

Parkour und seine Umsetzungsmöglichkeiten im Schulsport

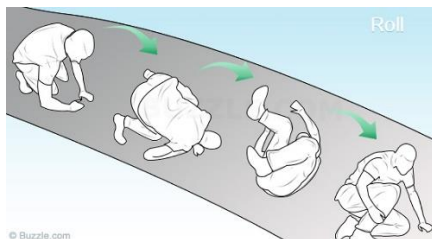
Allgemeines zum Parkour:

- Überwinden von Hindernissen mit Effizienz, Präzision, Dynamik, Balance
- ursprünglich zur Flucht durch die Stadt gedacht
- Parkour wird sowohl draußen und als auch drinnen trainiert

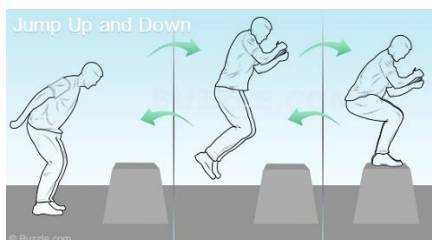
Vorteile im Sportunterricht:

- Verbindung neuer Bewegungsabläufe aus Bewegungskultur der Schüler
- aufgrund zahlreicher akrobatischer und turnerischer Elemente bietet es eine spielerische Ergänzung zum herkömmlichen Turnunterricht
- Förderung leichtathletischer Elemente, wie Laufen und Springen

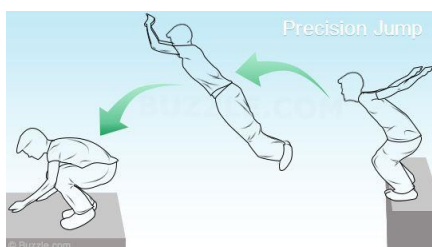
Umsetzung im Sportunterricht:



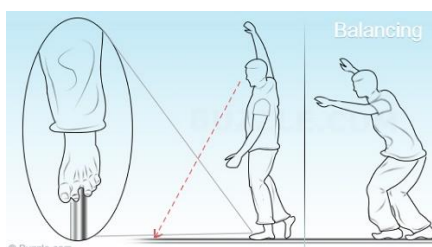
- Abrollen über die Schulter (Roll)
- Material: Bodenmatten



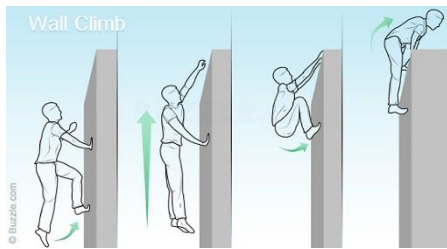
- Jump up and down
- Material: Kästen/ Hocker in verschiedenen Höhen



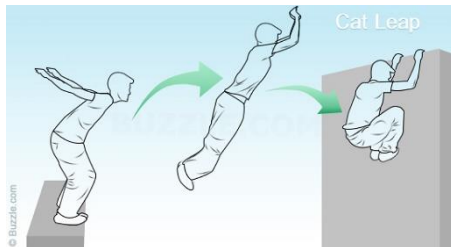
- Präzisionssprünge
- Material: Spielfeldlinien/ Matten



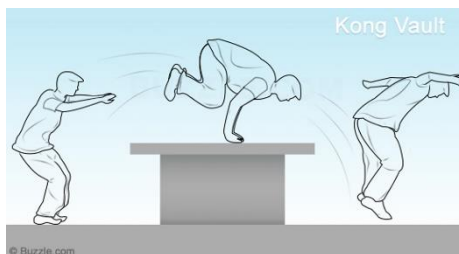
- Balancieren
- Material: Bänke/ Barrenholme/ Reckstange



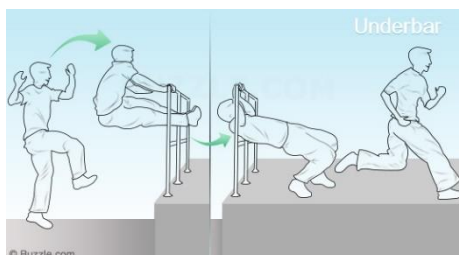
- Wall Climb
- Material: hoher fixierter Kasten



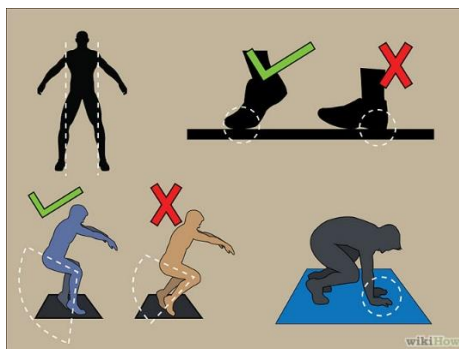
- Cat Leap
- Material: hoher fixierter Kasten



- Kong Vault
- Material: Kasten



- Underbar
- Reck mit zwei Stangen/ Barren



Hinweise zur Durchführung:

- Genügend Absicherung gewährleisten
- „leises“ Landen auf den Ballen und in die Knie gehen

Quellennachweis:

Krick; Walther. Parkoursport. Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein. Limpert Verlag Wiebelsheim. 2014.

Bulletrun. Online unter: <http://www.bulletrun.com/parkour-is/>. Stand: 25.03.2017

Videos: <https://www.youtube.com/watch?v=sSp96NsmDeE>

<https://youtu.be/RMOnCK2b6lg>