

# PARKOUR NACH TRUST: ÜBUN- GEN UND SPIELE 2



## BEWEGUNG

### 1. Warm-Up<sup>11</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:

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



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

Einbeinstand mit gestrecktem rechtem 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).

**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 suchen sich eine Strecke zum Balancieren (z.B. Randstein, Mauer, Geländer) und bestimmen eine Distanz. Selbstständig versuchen sie, die Distanz balancierend zu bewältigen.

**Wichtig:**

- Vor dem Balancieren die Schuhsohlen säubern und abtrocknen (Damit weniger die Gefahr besteht auszurutschen).
- 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 versuchen
- Ohne Hilfestellung versuchen
- Balancieren auf verschiedenen Strukturen und Materialien, egal ob stabil oder instabil
- Positionen wechseln, Höhen variieren

**4. Passements** (GORILLA Lernvideo Nr. 5)

**Ein Hindernis sitzend überwinden**<sup>1</sup>

Eine der wohl einfachsten und sichersten Überwindungstechniken. Sie baut Angst vor Misserfolgen ab und ermöglicht allen SuS ein sicheres Überwinden eines etwa hüfthohen Hindernisses (z.B. Mauer, Bänkli, Stein, Geländer, Baumstrunk, etc.).

Die SuS setzen sich erst auf die Mauer und ziehen dann die Füße mit einer halben Drehung zur anderen Seite. Durch das Absitzen und die halbe Drehung ist diese Technik langsamer als andere. Diese Erkenntnis kann dazu genutzt werden, um mit den SuS effizientere Überwindungs-Möglichkeiten zu erarbeiten.

Wichtig:

- Wenn sich ein\*e Schüler\*in sicher fühlt, kann er oder sie sein Passement auch etwas beschleunigen und/oder mit weniger Kontakt zum Hindernis ausführen.
- Ein Passement an verschiedenen Hindernissen ausprobieren (dabei Höhe und Art des Hindernisses variieren)

Variationen:

Erleichterung: zuerst aus dem Stand versuchen

Erschwerung:

- Höhe variieren
- Anlaufwinkel verändern
- Abwechselnd links und rechts anlaufen

**Speedvault – Passement rapide**<sup>1,2</sup>

In dieser Übung lernen die SuS die effizienteste Technik, um ein hüft- bis brusthohes Hindernis frontal zu überwinden, da sie wenig Kraftaufwand erfordert. Dabei dient die Hand als flüchtige Stütze, welche zur Beschleunigung in den anschliessenden Lauf genutzt wird. Zum Trainingsaufbau kann kurz ein Bein auf das Hindernis aufgesetzt werden.

Variationen:

Erleichterung: zum Trainingsaufbau kurz Fuss auf Hindernis aufsetzen

Erschwerung:

- Abspringen auf linkem Bein– landen auf rechtem Bein
- Gleiches Bein bei der Landung wie beim Absprung aufsetzen
- Hindernisart variieren (Mauer, Geländer), schräg, gerade





### **Handwechsler – Passement lateral<sup>1</sup>**

Eine der sichersten und schnellsten Überwindungstechniken von Mauern und Geländern bei seitlichem Anlauf ist der Handwechsler. Mit dieser Technik wird die Geschwindigkeit und der Punkt der Landung über den Arm reguliert. So lässt sich die Bewegung noch in der Flugphase lenken. Die SuS stellen sich parallel zum Objekt und überwinden dieses seitlich mit einem Anlauf. Dabei überwinden sie das Hindernis mit den Beinen scherenartig und stützen sich gleichzeitig wechselnd mit einem Arm auf.

#### Variationen:

**Erleichterung:** den Handwechsler erst über niedrige Mauern üben und wenn nötig seitlich drauf sitzen und die Beine nachziehen, ohne die Hüfte übermässig abzudrehen

#### **Erschwerung:**

- Höhe variieren
- Anlaufwinkel verändern
- Abwechselnd links und rechts anlaufen

### **Katzensprung – Saut de chat<sup>1,2</sup>**

Die Technik eignet sich gut, um nach dem Sprung eine gewisse Distanz zu überwinden oder in Verbindung mit anderen Folgebewegungen wie z.B. einem Armsprung, Präzisionssprung oder Ähnlichem. Die SuS lernen, gezielt und bestimmt auf ein Hindernis zuzulaufen. Dabei entwickeln sie Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Die SuS überwinden ein mittelhohes, kurzes oder langes Hindernis mit einem Hocksprung inkl. kurzer Stützphase.

#### Wichtig:

- Zu Beginn sollte die SuS den Katzensprung an einem Ort ausprobieren, wo sie keine Angst haben (niedriges Hindernis).
- Die Bewegung wird anfänglich langsam ausgeführt und sobald sich die SuS sicherer fühlen, können sie die Bewegungen beschleunigen.
- Fühlt sich ein\*e Schüler\*in sicher, kann er oder sie die Technik an verschiedenen Hindernissen ausprobieren.
- Eine Technik ist verinnerlicht, wenn bei der Ausführung nicht mehr nachgedacht werden muss.
- Je nach Voraussetzung kann der Katzensprung kurz oder weit eingesprungen werden und variabel beidbeinig parallel oder einbeinig erfolgen.

### **Präzisionssprung – Saut de précision<sup>1</sup> (GORILLA Lernvideo Nr. 8)**

Präzise Bewegungsausführung, Körperkontrolle und hohe Konzentration sind die Grundfertigkeiten dieser Technik. Die SuS sollen einen Sprung von einem Objekt zum anderen kontrolliert abfangen, ausbalancieren und auf dem Landepunkt exakt stehen bleiben. Die Landung erfolgt auf dem Fussballen, was eine bessere Kraftaufnahme und Kontrolle ermöglicht.

#### Wichtig:

- Mit niedrigen Hindernissen beginnen, bei denen die SuS keine Angst haben
- Wie ein Helikopter von oben her landen
- Eine gute Balance hilft bei der Landung (siehe Fokus/Balance aus Lektion 1).
- Auf einer Stange immer auf dem Vorderfuss landen
- Einen Sprung erst dann machen, wenn SuS sich wirklich bereit und sicher fühlt
- Arme zum Schwingen nutzen
- Wenn die Grundlagen beherrscht werden, kann mit Variationen begonnen werden es können mehrere Präzisionssprünge in einem Lauf kombiniert werden.



- **Ausschau halten:** Die Umgebung bietet unzählige Möglichkeiten für Präzisions sprünge. Nicht zwingend müssen diese gleich mit Höhe in Verbindung stehen (Linien auf dem Boden).
- Die SuS sollen selbstständig auf die Lautstärke beim Landen achten. In Verbindung mit dem eigenen Gefühl gibt ihnen die Lautstärke in vielen Fällen eine aussagekräftige Rückmeldung über die Qualität ihrer Landung.
- Auch barfuss trainieren
- Variieren von Höhe, Weite und möglichem Anlauf beim Springen

#### Variation:

##### Erschwerung:

- Landefläche begrenzen, z.B. mit Steinen
- Absprung und Landehöhe variieren
- Komplexität steigern, indem der Landepunkt z.B. durch zweie Steine definiert wird

#### **Rundlauf**<sup>1</sup> (GORILLA Lernvideo Nr. 12)

Gutes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining.

Eine vorher festgelegte Route wird von den SuS fliessend und nacheinander in einer Endlosschleife durchlaufen. Alle wählen für sich effiziente und effektive Techniken. Dabei sollen die Techniken so gewählt werden, dass sie auch nach einer gewissen Ermüdungserscheinung noch ausgeführt werden können.

#### Wichtig:

- Nur so viele Schritte wie nötig machen, dann wird der Lauf schön flüssig

#### Variationen:

##### Erschwerung:

- Rundläufe variieren – vorwärts/rückwärts
- Störfaktoren einbauen: z. B. Wasserflaschen, die von Hindernissen nicht runterfallen dürfen oder die Fläche begrenzen
- Ressourcen entziehen: z. B. blind, nur mit einem Arm etc.
- Verschiedene Techniken vorgeben
- Unter Zeitdruck

#### **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:

Schüler\*in 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 Schüler\*in 1 leicht am Objekt ab.

Schüler\*in 2 sprintet um das Schulhaus oder um den Pausenplatz. Erst wenn Schüler\*in 2 zurück ist, darf Schüler\*in 1 loslassen. Beide haben dann eine kurze Pause, bevor sie Positionen wechseln – Schüler\*in 2 hangelt, Schüler\*in 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. Cooldown<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

