

Edition Schulsport Band 12

Jürgen Schmidt-Sinns/Saskia Scholl/Alex Pach

# **Le Parkour und Freerunning**

**Das Basisbuch für Schule und Verein**

Redaktion: Jürgen Schmidt-Sinns/Matthias Kohl



Dieses Buch wird herausgegeben von:  
Rheinischer Turnerbund  
Westfälischer Turnerbund  
Landessportbund/Sportjugend NRW  
Deutscher Sportlehrerverband – Landesverband NRW

In Kooperation mit der Unfallkasse NRW

Meyer & Meyer Verlag



# Inhalt

Vorwort der Herausgeber .....	10
Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport .....	12
An wen richtet sich das Buch und wie ist es zu nutzen? .....	13
<b>1 Einführung .....</b>	<b>17</b>
<b>2 Von den Wurzeln zu den aktuellen Ausprägungen sportlicher Fortbewegung, Hindernisüberwindung und Bewegungskunst ....</b>	<b>21</b>
2.1 Die spezifische Entwicklungsgeschichte von Parkour und Freerunning .....	28
2.1.1 Méthode naturelle .....	30
2.1.2 Le Parkour .....	31
2.1.3 Freerunning .....	32
2.1.4 Parkour und Freerunning heute .....	33
<b>3 Handlungsfähigkeit bei Parkour und Freerunning – orientiert an pädagogischen Perspektiven und an der Vermittlung von Kompetenzen .....</b>	<b>35</b>
3.1 Pädagogische Perspektiven im Sportunterricht .....	36
3.1.1 Schulsport versus Vereinssport? .....	37
3.2 Didaktische Analyse von Parkour/Freerunning .....	40
3.3 Sportliche Handlungsfähigkeit im und durch Parkour/Freerunning .....	42
3.3.1 Parkour/Freerunning ausschließlich in Hallen? .....	42
3.3.2 Pädagogische Perspektiven in Unterrichtsprojekten zu Parkour/Freerunning innerhalb des Inhaltsbereichs Bewegen an Geräten/Turnen .....	44
3.3.3 Die verschiedenen Sinnunterlegungen und Vorgehensweisen bei einem Parkour-Projekt mit Jugendlichen .....	44
3.4 Kompetenzerwerb als weitere Orientierung für Unterrichtsprojekte .....	46
<b>4 Sicherheitsaspekte und die fachliche Qualifikation von Lehrkräften .....</b>	<b>49</b>
4.1 Sicherheitsförderung als pädagogische Aufgabe .....	49
4.1.1 Wie wird die Sicherheitsförderung bei Wagnissen vermittelt? .....	50



4.2	Personenhilfen .....	51
4.2.1	Das Helfen und Sichern durch Mitschüler und Lehrende .....	52
4.2.2	Warum ist Helfen und Sichern pädagogisch wertvoll? .....	52
4.2.3	Praxis des Helfens und Sicherns .....	54
4.2.4	Ausgewählte Beispiele für effektive Hilfen .....	54
4.2.5	Weitere Helfermaßnahmen .....	60
4.2.6	Vertrauen aufbauen und Berührungängste abbauen .....	62
4.2.7	Prinzipien des gegenseitigen Helfens und Sicherns beachten .....	63
4.2.8	Problematik der „zufassenden“ Hilfen .....	66
4.3	(Methodische) Geräte- und Geländehilfen .....	67
4.4	Passive Sicherheitsmaßnahmen und Sicherheitsvorgaben in Hallen und im Außengelände .....	69
4.4.1	Laufstrecken, Geräte, Hindernisse und Barrieren .....	69
4.4.2	Sportkleidung und Ausrüstung .....	73
4.5	Fachliche Voraussetzungen und Fortbildungsmöglichkeiten der Lehrkräfte .....	74
4.5.1	Fortbildungsmöglichkeiten .....	75
4.5.2	Basisqualifikation Parkour/Freerunning für ausgebildete Pädagogen und Übungsleiter/Trainer .....	75
<b>5</b>	<b>Voraussetzungen und Grundlagen entwickeln .....</b>	<b>79</b>
5.1	Entwicklung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Bewegungsgrundfertigkeiten im Kindes- und Jugendalter .....	80
5.1.1	Kind- und jugendgemäßes Trainieren in Schule und Verein (Breitensport) .....	82
5.1.2	Besondere Trainingsaspekte bei Parkour und Freerunning im Kindes- und frühen Jugendalter .....	83
5.1.3	Praktische Beispiele zur Entwicklung von Grundfähigkeiten und -fertigkeiten .....	84
5.1.4	Psychische und soziale Kompetenzen bei Parkour und Freerunning .....	92
5.2	Risikokompetenz und gesundheitliche Verantwortung .....	92
5.2.1	Soziale Kompetenz .....	95
5.2.2	Das Vorgehen zur Entwicklung der Wagniskompetenz am Beispiel Minitramp-Trapezfliegen .....	96



5.3	Biomechanische Aspekte von Sprüngen und Landung .....	101
5.3.1	Energieformen .....	102
5.3.2	Drehbewegungen (Rotationen) .....	103
5.3.3	Einige Folgerungen für die Ausführung von Sprüngen bei Parkour und Freerunning .....	104
5.3.4	Landungen .....	107
<b>6</b>	<b>Basic Vaults – Vermittlung von Basisbewegungen und -sprüngen zur Überwindung von Hindernissen und Barrieren .....</b>	<b>111</b>
6.1	Lauf/Anlauf .....	112
6.2	Landings/Landetechniken (einschließlich Parkour-Rolle) .....	115
6.2.1	Beidbeinige Landungen .....	115
6.2.2	Roll/Parkour-Rolle .....	118
6.2.3	Crane/einbeinige Landung .....	119
6.2.4	Running Landing/Landung in den Lauf .....	121
6.3	Balance/Balancieren .....	123
6.4	Stand- und Kraftbalancen .....	127
6.5	Precision Jumps/Präzisionssprünge .....	130
6.6	Gap Jumps/Distanzsprünge .....	134
6.7	Cat Leap/Armsprung .....	137
6.8	Pop Vault/Mauerüberwindung .....	141
6.9	Muscle Up/Hochziehen, Hochkippen .....	144
6.10	Tic Tac/Tick Tack .....	147
6.11	Lazy Vault/Laufkehre (Handwechsler) .....	151
6.12	Speed Vault/schnelle Überwindung .....	154
6.13	Monkey Vault (Kong Vault)/Sprunghocke .....	157
6.14	Dash/Diebsprung .....	163
6.15	Underbar (Feet first)/Durchbruch .....	167
6.16	Turn Vault/Stützsprung mit halber Drehung .....	170
6.17	Hohe Wende .....	174
<b>7</b>	<b>Mit Flips, Spins und Tricks – (k)eine Kunst beim Freerunning ..</b>	<b>179</b>
7.1	Palm Spin/Kreishocksprung mit ganzer Drehung .....	180
7.2	Reverse Vault/Drehhocksprung um die Körperlängsachse .....	185



7.3	Reverse Underbar/Durchbruch rückwärts mit halber Drehung	189
7.4	Double Kong/doppelt gestützte Sprunghocke	194
7.5	Kash Vault/Hock-Diebsprung mit Doppelstütz	198
7.6	Wall Flip/Wandsalto rückwärts	202
7.7	Back Flip/Salto rückwärts	206
7.8	Front Flip/Salto vorwärts	211
7.9	Gainer Flip/Auerbachsalto	216
7.10	Wall Spin/gestützter Überschlag seitwärts gehockt an der Vertikalen	220
7.11	Aerial/freies Rad	224

### **8 Zugänglichkeit für alle – eine Aufgabe des individualisierenden und differenzierenden Unterrichts** ..... 229

8.1	Individuelle Förderung	230
8.2	Differenzierung im Unterricht	231
8.3	Differenzierungsmöglichkeiten und -maßnahmen am praktischen Beispiel einer überschlagenden Bewegungsaktion	232

### **9 Praktische Beispiele von zielgruppenorientierten Unterrichtsstunden, Unterrichtsvorhaben, Projekten und Aktionen in Schule und Verein** ..... 235

9.1	Der Dschungel steht Kopf – Praxisbeispiel an einer Gerätebahn (Primarstufe/Kinder)	237
9.2	Das schaffen wir doch trotz Hindernissen spielend – eine Einführung in Parkour (Primarstufe/Kinder)	241
9.3	Springlebendig hoch hinaus – Vermittlung ausgewählter Sprünge an Stationen (Primarstufe/Kinder)	250
9.4	Aktive Pause (Grundschule)	257
9.5	Hier darf die Jugend Zirkus machen – ein Ganztagsprojekt	260
9.6	Praxisbeispiel zur Grundschulung von balancierenden und springenden Überwindungen als Parkour-Vorbereitung	266
9.7	Weich landen – Erlernen der Basislandetechniken bei Parkour und Freerunning	269



9.8	Praxisbeispiel zu ausgewählten Überwindungstechniken in unterschiedlicher Ausführung .....	276
9.9	Praxisbeispiel Freerunning für die Oberstufe/Jugendliche – mit Flips den Unterricht bereichern .....	283
9.10	Praxisbeispiel für eine Outdoor-Unterrichtseinheit (geübte Jugendliche) .....	290
9.11	Erleben im urbanen Umfeld – PK und FR mit einer Jugendgruppe .....	296
9.12	Präsentationen – Gestaltung, Darstellung und Bewertung von Runs .....	300
9.12.1	Ergebnis einer Unterrichtsreihe (Bewertung/Benotung) .....	301
9.12.2	Hier nimmt Parkour Gestalt an – Gestaltungsbeispiel zum Tag der offenen Tür des Vereins .....	304
<b>10</b>	<b>Aufbau einer Vereinsgruppe .....</b>	<b>307</b>
<b>11</b>	<b>Fachsprachliches Register .....</b>	<b>312</b>
<b>12</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>315</b>
<b>13</b>	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>316</b>