

Parkour im Sportunterricht

Luca Kiebel

Luca Hartmann

Julian Uphoff

2. März 2018



1 Einleitung

Bei Parkour geht es darum möglichst schnell und effizient von einem Punkt zum anderen zu gelangen. Dabei kann man dies überall machen, ob in der Stadt oder in der Natur. Der Weg selbst ist egal, die Hindernisse dürfen nur nicht künstlich vereinfacht werden. Es geht schließlich darum mit dem vorhandenen Umfeld zurecht zu kommen.

Parcouring hingegen wird bei Veranstaltungen als eine Art Wettkampf ausgetragen. Es werden künstliche Hindernisse aufgestellt, die möglichst schnell überwunden werden müssen.

Im Sportunterricht lässt sich Parcouring sehr gut einbringen. Es verbindet viele Elemente des Turnens mit Kondition und Körperkontrolle. Außerdem ist Parkour „cool“.

2 Aufwärmen

Wichtig sind beim Parkour vor allem die Arme und Beine. Beim Aufwärmen ergibt es also Sinn sich darauf zu konzentrieren, dass diese aufgewärmt und gedehnt werden.

Im ersten Schritt laufen die Schüler Runden um die Halle, in der Zeit bauen wir die Übungsstationen auf. Gelaufen wird zunächst für 5 Minuten normal und dann weitere 5 Minuten Schattenlauf, wo einer aus unserer Gruppe Übungen zu den beiden Schwerpunkten Beine und Arme vormacht. Diese sind:

- Knee High. Diese Übung dehnt die Beine und bereitet auf folgende Sprünge vor.
- Butt Kicks. Diese Übung dehnt ebenfalls die Beine.
- Seitliches Überkreuzlaufen. Hiermit wird die Kondition trainiert.
- Laufen mit rotierenden Armen. Dient dem Dehnen der Schultern.

Nach dem Warmlaufen haben wir bereits die Stationen aufgebaut und beginnen mit dem gemeinsamen Dehnen im Kreis. Hier dehnen wir zunächst mit unseren Mitschülern unsere Arme und Beine, besonders aber auch die Schultern und den Rücken.

Nach dem Dehnen machen wir mit der Einweisung in die einzelnen Disziplinen, die unsere Mitschüler lernen sollen weiter.

3 Parkour

3.1 Einweisung

Um Parkour schnell und besonders auch sicher zu meistern muss man bei den Grundlagen anfangen. Für das Teamspiel, welches wir für den zweiten Teil der Doppelstunde geplant haben, müssen unsere Mitschüler folgende grundlegende Fähigkeiten erlangen:



1. Präzisionssprünge

- Auf Reckstangen
- Auf Bänke
- Auf Barren

2. Sprünge

- Hockwende
- Lazy Vault
- Speed Vault

3. Rollen

- Powerrolle
- Kastensprung mit Powerrolle

Die einzelnen Disziplinen werden in Form von Stationen beigebracht. Diese stellen wir mit Stationskarten vor.

Die Schüler sollen sich selbst aussuchen, wann sie welche Stationen benutzen und sich selbst die Zeit zum Erlernen der Fähigkeiten einteilen.