

# **Parkour im Sportunterricht**

Luca Kiebel

Luca Hartmann

Julian Uphoff

6. 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.

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

Im Sportunterricht lässt sich Parcoursing 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. Bei den Stationen leisten wir Hilfestellung und erläutern bei Unklarheiten.

### 3.2 Aufbau

Wenn sich die Schüler mit den Stationen „angefreundet“ haben bauen wir mit allen den Parkour auf, den wir mit dem Teamspiel Brennball verbinden.

In der Grafik wird der Aufbau des Spielfeldes dargestellt. Um ein Rechteckiges Feld wird ein Parkour aufgebaut, den Team A durchläuft. In dem Feld versucht Team B einen Ball möglichst schnell in den Brenner (obere mitte des Feldes) zu werfen.

Ein Spieler aus Team A wirft den Spielball in das Feld. Die Spieler von Team B versuchen möglichst schnell an den Ball zu kommen und diesen in den Brenner zu werfen. Dabei dürfen die Spieler aus Team B nicht eine (hier gepunktet dargestellte) Linie übertreten. Dadurch hat Team A etwas mehr Zeit.

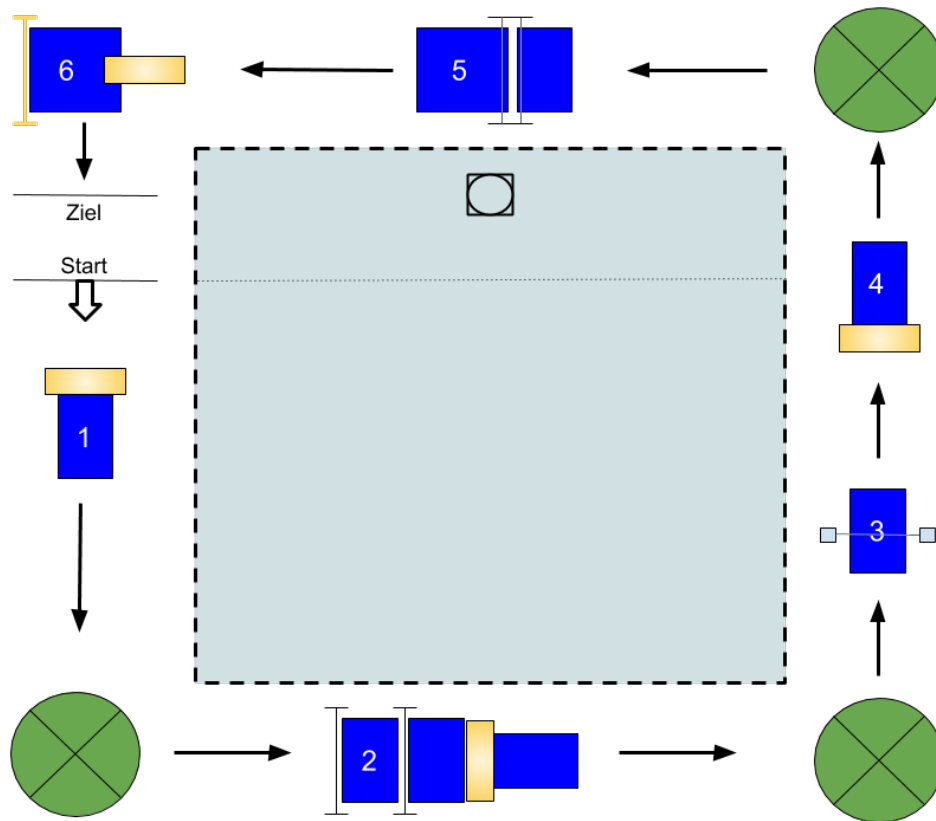
Wurde der Ball von Team A geworfen rennt der Werfer los und versucht so schnell wie möglich zu einem der Basen (grüner Kreis mit X) zu kommen. An diesen muss er sich entscheiden, ob er noch weiter rennen will oder dort bleibt.

Auf einer Basis wird der Spieler nicht „verbrannt“ wenn Team B den Ball in den Brenner bekommt.



Wird der Ball vom nächsten Spieler aus Team A geworfen können alle Spieler, die auf Basen stehen weiterlaufen.

Ziel des Spiels für Team A ist es möglichst schnell mit möglichst vielen Spielern den Parkour zu durchlaufen, die Aufgabe von Team B ist es dies zu verhindern.



Das Spiel wird in zwei Runden gespielt, zwischen den Runden wechseln die Teams. Die Dauer der Runden legen wir vor Ort fest.

Die einzelnen Stationen werden auf den folgenden Seiten (Stationskarten) genauer erklärt.



17

Variation des Wolfsprunges

# Lazy Vault

1

Aufbau:

Ein großer Kasten quer und dahinter eine Matte.

Übung:



Im 45° Winkel anlaufen und in Schrittstellung abspringen. Mit einer Hand (hier rechts) auf dem Kasten abstützen.

Das Bein, welches näher am Kasten ist, wird gestreckt nach oben und dann über den Kasten geschwungen. Das andere Bein wird nachgezogen.



11

## P-äzisionssp-ünge auf Bänke

2

Aufbau / Übung:



Spring von Bank zu Bank und am Ende auf oder über den Kasten. Beine können geschlossen oder offen sein.



## Präzisionshocksprung auf Reckstange

3

### Aufbau:

Zwei Reckstangen übereinander. Abstand  
ca. Hüftlänge.

### Übung:



Hände greifen schulterbreit  
gegeneinander. Beidbeiniger  
Absprung.



Hocke über die Reckstange.



Beidbeinige Landung.



18

# Speed Vault

4

## Aufbau:

Ein großer Kasten quer hinstellen. Dahinter eine Matte.

## Übung:



Schräger oder frontaler Anlauf und einbeinig abspringen.



Das Schwungbein wird angewinkelt. Mit einer Hand auf dem Kasten abstützen.



Landung in Schrittstellung.





58

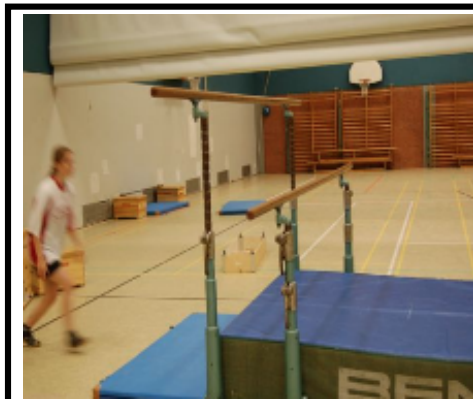
## Sprung durch Stufenbarren

5

Aufbau:



Übung:



Mit Anlauf und Schwung einen  
Unterschwung durch den  
Stufenbarren machen.



## Großer Katzensprung

6

Aufbau:



Große Matte an der Sprossenwand mit Seilen festbinden. Davor 2 kleine Matten und der Kasten.

Übung:



Beidbeiniger Absprung. Beine und Arme setzen gleichzeitig an der Sprossenwand auf.

Absprung mit 180° Drehung.