

„Der Weg ist das Ziel“



**„Die Bewegung ist das Mittel
zum Ziel“**

- **Definition**
- **Rahmenbedingungen**
- **Sachstand/Einschätzung**

Fortbewegungsart,
um möglichst direkt, schnell, effizient und
ohne Hilfsmittel einen Weg
zurückzulegen



Begründer: David Belle
**basierend auf Techniken von Soldaten
aus dem Vietnamkrieg, um
möglichst schnell von A nach B zu
kommen**

Definition: Freerunning

Erweiterung von Parkour durch spezielle Bewegungsformen und akrobatische Tricks:

**Salti, Flick-Flacks, freies Rad,
Schrauben etc.**



- **Mauerüberwindung
(Passe muraille)**
- **Rolle (Roulade)**



- **Überwindungssprung
(Passement)**

- **Katzensprung (Saut de chat)**
- **Armsprung (Saut de bras)**
 - **Sprung aus der Höhe (Saut de fond)**



- **Präzisionssprung (Saut de precision)**

- Tic-tac



- **halbe Drehung danach (Demi-tour)
usw.**

Parkour gehört zu den **Risikosportarten** mit erheblichem Verletzungspotential (wie Skilaufen, Eislauf oder Trampolin)

Mögliche Einordnung für Basiselemente im Bildungsplan:

- **normfreies Bewegen an Großgeräten (Kasten, Sprossenwand, Stufenbarren, Minitrampolin, Gitterleitern etc.)**
- **Bewegen an Bewegungslandschaften**

erforderliche fachliche Voraussetzungen/Qualifikation:

- spezielle theoretische Grundkenntnisse
- eigene praktische Erfahrungen

Grundvoraussetzungen bei Schülern

- hohe körperliche Fitness
- ausgeprägte konditionelle Fähigkeiten (Schnell- und Maximalkraft, Kraftausdauer)
- spezielle koordinative Fähigkeiten (insbesondere Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Orientierungsfähigkeit)
- hohe Konzentrationsfähigkeit
- ausgeprägtes Körpergefühl
- Risikokompetenz
- Verantwortungsbewußtsein für eigenes Handeln



Unfallverhütung und Risikominimierung sind oberstes Gebot

- **Gegenseitiges Helfen und Sichern der Schüler untereinander ist unabdingbar**
 - Helfen: bewegungsführende/bewegungsunterstützende Tätigkeit eines Helfers
 - Sichern: situationsangepasste Maßnahmen, die Unfälle vermeiden oder Verletzungsfolgen minimieren (z.B.: Unterrichtsorganisation, Kleidung, Longen)
- **Mattensicherung (richtiger Matteneinsatz)**



Verhaltenskodex/Sicherheitshinweise

- **Sachbeschädigungen und Betreten privater Gelände ist verboten**
- **Naturschutz beim Wald-Parkour ist zu beachten**
- **Knie- und Ellenbogenschutz im Außengelände sind zweckmäßig**
- **Übermut, Selbstüberschätzung, Nachahmung im Internet zu findender Kunstfertigkeiten sind für Untrainierte lebensgefährlich**



Handlungsempfehlungen der UKBW

- **Lernumgebung muss sicher sein**
- **Lernergebnisse müssen gesundheitsförderlich sein**
- **Übungsauswahl ist auf Basiselemente zu beschränken**
- **Gerätearrangements müssen auf den Leistungsstand der Schüler abgestimmt sein**
- **auf bestimmungsgemäße Nutzung der Sportgeräte ist zu achten**



Handlungsempfehlungen der UKBW

- **Passive Sicherheit (z. B. durch Mattensicherung) ist unverzichtbar**
- **Situationsangepasstes, aktives Helfen und Sichern ist unverzichtbar**
- **Auf Parkour-Aktivitäten außerhalb des Schulgeländes sollte verzichtet werden**



Weitere Informationen

www.luk-nrw.de

(Informationen und Schulungsvideos)

www.schulsport-aktiv.de

(Informationen, Bilder und Videos)

www.parkour.net

(Seite mit vielen Informationen, Bildern und Videos - multi lang)

www.le-parkour.com

(Seite mit vielen Informationen, Bildern und Videos. - engl. und franz.)

www.parkour.org.uk

(Parkour Forum engl.)

www.le-parkour.ch

(Offizielle Seite Parkour-Schweiz)

www.alfred-teves-schule.de

(Schulhomepage mit div. Parkour Infos)



Filme zum Thema Parkour findet man auch z. B. auf **Youtoube** oder **Myvideo**.