für Verwirrung. Denn die Bezeichnungen werden nicht einheitlich verwendet. So werden z. B. die Sprunghocke sowie der so genannte Armsprung gleichermaßen als Saut de chat bezeichnet. Vor allem die Sprungvariationen werden entweder unterschiedlich oder verschiedene Bewegungen mit gleichen Begriffen benannt.

3. Parkoursport ist abwechslungsreich

Typisches Merkmal des Parkoursports ist es, sämtliche Bewegungen läuferisch zu verbinden, was diese Sportart sehr dynamisch erscheinen lässt und ihren Reiz, aber auch ihren Anspruch ausmacht. Hier ist die Verbindung zur Leichtathletik deutlich erkennbar (z. B. Hürdenlauf).

Folgende Bewegungen sind elementar für den Parkoursport:

- *laufen* (horizontal und vertikal mit Abdruck an Wänden o. ä.)

- *balancieren* (Lauf über Geländer etc.)
- *drehen* (vertikal – horizontal, mit und ohne Sprung)
- *springen* (mit und ohne Stützphase, Überschläge)
- *landen* (Rolle, Präzisionslandungen im Stand)
- *hangeln* (nach dem Anspringen von Gegenständen)
- *klettern* (Wände, Bäume o. ä.)

Somit werden vielseitige Anforderungen an den Athleten gestellt: Um sich elegant und schnell durch und über Alltagsgegenstände zu bewegen, muss der Traceur Kraft, Ausdauer, Technik, gute Selbsteinschätzung, Präzision, Entschlossenheit, Antizipationsfähigkeit und Kreativität besitzen.

4. Der Erfolg eines Trends

GÖRING & LUTZ fassen die besonderen Merkmale von Le Parkour und die Gründe für den Erfolg plausibel und umfassend zusammen. Dies soll die folgende, nur leicht veränderte Aufstellung wiedergeben:

1. Der Sportler ist durch die Auflösung der Zeit-Raum-Struktur herkömmlicher Sportangebote unabhängig. Parkoursport ist bis zur Perfektion individualisiert und lässt sich somit fast jederzeit und jeden Orts durchführen.
2. Im Gegensatz zu anderen Trendsportarten ist die Bindung an ein spezielles Sportgerät nicht gegeben.
3. Als ein „willkommenes Nebenprodukt“ für den Sportler wird der performative Charakter bezeichnet, der sich daraus ergibt, dass der Hauptaktionsraum im Zentrum der Gesellschaft liegt.
4. Der mögliche Verzicht auf einen Vergleichswettkampf wird durch die situative bzw. selbst zu regulierende Herausforderung kompensiert.
5. Trotz der starken Individualisierung ist eine Identifikation mit einer Gruppe, insbesondere durch das Internet

organisiert, gut möglich.

6. Das Lernen der Bewegungen wird größtenteils durch Ausprobieren und Nachahmen ermöglicht. Dies erlaubt dem Sportler, sich selbst als Maßstab zu betrachten und Fortschritte als Erfolg zu werten.

5. Parkoursport im Sportunterricht

Parkoursport mit Schülern im Freien durchzuführen ist nahezu unmöglich. Einerseits ist die Umgebung nicht immer optimal gestaltet und andererseits fehlen die nötigen Sicherheitsvorrichtungen. Nur in wenigen Fällen ist eine weiche Landung möglich und Fehler sind „auf der Straße“ selten schmerzfrei.

Anders ist es hingegen, wenn die Grundbewegungen in eine Halle mit entsprechenden Sportgeräten verlagert werden. Hier hat der Athlet zahlreiche Möglichkeiten seine Bewegungen durch Matten, Hilfen und Sicherheitsstellungen abzusichern. Dies haben auch die Traceure erkannt und nutzen Sporthallen als Trainingsräume für den Straßeneinsatz.

Die Bewegungen und die Art der Durchführung sind im Sportunterricht nicht neu. Bereits in den 80er Jahren wurde das unnormierte, wettkampffreie Turnen an Gerätekombinationen und Gerätebahnen entwickelt, wobei die elegante und kreative Überwindung (auch mit einem Partner, s. BRUCKMANN 2000) ebenfalls im Vordergrund stand (n. SCHMIDT-SINNS 2008). Zudem sind die Einstiegsbewegungen (s. [Kap. 5.1](#)) im Anspruch mit den Grundformen des Schulturnens zu vergleichen, teilweise sogar einfacher. Viele Bewegungen gehen auf turnerische Fertigkeiten zurück. Insofern ist es nur eine logische Konsequenz, wenn Le Parkour, Parcouring und Freerunning als Sportarten „endlich“ Einzug in den Sportunterricht halten. Es ist eine Chance, das Repertoire des Turnens zu erweitern und den Nachwuchs hierfür zu begeistern.

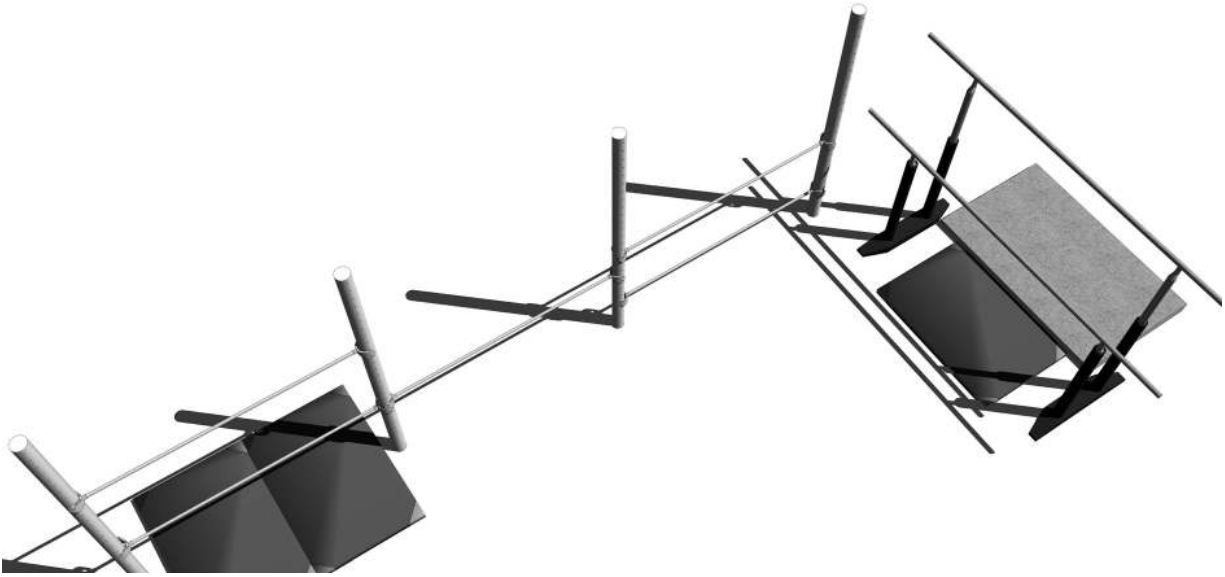


Abb. 3: Parkoursport-Stationen im Sportunterricht.

Zumindest einen Widerspruch scheint es aber bei der Durchführung von Parkoursport im Sportunterricht zu geben: Die Beurteilung. Im Grundsatz ist Le Parkour doch wertungsfrei? Dieser Aspekt sollte zumindest nicht von vornherein ignoriert werden. Wenngleich in den vorgestellten Stundenvorschlägen auf eine Bewertung der erlernten Bewegungen in Form eines Zeitvergleiches und einer Performance abgezielt wird, so kann in diesem Ursprungsgedanken die Möglichkeit gesehen werden, die Struktur und Organisation des Sportunterrichts grundsätzlich zu überdenken, nämlich auch bewertungsfreie Inhalte anzubieten (vgl. IDE 2007). Dieser Gedanke ist reizvoll, und ihm kann insofern Rechnung getragen werden, als dass auf jegliche Beurteilung bei der Durchführung von Parkoursport ohne weiteres verzichtet werden kann. Dies scheint deshalb gut möglich, weil Parkoursport einen hohen Aufforderungscharakter besitzt. Feststellbar wird jedoch in der Regel sein, dass insbesondere bei längerer Durchführungszeit eine zusätzliche Motivation entsteht, wenn auf eine Bewertung hingearbeitet wird. Zumindest unbewusst werden innerhalb der Durchführungsgruppe ohnehin Vergleiche in der Leistung angestellt. Die Entscheidung über eine Bewertung muss letztlich der

jeweilige Übungsleiter individuell in Verbindung mit der Lerngruppe treffen. Er ist dabei auch vom Durchführungsrahmen (Unterricht, AG, Projekt, Vereinssport) abhängig.

2. Methodische Erläuterungen



1. Zeitrahmen

Die Stundenvorschläge sind für die Dauer einer Doppelstunde (90 Min.) geplant und erprobt worden. Da dieses Konzept mit einem hohen Geräteaufwand verbunden ist, sind Einzelstunden (45 Min.) nicht ratsam, und auf ein Aufwärmen und Entspannen sollte nicht verzichtet werden. Auch die Spielphase gehört – wie in den Stundenvorschlägen angegeben – zu den Motivationsbausteinen einer Stunde. Auf diese kann bei Zeitmangel dann verzichtet werden, wenn ein Stundenthema und die entsprechenden Bewegungsaufgaben bereits einen hohen Aufforderungscharakter besitzen (s. Hinweis: Spielvorschläge Nr. 5.8/5.9). Bei Zeitmangel ist es außerdem möglich die Stundenvorschläge nochmals zu unterteilen, insbesondere bei Vorschlägen mit Doppelthemen (s. [Kap. 5.1/5.6/5.12](#)).

Des Weiteren ist die Durchführung so angelegt, dass Parkoursport über einen längeren Zeitraum unterrichtet wird. Es sind zwar auch einzelne Stundenvorschläge isoliert möglich durchzuführen, jedoch geht dann ein wichtiges Ziel verloren, nämlich die Selbsteinschätzung der Teilnehmer zu fördern.

2. Bewegungsraum

Günstig für die Durchführung ist eine Halle in der Größe zweier Volleyballfelder, damit das Einlaufen in der Aufwärmphase und der Aufwärmparcours nebeneinander durchgeführt werden können. Außerdem können mehrere Kleingruppen ungestört parallel an unterschiedlichen Stationen üben. Dies ist insbesondere bei hohen Leistungsunterschieden innerhalb einer Gruppe von Vorteil, da Schüler mit einem geringeren Leistungsvermögen durch

die spektakulären Ergebnisse der besseren Schüler gehemmt sein können und sich dann auf engem Raum eher im Hintergrund halten.

Ein kleinerer Raum (minimal ein Volleyballfeld) ist für die grundsätzliche Durchführung jedoch ausreichend und bedeutet, dass die Stationen dichter beieinander stehen bzw. die Angebote bei der Differenzierung (parallele Aufbauten) geringer ausfallen müssen.

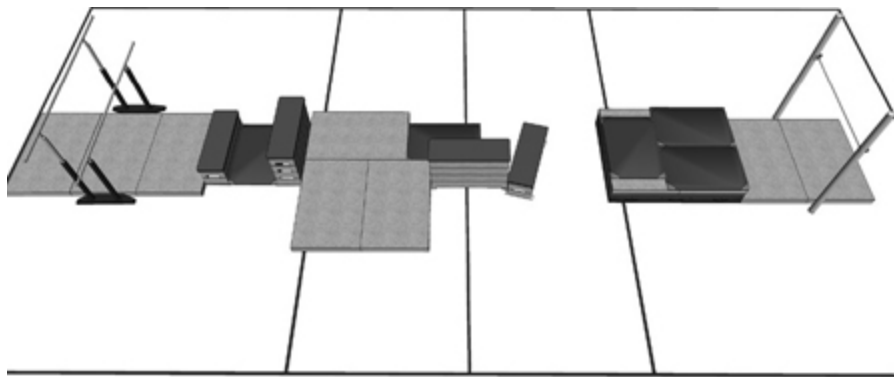


Abb. 4: Viele Aufbauten orientieren sich an der Größe eines Volleyballfeldes.

3. Sicherheit

Das Gefahrenpotential im Parkoursport ist mit dem des Turnens zu vergleichen und durch entsprechende Maßnahmen als gering einzustufen.

Häufig geäußelter Kritikpunkt bei der Sicherheit sind die gelenkbelastenden Tiefsprünge. Deshalb ist es einerseits wichtig die beschriebene Ausführung bei der Rolle als energieabbauende Bewegung (s. [Kap. 5.5](#)) genau zu beachten und andererseits zu große Sprunghöhen (über Reichhöhe) zu vermeiden. Es sollte zudem darauf geachtet werden, dass eine permanente Absicherung insbesondere durch Matten und Hilfestellungen gewährleistet ist. Den Kritikern kann ohnehin entgegnet werden, dass bei Abgängen vom Reck oder den Ringen im Turnen ähnliche Höhen zu absolvieren sind.

Die Schüler sollten die Absicherung als Ritual empfinden. Abgebildete Absicherungen durch Matten bzw. Geräte sollten unbedingt übernommen werden.



Abb. 5: Hilfestellung durch Klammerdrehgriff rückwärts am Oberarm beim Wandsalto rückwärts.

4. Gerätesicherheit

Parkoursport lebt von kreativen und vielgestaltigen Gerätekombinationen, deren Sicherheit und Abnutzung oftmals noch nicht hinreichend geklärt sind. Solche neuartigen Aufbauten müssen permanent auf Belastungen und Gefahren geprüft und zunächst umsichtig benutzt werden.

Das Thema Sicherheit bietet darüber hinaus auch didaktische Einsatzmöglichkeiten: Insbesondere das Erstellen von Geräteaufbauten/-kombinationen und die Verwendung von Matten können zum Anlass genommen werden, um mit erfahreneren Teilnehmern zu diskutieren,

inwiefern eine Absicherung erforderlich ist bzw. welche Aufbauten zu riskant sind.

Folgende Aspekte der Gerätesicherheit sollten immer Beachtung finden:

Bänke:

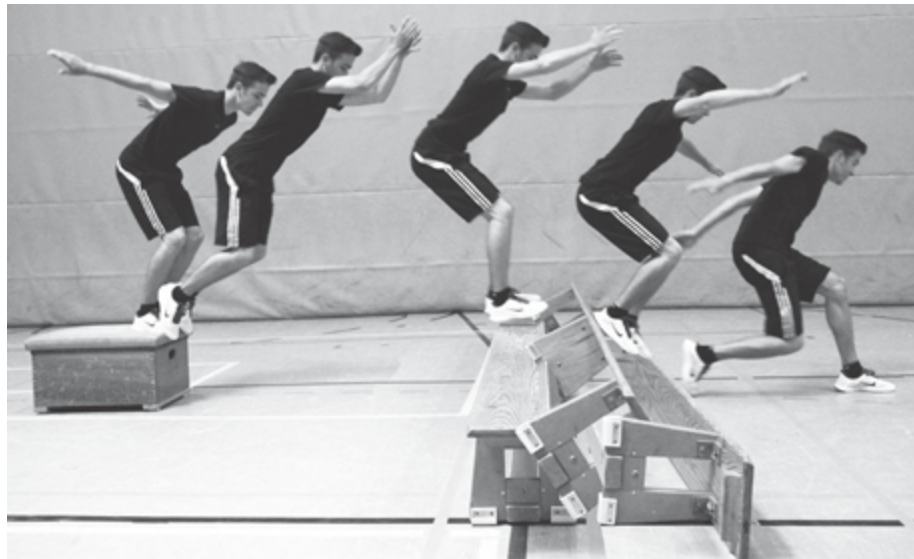


Abb. 6: Belastungen auf die Querseite von Bänken führen häufig zum Kippen.



Abb. 7: Der Katapulteffekt eingehängter Bänke schießt den Läufer nach oben und lässt Bänke springen/aushebeln.

Kästen:



Abb. 8: Belastungen beim Absprung oder Aufsprung auf (kleine und große) Querkästen können zu Stürzen führen.

Matten:

Da weiche Matten den Bewegungsfluss eher stören und bei der Durchführung von Le Parkour auf der Straße kaum Absicherungen vorhanden sind, sind zumindest überflüssige Matten beim Parkoursport auch nicht sinnvoll. Deshalb könnte hier das Prinzip gelten: Soviel Matten wie nötig, aber so wenig wie möglich. Darüber hinaus gelten für den Matteneinsatz folgende Grundsätze (s. BOCKHORST, 2010):

- Ab Sprunghöhen über 30 cm ist ein Matteneinsatz empfehlenswert, über 60 cm ist der Matteneinsatz erforderlich.
- Turnmatten sollten für Höhen bis etwa 60 cm eingesetzt werden (bei „aktiven Landungen“ – die landende Person gibt in den Kniegelenken und dem Hüftgelenk nach – bis 120 cm).
- Niedersprungmatten sollten für Höhen bis 120 cm als Landefläche gewählt werden (bei aktiven Landungen bis 180 cm).

- Weichböden dürfen nur für Flächenlandungen eingesetzt werden und bilden somit im Parkoursport eine Ausnahme für Landezonen.
- Um den Einsatzbereich der Mattentypen zu erweitern, ist das Aufeinanderlegen bzw. Kombinieren möglich.



Abb. 9: Das Kombinieren verschiedener Mattentypen erhöht den Einsatzbereich (z. B.: Weichböden, Niedersprungmatten, Bodenläufer).

Barren:



Abb. 10: Zu hohe Belastungen können zum Holmbruch führen.



Abb. 11: Das Abdecken von Holmen oder Reckstangen und „aktives Landen“ verringern die punktuelle Belastung.

5. Bewegungsaufgaben

Bewegungsaufgaben, die in mehreren Phasenbildern dargestellt werden, sind in den Stundenvorschlägen durchnummeriert. Bilder ohne eine Nummer stehen stellvertretend für eine Bewegungsaufgabe.

Die Bewegungsaufgaben sind als Sammlung von Vorschlägen zu verstehen, die in ihrer Reihenfolge angewandt als methodische Reihe für die jeweilige Zielbewegung dienen. Jedoch kann aufgrund von Zeitmangel oder entsprechenden Vorkenntnissen auf entsprechende Bewegungsaufgaben verzichtet werden. Grundsätzlich ist es aber sinnvoll, die Bewegungsaufgaben in einer Stunde nacheinander anzubieten, die Stationen dann weiter stehen zu lassen, sodass auch hier noch geübt werden kann. Zumal davon auszugehen ist, dass nicht jeder Schüler alle Stationen bewältigen kann bzw. unterschiedlich lange Zeit dafür benötigt (s. 6. Differenzierung). Hier muss die Lehrkraft für entsprechende Sicherheitsmaßnahmen sorgen (z. B. angeleitete Hilfestellung), sofern sie diesen Stationsbetrieb im Stundenverlauf nicht mehr selbst betreuen kann.