

Thema: Le Parkour

Susanne Pape-Kramer unter Mitwirkung von Christian Heinlin

Dienstagvormittag in einer Sporthalle in Tübingen: Männliche Schüler der Klasse 9a der Mörikeschule haben Sportunterricht. Ein – auf den ersten Blick – komplettes Turngeräte-Chaos in der Sporthalle, französischer Hip-Hop aus dem Ghetto-Blaster und mittendrin ein Gewusel von trainierenden, schwitzenden, hoch konzentrierten Schülern, die sich gegenseitig mit Begeisterung anspornen und motivieren. Was machen die bloß? Le Parkour heißt die Zauberformel und ist ein Paradebeispiel für eine aktuelle Crossover-Sportart. Parkour ist in der jugendlichen Bewegungswelt zwar theoretisch bekannt und sehr beliebt, aber in der Bewegungspraxis kaum erprobt: Fragt man Jugendliche nach Parkour, wissen viele von ihnen Bescheid und berichten von entsprechenden Videosequenzen und Trainingsfilmen, die sie darüber im Internet finden. Fragt man sie allerdings, ob sie schon eigene Bewegungserfahrungen in dieser Individualsportart sammeln konnten, wird dies meist verneint. Das kann sich ändern und dieser Beitrag soll einen ersten Schritt dazu leisten.

Le Parkour – Die Idee

Parkour ist eine Mischung aus Sport und Bewegungskunst, die bestens geeignet ist für einen Sportunterricht, der sich an den Interessen und Bewegungswelten von jugendlichen Schülern orientiert **und** eine Outputorientierung im Bereich des Kompetenzerwerbs (laut Bildungsplan) gewährleisten kann.

Abgeleitet von französisch „Le Parcours“ wird der Begriff als „Kurs/Strecke bzw. zurückzulegender Weg“ übersetzt. Die ursprüngliche Idee von Parkour ist, eine selbst bestimmte Strecke im Freien möglichst effektiv und schnell zurückzulegen und die Hindernisse, die auf diesem Weg liegen, mit geringem Aufwand, also ohne Verschwendung von körpereigenen Ressourcen, zu überwinden. Parkour kann sowohl im urbanen wie auch im natürlichen Gelände praktiziert werden.

Die Sportler, die Parkour ausüben, nennen sich „Traceur“. „Traceur“ könnte übersetzt bedeuten „der eine Linie zieht“ (vgl. Parkour. Die Kunst der Fortbewegung, 2007, o. S.): „Nimm einen Stadtplan, ziehe eine Linie von A nach B und versuche, auf dieser Linie zu laufen – ganz egal, was sich dir in den Weg

stellt“ (Stumpf, 2006, S. 107). Eine andere Übersetzungsmöglichkeit wäre, den Traceur von „la trace“ abzuleiten. Dann wäre er jemand, „der eine Fährte legt“.

Die Idee der Zurückeroberung des urbanen Raums ist entscheidend. Scheinbar festgelegte Funktionen und Regeln der Architektur werden aufgebrochen, umgedeutet und neu interpretiert. Dieses Aufbrechen von festgelegten Strukturen, die eigenständige Auseinandersetzung und das Uminterpretieren scheinbar festgelegter Funktionen stellt ein grundlegendes Prinzip von Jugendkulturen dar (vgl. Ferchhoff, 1999).

Die Ablehnung von äußeren Beschränkungen impliziert jedoch einen respektvollen Umgang mit der Umgebung und den Mitmenschen. Das ist eine wesentliche Grundlage von Parkour (vgl. Parkour. Die Kunst der Fortbewegung, 2007, o. S.).

Außerdem ist Parkour eine Methode, die physischen und psychischen Leistungen der imaginären Superhelden „am heimischen Rechner“ in die jugendliche Wirklichkeit zu überführen. So sind die Jugendlichen „tatsächlich (...) Teil einer Bewegung, die von der Bewegung selbst handelt und die sich im Gegensatz zum Computerheldentum

nicht nur in Schwielen am Joystick-Daumen niederschlägt“ (Rosenfelder, 2006, S. 2).

Le Parkour – Die Entstehung

Die Basis für Le Parkour bildet eine Trainingsmethode aus dem beginnenden 20. Jahrhundert, die von dem Franzosen Georges Hébert (1875–1957) entwickelt wurde. Als Marineoffizier war er beeindruckt von der körperlichen Geschicklichkeit und der Widerstandsfähigkeit der Menschen in Afrika. Er führte seine Beobachtungen auf die Tatsache zurück, dass diese Menschen ihre Fähigkeiten im physischen, aber auch im psychischen Bereich (sie bewiesen sich als extrem willensstark, selbstlos, tapfer und mutig) dem Leben mit und in der Natur zu verdanken hatten. Hébert entwickelte daraufhin eine Trainingsmethode in der freien Natur, die er selbst „méthode naturelle“ nannte und welche die oben beschriebenen Eigenschaften trainieren sollte (vgl. Parkour. Die Kunst der Fortbewegung, 2007, o. S.).

Der ehemalige französische Soldat Raymond Belle wurde in dieser

Trainingsmethode unterrichtet und gab dieses Wissen wiederum an seinen Sohn David weiter. Nach einem Umzug in den Pariser Vorort Lisses in den 80er Jahren konnte David nicht mehr in der Natur trainieren und versuchte daher, die Grundidee der „méthode naturelle“ an die veränderten äußeren Bedingungen anzupassen: Anstatt im Wald und in der Natur zu trainieren, übertrug David die erlernten Techniken auf die Bedingungen der extrem verbauten Siedlung und deren architektonischen Einschränkungen (vgl. Rosenfelder, 2006). Die Sportart „Le Parkour“ ist entstanden.

Die Grundidee, körperliche und geistige Fähigkeiten sinnvoll und selbstbestimmt einzusetzen, hat sich erhalten: „Wir trainieren unsere Muskeln nicht, um sie zu präsentieren, sondern um sie zu benutzen“ (Turzer, 2006, S. 1). Das unterscheidet Parkour prinzipiell von anderen, dem Parkour verwandten Sportarten wie z. B. „Freerunning“. Diese Sportart, die sich hauptsächlich in England etabliert hat, stellt Tricks, spektakuläre Moves und die eigene Selbstdarstellung in den Vordergrund (Stumpf, 2006, S. 111).

David Belle hat mittlerweile mit Parkour weltweit Erfolg. In Frankreich feierte er im Jahre 2001 seinen endgültigen Durchbruch mit dem von Luc Besson produzierten Film „Yamakasi“, in dem viele Traceure der ersten Stunde die Hauptrollen spielen (vgl. Le Parkour – Die Kunst der Bewegung als neue Kulturform in Europa, 2004).

Er ist der geistige Vater von Parkour und die Werbe-, Musik- und Filmindustrie erkennt die Faszination dieser Sportart – Madonna produziert Musikvideos mit Beteiligung von Traceuren und die einleitende Filmsequenz aus dem aktuellen Bond-Film „Casino Royale“ sind zwei aktuelle Beispiele dafür (vgl. Schmieder, 2006).

Heute trainieren auch Mädchen Le Parkour, die Sportart ist jedoch ursprünglich männlich konnotiert. Das sollte jedoch keine Lehrkraft davon abhalten, Parkour sowohl männlichen als auch weiblichen Schülern im Sportunterricht oder in AGs anzubieten. Ziele und Inhalte von Parkour sind geschlechtsübergreifend.

Le Parkour – Die Inhalte

Prinzipiell sind alle Bewegungs- und Fortbewegungsformen erlaubt, sie müssen allerdings immer die geforderte Effizienz, Schnelligkeit und Flüssigkeit aufweisen. So können beispielsweise vielfältige Lauf-, Sprung-, Hangel-, Kletter-, Stütz-, Roll- und Kriechbewegungen gemacht werden, je nach Hindernis- und Streckenprofil.

Viele Bewegungsformen erinnern an klassische Turntechniken. Der Unterschied liegt jedoch in der Sinnorientierung: Das Ziel der Bewegungen ist nicht die perfekte Lehrbuchtechnik, sondern vor allem Effizienz und Schnelligkeit. So entstehen individuelle Ausführungsvarianten einer Technik (vgl. Rosenfelder, 2006).

Waghalsige und spektakuläre Aktionen sind dagegen nicht effizient. Salti zum Beispiel fordern einen Mehraufwand an Kraft im Gegensatz zu einfachen Tiefsprüngen und erschweren kurzzeitig die Orientierung. Das Ziel ist nicht Andere zu beeindrucken. Es gibt keinen Konkurrenzkampf. Die Traceure spornen sich gegenseitig an. „Es geht nicht darum, dass ich besser bin als ein Anderer, sondern dass ich besser bin als letzte Woche“ (vgl. Turzer, 2006).

Le Parkour – Die Trainingsprinzipien

Mittlerweile trainiert man Parkour auch in der Sporthalle. Es werden mit Hilfe von Turn- und Sportgeräten fiktive Parkours aufgebaut. So können bestimmte Techniken und schwierige Bewegungen zunächst vereinfacht geübt werden und im Sinne der methodischen Reihe dann schrittweise erschwert werden (zum Beispiel bei Tiefsprüngen empfiehlt sich ein stetes Hinzunehmen von Kastenteilen). Darüber hinaus kann auch bei schlechter Witterung trainiert werden und – das ist besonders nützlich – es können zusätzliche Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden wie z. B.

Turnmatten zur Absicherung. Musik spielt eine wichtige Rolle beim Training von Parkour. Traceure bevorzugen französischen Hip-Hop. Jedoch kann jegliche Musik, die Schülerinnen und Schüler motiviert, verwendet werden.

Eine Gruppe von Traceuren in München, „L'equipe Munich“, berichtet von ihrem Training in der Halle. Die wichtigsten Regeln werden, beispielhaft für andere Trainingsgruppen, wie folgt zusammengefasst:

- Jeder kann trainieren, Teilnehmer unterschiedlicher Leistungsniveaus respektieren sich gegenseitig.
- Die Teilnehmer sollen kein Risiko eingehen. Selbsteinschätzung ist oberstes Trainingsprinzip, nicht Selbstüberschätzung. Dazu gehört es auch, keine spektakulären Bewegungen zu machen. Diese sind meist nicht effizient.
- Hindernisse, die einen Sprung aus mehr als 1,50 m Höhe erfordern, werden nicht trainiert.
- Die Umgebung wird respektiert, es wird nichts zerstört.
- Es wird nach folgendem Ablauf trainiert: Aufwärmen, Dehnen, Ausdauer-Krafttraining, „Spottraining“ (einzelne Bewegungen aus dem Repertoire des Parkour werden geübt und verfeinert).
- Auf einen maßvollen Umgang mit dem eigenen Körper wird Wert gelegt. Das heißt auch, sich Ruhepausen zu gönnen und gesund zu leben. Kleinere Verletzungen wie z. B. Schürfwunden können, besonders beim Einstieg in die Sportart, auftreten (vgl. Johannes, 2006).

Le Parkour – Die Methoden und Techniken

Es gelten die Prinzipien der methodischen Reihe beim Neulernen von Parkour-Techniken. Die Übenden sollten also alle neuen Bewegungsformen von Parkour mit den methodischen Grundsätzen „vom Leichten zum Schweren“ und „vom Einfachen zum Komplexen“ erlernen. Daran anschließend folgt das Üben.

Das Beherrschen einer spezifischen Parkour-Technik kann – ebenso wie bei anderen Bewegungstechniken – nur durch kontinuierliches Üben und Wiederholen der Bewegung gewährleistet werden.

Zur Ausrüstung lässt sich Folgendes festhalten: Sowohl in der Halle als auch im Außengelände ist Sportkleidung Pflicht. In der Halle braucht man gute Hallensportschuhe. Eventuell können fingerkuppenfreie Handschuhe und Schweißbänder am Handgelenk als Schutz vor Abschürfungen mitgebracht werden; Knie- und Ellenbogenschoner sind vor allem für das Trainieren im Außengelände verpflichtend (Stumpf, 2006, S. 108).

Nachfolgend werden einige Grundtechniken aus dem Parkour vorgestellt und erläutert. Das Training in der Halle ist schließlich, wenn man so will, das Modell eines idealtypischen Parkours, welches uns die Möglichkeit bietet, in einer größeren Gruppe gezielt und vor allem sicher spezifische Bewegungstechniken zu üben. Dabei können (und sollen) die beschriebenen Techniken je nach Fähigkeit und Bewegungsfantasie des Einzelnen stark in der Ausführung variieren. Natürlich gibt es noch mehr Hindernistechniken, die hier nicht beschrieben sind. Außerdem gibt es im Außengelände ständig neue Herausforderungen durch jegliche Art von

Hindernissen. Kein Parkour im Außengelände gleicht einem anderen. Das macht den Reiz dieser Sportart aus. Man wird ständig vor neue Anforderungen gestellt, mit jedem Parkour beginnt man das Spiel von Neuem.

Grundtechniken

Roulade = Abrolltechnik

Vorstellbar wie eine „Hechtrolle“: nach Überwinden des Hindernisses wird über eine Schulter abgerollt, um die Stoßwirkung zu senken und Verletzungen zu vermeiden. Dabei fasst die rechte Hand in der Hocke an den linken Fuß und man rollt über die rechte Schulter ab – dasselbe gegengleich.

Saut de précision = Präzisionsprung

Präziser Standweitsprung über eine Lücke (vorwärts und rückwärts möglich) mit abschließendem weichem Abfedern in Hüft- und Kniegelenken; danach evtl. Roulade.
Variation: Saut de précision mit $\frac{1}{2}$ Körperdrehung.

Saut de détente = Weitsprung

Einbeiniger weiter Sprung über eine Lücke mit Anlauf, oft mit abschließendem Abrollen verbunden.

Saut de bras = Armsprung

Lückensprung in eine Hangposition (z. B. an einen Mauervorsprung).

Vom Boden aus ein höheres Hindernis anspringen; Landung in Hangposition an einem Vorsprung oder am oberen Rand des Hindernisses, z. B. an einem Mauervorsprung; evtl. am Hindernis entlang hangeln, dann rückwärts abspringen und evtl. Roulade rückwärts ausführen.

Passe muraille = Mauersprung

Variante von Saut de bras: Vom Boden aus ein höheres Hindernis anspringen und am oberen Rand des Hindernisses festhalten. Dann Hochziehen oder Hochschwingen („Planche“) und Überwinden des Hindernisses mit anschließendem Abspringen in die tiefe Hocke und Abrollen.

Tic Tac = Überwinden mit Unterstützung

Beispiele für Hindernisse, die mit Unterstützung überwunden werden müssen: schlechter Winkel/eng aneinander stehende Mauern/instabiles Hindernis (Geländer). Die Wand oder Mauer dient als Abstoßhilfe. Der Traceur benutzt die sich gegenüberliegenden Wände als beidseitige Halte- und Abstoßhilfe. So kann er die Wände hochklettern. Dann wird das eigentliche Hindernis (beispielsweise mit einem Passe muraille) überwunden.

Franchissement = Felgschwung

Gelaufener oder gesprungener Felgenschwung unter einem Geländer oder unter Querstangen, auch mit gebeugten Armen. Das Hindernis kann direkt oder seitlich überwunden werden, je nach Anlauf und Bewegungsausführung.

Passement = einhändiger Sprung

Eine Art Schritt-Hocksprung mit einarmigem Abstützen aus dem Laufen heraus. Das Hindernis kann auch „überlaufen“ werden anstelle von überspringen. Der Passement wird angewendet bei kleineren Hindernissen wie Bänken, Tonnen, kleinen Mauern, Geländern.

Variation: „Demi-tour“ = Hockwende

Hocksprung wie beim Passement, allerdings mit $\frac{1}{2}$ Körperdrehung und anschließender Landung auf der anderen Seite des Hindernisses.



Saut de chat = Katzensprung

Beidbeiniger Hocksprung über längere (und höhere) Hindernisse.

Dieser Sprung ähnelt der Sprunghocke im Gerätturnen, hat jedoch keine hohe Anflugphase und die Beine werden nach dem Durchhocken nach vorne weggestreckt.

Beim Durchhocken benötigt man einen schnellen Anlauf und einen explosiven Absprung. Dann erfolgt das Aufstützen und Durchhocken. Die Landung ist verbunden mit einem weichen Abfedern des Körpers und einer Roulade.

Alternative: Aufhocken statt Durchhocken!

(Zu den verschiedenen Grundtechniken vgl. Meyer & Kalteis, 2006.)

Le Parkour – Der Unterricht

Allgemeine Vorüberlegungen ...

... zu den Trainingsprinzipien:

die in Kapitel IV genannten Trainingsprinzipien bilden die Grundlage für das Training von Le Parkour im Sportunterricht. Diese Prinzipien und Regeln sollten zu Beginn der Sportstunde, besser in einer Einführungsstunde, mit den Schülerinnen und Schülern besprochen werden. Vorstellbar wäre auch, dass eine Gruppe von Schülern für die erste Parkour-Sportstunde ein entsprechendes „Regel-Plakat“ entwirft und dieses dann zum Sportunterricht mitbringt. Das Einhalten der darauf beschriebenen Grundregeln sollte für alle Schülerinnen und Schüler – neben dem Spaß – oberste Priorität haben.

... zum Geräteaufwand:

Ein Nachteil von Parkour in der Halle ist der hohe Geräteaufwand in der Sporthalle und der damit verbundene Zeitverlust. Es empfiehlt sich daher, Doppelstunden im Sportunterricht für das Vermitteln von Parkour zu verwenden und den Geräteaufbau in die Aufwärmphase zu integrieren oder schon vor der Aufwärmphase anzuleiten.

... zur Lehr-Lernsituation:

Sie werden schnell bemerken, dass viele Schülerinnen und Schüler

neue Bewegungsideen an den Stationen entwickeln und/oder großen Spaß daran haben, eine Bewegungsform in ihrem „eigenen Style“ zu variieren, sprich der Bewegungsform ihre persönliche Note zu geben. Das ist natürlich erwünscht und sollte von der Lehrkraft besonders honoriert werden. Denn viele Bewegungsideen entstehen aus der individuellen Auseinandersetzung mit dem jeweiligen „Hindernis“. Bewegungsfantasie und kreative Bewegungslösungen von Schülerinnen und Schüler werden angeregt und sind – entsprechend der Grundidee von Parkour – wichtiger als das Beherrschen einer komplizierten oder schwierigen Bewegungstechnik. Ein allzu großer Freiraum bei der Umsetzung eigener Bewegungsideen birgt jedoch immer die Gefahr des „Übermuts“. Gefährliche Bewegungsformen sollten von der Lehrkraft unterbunden werden. In diesem Zusammenhang ist der Hinweis wichtig, dass alle Teilnehmer gemäß ihren individuellen physischen und psychischen Leistungsvoraussetzungen trainieren sollen. Noch einmal zur Erinnerung: Das Ziel von Parkour besteht nicht im gegenseitigen Überbieten, sondern in der Selbsterfahrung. Das gegenseitige Respektieren von individuellen Könnensleistungen ist die Grundlage von Parkour. Diese eher „schülerorientierte“ Vermittlung von Parkour-Grundtechniken hat den großen Vorteil, dass Schülerinnen und Schüler spielerisch und oft unbewusst sowohl Grundtechniken des Gerätturnens üben, als auch erhebliche Ausdauer- und Kraftleistungen erbringen. Würden dieselben Leistungsanforderungen bei der inhaltlichen Vermittlung von traditionellen Sportarten gefordert oder gar isoliert als Training angeboten werden, wäre der Aufforderungscharakter zum Üben auf jeden Fall geringer. Die Jugendlichen akzeptieren das Üben im Parkour, weil Parkour aus der Jugendszene entstanden ist, die jugendliche Lebenswelt widerspiegelt und eine Form von Nicht-Akzeptanz bestehender Ordnungen darstellt: Das individuelle Finden „neuer Wege“ durch das Aufbrechen von traditionellen Sinnzuweisungen im urbanen Raum ist der große Reiz dieser Sportart.

... zur Schülerorientierung:

Die nachfolgend beschriebenen Übungsstationen sollen lediglich als Unterrichts Anregungen dienen. Jede Sporthalle ist unterschiedlich ausgestattet. Scheuen Sie sich nicht, eigene Ideen von Parkour-Stationen und Hindernissen aufzubauen und/oder lassen Sie vor allem die Schülerinnen und Schüler an diesem Prozess teilhaben. Nach einer Einführungsstunde in Parkour wäre es beispielsweise denkbar, den Schülerinnen und Schülern (z. B. in Kleingruppen) Arbeitsaufträge zu geben in Bezug auf die nächste Sportstunde. Mit der Vorgabe eines bestimmten Hindernis-Geräts oder einer bestimmten Bewegungstechnik aus Le Parkour könnten die Kleingruppen dann Hindernisstationen selbst erfinden und diese in der Sportstunde ausprobieren.

... zur Sicherheit:

Die Abrolltechnik bei Le Parkour, die so genannte „Roulade“, wird eigentlich immer gemacht, wenn der Traceur ein Hindernis überwunden hat, um die Stoßwirkung abzufangen. Eine sanfte Landung schont die Gelenke und die Bewegung sieht geschmeidiger und flüssiger aus. Die Roulade sollte daher so oft wie möglich geübt werden und ist deshalb in der folgenden Übungsauswahl in nahezu alle angebotenen Techniken integriert.

... zur Musik:

Mit der Musik steht und fällt der Unterricht von Le Parkour. Die „richtige“ Musik steigert die Motivation der Schülerinnen und Schüler. Der Aufforderungscharakter beim Trainieren mit Musik ist höher, weil Musik den alltagsweltlichen Bezug zur Jugendszene herstellt. Dadurch



Susanne Pape-Kramer, Mitarbeiterin des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Tübingen.

*Anschrift:
Institut für Sportwissenschaft
Wilhelmstr. 124, 72074 Tübingen;*

fühlt sich das Training „real“ an und verliert den schulischen Charakter.

... zum Unterrichtsverlauf:

In einer Einführungsstunde sollen die Schülerinnen und Schüler auf das Thema „Le Parkour“ vorbereitet werden. Eine kleine Filmsequenz aus dem enormen Angebot des Internets könnte dabei einen ersten Einblick vermitteln. Darüber hinaus kann eine Internetrecherche als Hausaufgabe zum Thema eine motivierende Vorbereitung sein. In dieser Einführungsstunde können außerdem Musikvorschläge gemacht und erste Ideen zum Aufbau eines Parkours besprochen werden.

Der folgende Unterrichtsentwurf ist als Einführung in Le Parkour gedacht und kann in jeder Klassenstufe angewandt werden; er ist konzipiert für zwei Doppelstunden Sport:

Der Unterricht

Der erste Versuch, den höchsten Kasten mit einem „Passe muraille“ zu überwinden, scheitert. Zunächst wird es still, dann feuern alle Mitschüler ihren Kumpel an: „Komm, das schaffst du!“ und „Gib nicht auf!“ Tatsächlich, beim zweiten Versuch stemmt sich der Schüler mit aller Kraft den Kasten hinauf. Anerkennender Beifall und „Respekt“-Rufe ertönen. Glücklicher und hoch motiviert steht der Schüler auf dem Kasten, springt sogleich mit einem eleganten „Saut de précision“ auf den Boden und rollt sich zum Schluss mit einer weichen „Roulade“ am Boden ab. Perfekt! Gestern wäre er diesem Hindernis noch ausgewichen ... Morgen versucht er, dieses Hindernis gleich beim ersten Versuch „zu knacken“ ...

Schülerinnen und Schüler einer neunten Klasse konnten im Rahmen einer Projektveranstaltung des Instituts für Sportwissenschaft Tübingen drei Tage lang Le Parkour trainieren - unter der professionellen Anleitung eines Sportstudenten und Hobby-Traceurs.

Wie schon in der Einleitung beschrieben, wurde dieses Angebot von den Jugendlichen mit großer Begeisterung aufgenommen. Sowohl das dreitägige Training als auch die Schlusspräsentation vor allen Mitschülerinnen, Mitschülern und den Lehrern war ein Riesenerfolg.

Nachfolgend sollen einige Stationen, Übungen und der Unterrichtsverlauf dieses Projekts zusammengefasst werden auf zwei Doppelstunden Schulsport, sodass interessierte Lehrkräfte dieses Projekt auch in einem zeitlich begrenzten Rahmen durchführen können.

Der Geräte-Aufbau

(1) Eine Kastentreppe (längs gestellt) / Höchster Kasten mit ca. 6 Kastenteilen / Abstand der Kastentreppe zur Hallenwand ca. 80 bis 100 cm / neben dem höchstem Kasten (gegenüber der Hallenwand): zusätzlich ein Kasten quergestellt mit ca. 4-5 Kastenteilen (auch als Abstützung) / Weichbodenmatte oder andere Matten als Absicherung (hinter dem höchsten Kasten).

(2) Variante: (1) plus Hochreck und zusätzlichem Kasten (längs zum Hochreck) an der Kastentreppe / Matte oder Mattenläufe.

(3) Eine Reckstange in Oberschenkelhöhe „schief“ installiert / Turnmatten als Absicherung.

(4) Ein tiefer Kasten (quer gestellt, ca. 3-4 Kastenteile) / evtl. Turnmatten.

(5) Eine Weichbodenmatte liegend an der Hallenwand.

(6) Zwei umgedrehte Langbänke (in V-Form angeordnet) / eine Langbank in Sprossenwand-Nähe / Abstand Sprossenwand - Langbank: 80-200 cm / Turnläufer.

Die Übungsbeschreibungen

Zu (1) → Kastentreppe: Variationen von Saut de précision / Saut de détente / Roulade

- Tiefsprünge vom hohen Kasten mit anschließender Roulade:
 - beidbeiniger Absprung vom Kasten in ein markiertes Feld oder auf eine markierte Linie.
 - Verschiedene Sprungvariationen (Anhocken, Spreizsprünge, Fantasiesprünge; Schritt-sprünge, Strecksprünge).
 - ½ Drehung, rw abspringen und Roulade rw (auch hier Sprungvariationen üben).
- Anlaufen über die Kastentreppe und einbeiniger Absprung (in Variationen) mit anschließender Roulade.

Zu (1) → Kastenlandschaft: Variationen von Tic-tac / Passe muraille / Saut de précision oder Saut de détente / Saut de chat / Roulade

- Aufhocken auf verschieden hohe Kästen, verbinden mit Kastenauflaufen und abschließender Absprung mit Roulade.
- Zwischen Wand und Kastentreppe anlaufen, die Hallenwand und die Kastenseite des höchsten Kastens zur Unterstützung nehmen beim schnellen Hochklettern, auf den Kasten klettern, Absprung mit Roulade oder



Kastenlaufen und abschließende Roulade.

Zu (2):

Variationen von Saut de bras / Franchissement

- a) Beidbeiniger Sprung vom Kasten an das Hochreck, Absprung und Roulade.
- b) Einbeiniger Sprung vom Kasten (aus dem Laufen) an das Hochreck, Absprung, Roulade.
- c) Sprung an das Hochreck und durchschwingen, abspringen, Roulade.

Zu (3):

Variationen von Passement / Franchissement / Demi-Tour / Tic tac / Roulade

- a) Unter der Reckstange durchhängeln, -krabbeln oder -schwingen.
- b) Mit Anlauf über die Reckstange hocken: durchhocken, beid- oder einhändig, seitlich in der Schritthocke, Variationen erfinden.
- c) Variante I / Schwierigkeit hoch: Anlauf und 1/2 Hockwende, beid- oder einhändig.
- d) Variante II / Schwierigkeit niedrig: beidbeinig aus dem Stand auf die Stange aufhocken und auf eine markierte Stelle auf der Matte abspringen.
- e) Miteinbeziehen der Reckstützen: während des seitlichen Durchhockens mit einem Fuß an der Reckstütze abstoßen.

Zu (4):

Variationen von Passement / Demi-Tour / Saut de chat / Roulade

- a) Anlauf, Aufhocken, Abspringen und Abrollen (auch mit 1/2 Drehung und Absprung rw).



- b) Anlauf, Bockspringen.
- c) Anlauf, Durchhocken (Beine nach dem Anhocken in der Stützphase gestreckt nach vorne ziehen).
- d) Anlauf, einarmig stützen und mit Schritthocke darüber springen.
- e) Anlauf, einarmig stützen und mit Drehhocksprung zum Ausgangspunkt zurück springen.
- f) Über den Kasten laufen.
- g) Den Kasten komplett überspringen (Schrittsprung, Hocksprung, weitere).
- h) Eigene Variationen finden, das Hindernis zu überwinden.

Zu (5):

Variationen von Tic tac / Roulade

- a) Anlauf, an der Wand „hoch laufen“, rw abspringen und Roulade rw.
- b) Diagonaler Anlauf, an der Wand diagonal hoch laufen, abspringen, Roulade auf der Matte.
- c) Diagonaler Anlauf, Hände an die Wand setzen (wie bei einem Rad), mit einem Fuß abstoßen und ein angedeutetes Rad schlagen, Roulade auf der Matte.

Zu (6):

Variationen von Saut de précision/ Saut de bras / Saut de détente / Roulade

- a) beidbeiniger Absprung vom Boden auf eine umgedrehte Langbank.
- b) beidbeiniger Absprung von der Langbank an die Sprossenwand mit Greifen, die Sprossenwand hochklettern und abspringen.
- c) beidbeiniger Absprung von einer umgedrehten Langbank auf

die andere (Sprungabstand allmählich vergrößern).

- d) Variante / Schwierigkeit hoch: Beidbeiniges Springen zwischen den Langbänken mit 1/2 Körperdrehung.
- e) Die Langbänke überspringen oder überlaufen (von der Sprossenwandseite aus), Roulade.
- f) auf den Langbänken balancierend laufen oder gehen.

Literatur

Ferchhoff, W. (1999). *Jugend an der Wende vom 20. Jahrhundert zum 21. Jahrhundert. Lebensformen und Lebensstile*. Opladen: Leske + Budrich.

Stumpf, A. (2006). Auf dem Sprung! *Menshealth*, 4, S. 106–111.

Johannes (2006). Unser Training. Zugriff am 16. 1. 2007 unter: http://pkmuc.conspace.de/artikel.php?action=show&artikel_id=3&

Le Parkour - Die Kunst der Bewegung als neue Kulturform in Europa (2004). Zugriff am 1. 3. 2007 unter: www.arte.tv/de/Printing/4982,CmC=380918,CmStyle=498620.html

Meyer, D. & Kalteis, A. (2006). Parkour Grundbewegungen. Zugriff am 7. 12. 2006 unter: <http://www.parkour.de/moves/index.html>

Parkour. L'art du déplacement. Die Kunst der Fortbewegung (2007). Zugriff am 1. 3. 2007 unter: <http://www.myparkour.com/index.php?flash=ok>

Rosenfelder, A. (2006). Helden des Alltags. Ich möchte Pfeil einer Jugendbewegung sein. Zugriff am 7. 12. 2006 unter: <http://www.faz.net/s/Rub117C535CDF414415BB243B181B8B60AE/Doc-EE3BA0F...>

Schmieder, J. (2006). Da hilft nur noch Beton. Zugriff am 1. 3. 2007 unter: <http://www.sueddeutsche.de/sport/weitere/artikel/61/92968/print.html>

Turzer, C. (2006). Parkour. Immer geradeaus. Zugriff am 1. 3. 2007 unter: <http://zuender.zeit.de/2006/18/parkour?task=drucken>

Die erste Doppelstunde

Thema	Zeit	Beschreibung	Tipps
Die Aufbauphase	ca. 7 Minuten	Lassen Sie bei Stundenbeginn Kleingruppen bilden (ca. 3–4 Personen, je nach Geräteaufwand). Geben Sie jeder Kleingruppe einen „Stationszettel“, welcher eine Skizze mit den jeweiligen Hindernis-Geräten der Station und einer Information, in welchem Teil der Halle diese Station aufgebaut werden soll, beinhaltet. Dann geben Sie ein Zeitlimit für die Aufbauphase vor.	Zusätzlich könnte man die verschiedenen Stationszettel an die Hallenwand pinnen, sodass die Schülerinnen und Schüler einen Überblick über den aufzubauenden Gesamt-Parkour bekommen.
Das Aufwärmen mit Musik (im Parkour)	ca. 10 Minuten	Die Lehrkraft (oder eine Schülerin/ein Schüler) führt die Gruppe an. In angemessenem Abstand wird der gesamte Parkour zunächst einige Male „umrundet“. Dann wird durch den Parkour hindurchgelaufen, und die Schülerinnen und Schüler sollen versuchen, die jeweiligen Hindernisse zu „umrunden“. Danach durchläuft man den Parkour, indem einfache Bewegungen an den Stationen gemacht werden. Das Warmlaufen sollte im Vordergrund stehen, ebenso kann an der Sprossenwand und an der Reckstange gehangelt werden. In der zweiten Parkour-Runde können dann die Tiefsprünge mit eingebaut werden und die Roulade sollte so oft wie möglich geübt werden.	Sprünge vom hohen Kasten und vom Hochreck sollten in der ersten Parkour-Runde noch vermieden werden! An das Warmlaufen kann sich eine Dehnphase anschließen (ca. 3–4 Minuten).
Die Übungsphase mit Musik	ca. 50 Minuten	Die Schülerinnen und Schüler bilden Kleingruppen. Jede Kleingruppe geht an eine Übungsstation und übt (entweder mit Vorgaben und/oder eigenständig) die spezifischen Grundtechniken am jeweiligen Hindernis. Nach ca. 7–10 Minuten werden die Stationen gewechselt, usw.	Wenn nötig, Hilfestellung anbieten!
Die Performance-Phase	ca. 3 Minuten	Nun wählt jede Schülerin/jeder Schüler 2–3 Hindernisstationen und entsprechende Bewegungsformen aus und durchläuft diesen „Mini-Parkour“ individuell.	Hier gibt es eventuell Warte-pausen an den Hindernisstationen – die Hälfte der Klasse zuschauen lassen, dann wechseln.
Feedback und Hausaufgabe/ Ausblick auf die nächste Stunde	ca. 5 Minuten	Hausaufgabe: Kleingruppen erfinden bis zur nächsten Parkour-Einheit eigene Hindernisstationen oder verändern die bestehenden.	Dazu sollten sie Handzettel anfertigen, damit der Aufbau in der nächsten Einheit reibungslos ablaufen kann.

Die zweite Doppelstunde

Thema	Zeit	Beschreibung und Tipps
Die Aufbauphase mit Musik	ca. 7 Minuten	Aufbau-Variationen der Schülerinnen und Schüler beachten!
Das Aufwärmen mit Musik	ca. 10 Minuten	siehe erste Doppelstunde
Die Übungsphase mit Musik	ca. 40 Minuten	siehe erste Doppelstunde
Die Performance-Phase mit Musik	ca. 5 Minuten	Nun sollen die Techniken an den jeweiligen Hindernisstationen individuell ausgewählt und die Reihenfolge der Hindernisse eigenständig zusammengestellt werden.
Präsentationsphase mit Musik	ca. 10 Minuten	Die Schülerinnen und Schüler präsentieren ihre Bewegungsideen, indem sie alleine den gesamten Parkour flüssig und schnell durchlaufen. Alle Anderen schauen zu.
Feedback zu beiden Doppelstunden/Kritik	ca. 10 Minuten	Falls mitgefilmt oder Fotos gemacht wurden: Gemeinsam anschauen!