



# PARKOUR NACH TRUST

## ÜBUNGEN UND SPIELE «KLASSENZUSAMMENHALT STÄRKEN»

### 1. Warm-Up<sup>1</sup> (GORILLA Lernvideo Nr. 2)

Das Warm-Up dient als Vorbereitung für die anschliessende Mobilisation. Das Warm-Up sollte nicht zu anstrengend gestaltet werden. Es geht lediglich um eine erste Aktivierung des Körpers. Die SuS sollten anschliessend noch genügend Energie für den weiteren Lektionsverlauf haben. Ideal ist ein leichtes Joggen in Kombination mit einfachen Zusatzübungen wie z.B.

- Anfersen
- Knie hochziehen
- Arme und Schultern kreisen
- Seitliche Sprünge
- Rückwärts laufen, usw.

#### Wichtig:

- Ziel des Aufwärmens ist, den Puls zu beschleunigen und alle Gelenke einmal bewegt zu haben.
- Jede und jeder bestimmt selbst wie streng das Warm-Up sein soll.
- Wenn es kalt ist, geht das Aufwärmen etwas länger.

### 2. Physische Mobilisation<sup>11</sup> (GORILLA Lernvideo Nr. 3)

Die physische Mobilisation dient dazu, die Körpertemperatur konstant zu halten, die Gelenke zu mobilisieren und die Muskeln aufzuwärmen.

#### Wichtig:

- Mit Dehn- und Kraftübungen werden die Muskeln angesprochen, welche anschliessend bei Parkour gebraucht werden.
- Wichtig sind vor allem Rumpf-, Hüft- und Schultermuskulatur.
- Bei allen Übungen gilt es, das persönliche Maximum zu finden.

Nachfolgend ein paar Beispiele von Mobilisationsübungen:

#### **Quadrupedie<sup>1</sup>**



Diese Übung benötigt etwas Koordination, ist aber perfekt für den Einstieg geeignet. Sie dient der Schulter- und Rumpfstabilisation, der Dehnung und Aktivierung der Rückseite der unteren Extremitäten, des Schultergürtels und der Handgelenke.

Die SuS gehen auf allen Vieren vor- oder rückwärts. Dabei sollte die Hüfte und das Becken so stabil wie möglich gehalten werden. Wichtig dabei ist die Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Rechter Arm und linkes Bein laufen gleichzeitig vorwärts danach folgt der linke Arm und das rechte Bein.

#### Variation:

**Erleichterung:** Passgang (Arme und Beine laufen parallel vorwärts anstelle von versetzt)

**Erschwerung:** Es können auch spielerische Elemente eingebaut werden. In 2er-Gruppen: SuS 1 macht die Übung während SuS 2 versucht SuS 1 aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem SuS 2 SuS 1 leicht von der Seite her anrempelt. Wer schafft es dabei, sich noch einigermaßen auf einer Linie fortzubewegen? Anschliessend wechseln.



### **Ausfallschritt vorwärts<sup>1</sup>**



Diese Übung dient als Allroundmobilisation für Hüfte, untere Extremitäten und Schultergürtel.

Einbeinstand mit gestrecktem rechten Standbein, das Gesäss ist angespannt. Das linke Bein wird unterhalb der Kniescheibe gefasst und in Richtung Brust gezogen. Auf eine aufgerichtete Brust achten. Mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorne ausführen und das Gewicht mit der rechten Hand abstützen. Der linke Ellbogen wird über das linke Knie zum inneren linken Sprunggelenk geführt. Das hintere Knie bleibt dabei weg vom

Boden. Nun stemmt man die Hüfte nach hinten und oben, bis ein Dehnungsreiz in der hinteren Ober- und Unterschenkelmuskulatur zu spüren ist. Die Zehen werden Richtung Schienbein gezogen. Anschliessend wieder in die Ausfallschrittposition senken, Oberkörper aufrichten und das Knie dynamisch mit Schwung zurück in die Ausgangsposition bringen.

#### Wichtig:

- Die Hände sollten beim Anheben der Hüfte Kontakt zum Boden haben.

#### Variation:

Erschwerung: Abdrücken in die Ausgangsposition nach hinten ohne Schwung.

### **Raupengang<sup>1</sup>**



Diese Übung dient der Schulter- und Rumpfstabilisation, der Dehnung und Aktivierung der Rückseite der unteren Extremitäten, des Schultergürtels und der Handgelenke.

Die Knie bleiben während der ganzen Übung gestreckt. Hüftbreit hin stehen. Hüfte beugen, bis die Handflächen den Boden berühren, die Bauchmuskeln sind dabei angespannt. Mit den Händen in kleinen Schritten vorwärts laufen, bis Körper und Beine ein möglichst tiefes Brett bildet (weite Brückenposition). Anschliessend mit kleinen Schritten auf den Fussballen Körper wieder in Stehposition bringen. Bewegung aus den Fussgelenken ausführen.

#### Wichtig:

- Bei der weiten Brückenposition ist der Rumpf und das Gesäss jederzeit angespannt und in einer Linie (kein Einknicken der Lendenwirbelsäule).

#### Variation:

Erschwerung: Die Übung kann auch rückwärts ausgeführt werden (zuerst Füße nach hinten).





### **Füsse über die Linie<sup>1</sup>**

Die SuS jagen in dieser Schnelligkeitsübung den Puls hoch. Aufrechter Stand, Füße sind geschlossen und stehen parallel zu einer Linie. Auf Kommando so schnell wie möglich seitlich über die Linie und zurück hüpfen. Max. 10 Sek. bei 2 bis 3 Durchgängen.

#### Wichtig:

Darauf achten, dass der Oberkörper aufrecht bleibt und nur die Beine sich bewegen. Kurze Kontakte ohne über den Boden zu kratzen.

#### Variationen:

Erleichterung: Füße auseinander

Erschwerung: vor und zurück oder einbeinig

### **Vom Hund zum Brett<sup>2</sup>**

Aus dem Vierfüßlerstand die Knie strecken, sodass Füße, Gesäss und Arme ein umgedrehtes V bilden. Arme sind schulterbreit, Beine hüftbreit auseinander. Handballen in den Boden drücken, Fersen zum Boden drücken. Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und zieht Richtung Knie (Oberarme auf Höhe der Ohren). Eine Dehnung des Schultergürtels entsteht. Beim Übergang zum Brett wird die Hüfte gestreckt und der Körper langsam unter Spannung nach vorne in eine gestreckte Brett-Position bewegt. Nur Fussballen und Handflächen berühren den Boden. Hüfte wieder beugen und mit den Armen zurück in Hund-Position schieben. Aus dieser Position wieder in den Hund zurückkehren, indem man die Hüfte beugt und den Schultergürtel streckt.

Der Hund dient zur Vorbereitung des Schultergürtels und dehnt die hintere Oberschenkelmuskulatur. Das Brett und die Bewegung zwischen den Positionen fördert die Rumpf- und Schulterstabilisation wie auch deren Kräftigung.

#### Wichtig:

- Beim Zurückkehren aus dem Brett in die Hundeposition soll Rumpf und Rücken stabil bleiben. Kopf, Rumpf und Gesäss bilden eine Linie.

#### Variationen:

Erschwerung: Mit den Füßen an der Wand oder einbeinig ausführen.

### **3. Mentale Mobilisation (GORILLA Lernvideo Nr. 4)**

Die mentale Mobilisation hilft die Konzentration der SuS zu erhöhen und den Fokus auf die bevorstehende Parkour-Lektion zu richten. Der Unterrichtsteil Fokus/Balance gehört fest in ein ganzheitliches Training und gewährleistet die Sicherheit bei Parkour.

#### **Fokus/Balance<sup>1</sup>**

Die SuS bilden 2er-Gruppen. SuS 1 versucht auf der Stange oder auf einer Mauer zu balancieren. SuS 2 unterstützt dabei, indem er/sie die Hand als Stabilisationshilfe anbietet. Bei der gegenseitigen Hilfestellung lernen die SuS einen sinnvollen Umgang mit dem Annehmen oder Anbieten von Hilfe.

Beim Gehen auf der Stange kann entweder der Fussballen oder die Ferse als erstes aufgesetzt werden.

Diese Übung erfordert viel Gleichgewichtssinn. Hier zeigt sich schnell, wer die Konzentration aufrechterhalten kann und wer vielleicht noch etwas Mühe hat mit der Koordination.





#### Wichtig:

- Vor dem Balancieren die Schuhsohlen säubern und abtrocknen (Damit weniger gerutscht werden kann.)
- Mit niedrigen Hindernissen beginnen
- Knie beugen beim Balancieren, hilft beim Gleichgewichtsausgleich.
- Beim Gehen Füße parallel zur Stange ausrichten.
- Blick auf Stange vor sich richten, weit vorausschauen
- miteinander trainieren – nicht gegeneinander
- Absteigen: Jederzeit sollte versucht werden den Hinderniskontakt zu halten und möglichst kontrolliert das Hindernis zu «verlassen».
- Fails: Bei unkontrolliertem Abbruch einer Übung sollte eine unmittelbare Konsequenz (z.B. eine Kraftübung) folgen, um die Ernsthaftigkeit des Trainings zu schulen.

#### Variation:

Erleichterung: auf Bordstein oder Mauer beginnen

#### Erschwerung:

- Rückwärts balancieren
- Mit geschlossenen Augen oder verschränkten Armen balancieren
- Ohne Hilfestellung balancieren
- Balancieren auf verschiedenen Strukturen und Materialien, egal ob stabil oder instabil
- Positionen wechseln, Höhen variieren.

#### **4. Rundgang<sup>1</sup> (GORILLA Lernvideo Nr. 11)**

Die SuS lernen, ihren Ressourcen entsprechend die Möglichkeiten eines Ortes auszuschöpfen. Durch die ständig wechselnden Problemstellungen lernen sie, lösungsorientiert zu denken und, wo nötig, Kompromisse einzugehen. Sie lernen, sich und Situationen richtig einzuschätzen. Die SuS sollen ein Gebäude oder einen Platz umrunden, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Je nach Gegebenheit müssen Regeln und Kompromisse im Vorfeld abgesprochen werden.

#### Ausführungen als:

- Einzelübung: Jede und jeder geht ihren/seinen eigenen Weg.
- Partnerübung: Empathie ist gefordert, Absprache und Diskussionen sind unerlässlich. Mögliche Interessen- und Handlungskonflikte werden zielorientiert gelöst.
- Gruppenübung: Die Gruppe muss als Ganzes den Rundgang schaffen. Durch den direkten Umgang mit Stärken und Schwächen werden jeder und jedem die eigenen Ressourcen bewusst. Das gemeinsame Ziel fordert die SuS dazu auf, sich in Gruppen auszutauschen. Absprache, Rücksichtnahme und gegenseitige Hilfe sind unerlässlich.

#### Wichtig:

- SuS sollen sich nur an gut befestigten Gegenständen festhalten. So können das Runterfallen und die Beschädigung von Hindernissen vermieden werden. Der TRuST-Wert «Respekt» gilt für den Umgang mit der Umgebung und mit sich selbst.
- SuS sollten eine Höhe wählen, bei der sie sich jederzeit sicher fühlen.





## **5. Kraft<sup>1</sup> (GORILLA Lernvideo Nr. 13)**

Bei Parkour wird Kraft in ihrer ganzen Bandbreite benötigt: Explosivkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer werden dabei hauptsächlich durch das Üben der Bewegungen wie Springen, Klettern, Hangeln usw. ausgebildet. Das gezielte Krafttraining ist daher ein wichtiger Bestandteil der abschliessenden Phase im Parkourtraining. Um die SuS zusätzlich zu motivieren, empfiehlt es sich, Partnerübungen einzubauen. Hier lernen die SuS, sich gegenseitig zu pushen und bringen sich spielerisch an ihr Leistungslimit.

### Wichtig:

- Am besten geeignet sind anstrengende Kraftübungen, die leicht in der Ausführung sind.
- Im Team Übungen zu machen hilft, sich gegenseitig zu pushen.
- Übungen oder Ziele können auch abwechslungsweise gegenseitig vorgeschlagen werden.
- Krafttraining stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch den Durchhaltewillen der SuS.

### **Mögliche Kraftübungen:**

#### **Spinne<sup>2</sup>**

Quadrupedalstellung (Vierfüsslerstand) rücklings zum Boden, der Bauch zeigt nach oben. Die Hände setzen körpernah und in Verlängerung des Schultergelenks auf, die Fingerspitzen zeigen seitlich vom Körper weg. Die Füsse stehen parallel zueinander und die Knie befinden sich über den Fussgelenken. Die Brust ist rausgestreckt, die Schulterblätter liegen an und das Gesäss hat Abstand zum Boden. Gegengleich werden Beine und Arme weitergesetzt, um vorwärts zu laufen. Dabei wird über den Fussballen abgerollt.

### Wichtig:

- Wenn Kraft und Beweglichkeit dies erlauben, Becken in eine Linie mit Knien und Rumpf bringen – dabei den Brustkorb geöffnet lassen.
- Auf die Beschaffenheit des Bodens achten – Asphalt eignet sich sehr gut
- Auf kontrollierte Körperhaltung bei der Ausführung achten
- Der Rumpf ist stabil, nur die Extremitäten bewegen sich.
- Zunächst Übungen nur ausführen lassen, solange eine stabile Form bestehen bleibt
- Qualität vor Quantität

### Variationen:

Erschwerung: rückwärts/seitwärts oder einen Hang runter/hoch

#### **Kniebeuge an der Wand/springend über den Platz<sup>1,2</sup>**

Übung zu zweit:

Ausgangsposition für beide SuS ist die Kniebeuge an der Wand. SuS stellen sich rücklings an die Wand, Rücken und Kopf werden angelehnt, Knie und Hüfte bilden einen 90°-Winkel. SuS 1 versucht nun mit möglichst wenig Sprüngen eine ca. 10m lange Strecke zurückzulegen und rennt danach wieder zur Ausgangsposition zurück.

SuS 2 bleibt in der Kniebeuge bis SuS 1 zurückkehrt. Dann wird gewechselt, SuS 2 springt die Strecke, während SuS 1 in der Kniebeuge wartet. Die SuS bestimmen selbst, wie viele Wiederholungen sie machen; empfohlen sind ca. 5-10 Wiederholungen.

### Wichtig:

- Die Hände können unterstützend auf die Oberschenkel gelegt werden.

### Variationen:

Erschwerung: bei Kniebeuge ein Bein anheben oder von der Wand wegstehen





## Hangeln/Sprint ums Schulhaus<sup>2</sup>



Funktionelle Ganzkörperübung mit Schwerpunkt auf Griffkraft, Schulterstabilisation, Körperspannung und Rhythmusgefühl, die den Durchhaltewillen schult.

Übung zu zweit:

SuS 1 verharrt in der Hangelposition an einer tiefen Mauer, Fenstersims, o.ä. Die Hände greifen die Oberfläche des Objekts, die Arme sind ausgestreckt, die Knie befinden sich vor der Brust und mit den Fussballen stützt sich SuS 1 leicht am Objekt ab.

SuS 2 sprintet um das Schulhaus oder um den Pausenplatz. Erst wenn SuS 2 zurück ist, darf SuS 1 loslassen. Beide haben dann eine kurze Pause, bevor sie Positionen wechseln – SuS 2 hangelt, SuS 1 sprintet. Die SuS bestimmen selbst, wie viele Wiederholungen sie machen; empfohlen sind ca. 3-4 Wiederholungen.

### Wichtig:

- Schulterblätter sollten nach hinten unten gezogen werden und die Brust geöffnet sein.
- Anfangs sollte eine besonders griffige Oberfläche gewählt werden, die nicht zu hoch ist, sodass die SuS immer mal wieder absteigen könnten.

## 6. Cool-Down<sup>1</sup>

Als Abschluss des Trainings eignet sich ein Ausdehnen im Kreis. So soll das Körperbewusstsein der SuS gestärkt werden. Durch bewusstes Ein- und Ausatmen konzentrieren sich die SuS auf ihren eigenen Körper, finden zu sich und können mögliche Anspannungen aus dem Training lösen.

Gleichzeitig kann in der Runde das Training reflektiert und die Feedbacks der SuS abgeholt werden. Im Kreis können beispielsweise folgende Körperpartien gedehnt werden:

- Nacken
- Schultern
- Unter- und Oberschenkel
- Gesässmuskulatur
- Rücken

### **Bilder:**

Fotograf: René Hagi, BASPO

GORILLA Instruktoren: Léa Brand, Arvo Losinger

### **Quellen:**

<sup>1</sup>Widmer, R. (06/2017) Mobilesport Monatsthema Parkour, BASPO

<sup>2</sup>Widmer, R.; Luksch, M. (2010) Mobilesport Praxisbeilage 68, BASPO

