

## GLOSSAR

# PARKOUR

**ARMSPRUNG (FRANZ.: SAUT DE BRAS, ENGL.: CAT LEAP)**

Das Springen in den Hang an Mauern, Stangen oder allgemein vertikale Objekte. Beim *Armsprung* springt man mit den Beinen gegen das Hindernis und greift mit den Händen auf das Hindernis. So wird der meiste Schwung von den Beinen abgefangen und die Hände halten sich fest.

**BELLE, DAVID**

David Belle gilt als Begründer des modernen Phänomens *Parkour*. Durch seinen Vater, einem französischen Soldaten, wurde David Belle während seiner Jugend in Nordfrankreich durch die *methode naturelle* geschult, die vorhandene natürliche Umgebung als Trainingsraum zu nutzen. Nach seinem Umzug in eine Banlieue (Vorort) von Paris adaptierte er diese Fähigkeit dann auf den urbanen Raum. Er nutzte dies, um gemeinsam mit seinen Freunden seine physischen und mentalen Grenzen zu erforschen.

**DURCHBRUCH (FRANZ.: FRANCHISSEMENT, ENGL.: UNDERBAR)**

Beim *Durchbruch* schwingt man durch eine Lücke durch, z.B. zwischen zwei Stangen oder durch ein offenes Fenster.

**FLIP (DEUT.: SALTO)**

*Flips* sind Rotationen um die Körperbreitenachse. Der *Wallflip* beispielsweise ist ein Rückwärtssalto, bei dem sich mit den Füßen von der Wand abgestoßen wird.

**FOUCAN, SEBASTIAN**

Einer der Freunde von David Belle. Er gilt als Begründer von *Freerunning*, welches aus einer Marketing Kampagne heraus entstand. Foucan distanzierte sich von David Bells eher konservativen und zweckorientierten Sicht auf *Parkour*. Für ihn standen Freiheit und Ausdruck durch Bewegung im Vordergrund. Er hat zudem als Präsident der britischen Organisation *Parkour UK* dazu beigetragen, dass *Parkour/Freerunning* offiziell als Sport anerkannt wird, mit *Parkour UK* als Verwaltungsinstanz. Sie setzt sich unter anderem dafür ein, dass *Parkour* und *Freerunning* nicht als olympische Teildisziplin des Turnens unter der FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) ausgeführt werden.



## GLOSSAR

# PARKOUR

## FREERUNNING

*Freerunning* entwickelte sich aus der *L'art du déplacement* als Sebastian Foucans Gegenbewegung zu David Bells Auslegung der Bewegungskunst. Geprägt ist Freerunning durch die Ideen der kreativen Freiheit und des Ausdrucks durch Fortbewegung. Häufig identifizieren sich *Traceure* und *Freerunner* als beides und üben eine Mischform der beiden Stilrichtungen aus, sodass die Grenzen, die von manchen *Traceuren* gerne betont werden, vor allem in Training stark verschwimmen.

## PARKOUR

*Parkour* ist die Kunst der Fortbewegung. Es gilt, sich möglichst effizient und sicher von A nach B zu bewegen, also Hindernisse im urbanen und natürlichen Raum fließend und kontrolliert zu überwinden. Die durch Architektur und Umwelt vorgegebenen und möglichen Wege werden neu interpretiert und genutzt, um sich mit dem eigenen Körper zu messen und Grenzen (physische wie psychische) zu überwinden. Wettbewerbe und das Messen mit anderen *Traceuren* spielen in der ursprünglichen Idee von *Parkour* keine zentrale Rolle. Mottos wie „être fort pour être utile“ (= „stark sein, um nützlich zu sein“) und Ideale wie Gemeinschaft, Zusammenhalt und Hilfsbereitschaft sind stark miteinander verknüpft und von großer Bedeutung.

## PRÄZISIONSSPRUNG („PRÄZI“, FRANZ.: SAUT DE PRÉCISION)

Wie der Name schon sagt, ein präziser Sprung auf ein Hindernis (z.B. Stange), wobei der Sprung kontrolliert abgefangen und ausbalanciert wird, um exakt auf dem Landepunkt stehen zu bleiben. Fast jede Bewegung kann zu einem *Präzi/Pre* gemacht werden, wenn damit eine präzise Landung angestrebt wird, z.B. *Katze Präzi/ Cat Pre* oder *Schwinger Präzi/ Laché Pre*, usw.

## ROLLE (FRANZ.: ROULADE)

Die Technik, um den Aufprall nach einem Sprung oder während einer Überquerung abzufangen. Eine Rolle leitet die meiste vertikal auftretende Energie horizontal zum Boden weiter. Gerollt wird diagonal und nicht senkrecht über den Rücken.

## RETOUR

Das Hochsteigen und Abstoßen von Wänden mit 180° Drehung. Oft aus dem Hang, aber auch aus einem *Wallrun*. Sehr geeignet, um von Wand zu Wand zu springen oder zwischen ihnen hochzuspringen.



## GLOSSAR

## PARKOUR

## RUN

Auch *Line* (Traceur = der, der eine Linie zieht) oder *Combo* genannt. Der Run bezeichnet eine Kombination aus mehreren Bewegungen, vergleichbar zu einer Kür oder Choreographie in anderen Disziplinen. Ein *Run* kann einstudiert oder spontan sein.

## TIC TAC

Bezeichnet das Abstoßen an Wänden, Stangen oder anderen vertikalen Flächen. Prinzipiell ist es ein Absprung von der Vertikalen idealerweise 90° zum Anlaufwinkel. Lautmalerisch zeichnet sich der *Tic Tac* durch das schnelle hin und her aus, welches den *Traceur* in die Vertikale bringt. Wird sich dabei direkt um 180° gedreht, wird es *Retour* oder *One Eighty* genannt.

## TRACEUR / TRACEUSE

Bezeichnung für die Athleten, die *Parkour* betreiben sowie die damit verbundene Philosophie ausleben. *Traceure* sehen sich in der Pflicht, respektvoll mit ihren Mitmenschen und der Umwelt umzugehen. So wie der *Traceur* auf das Verständnis seiner Mitmenschen gegenüber seiner Praktik hofft, so sollte er selbst den Interessen anderer Menschen auch wertfrei und ohne Vorurteile gegenüberreten.

## TWIST (DEUT.: SCHRAUBE)

*Twists* sind Rotationen um die Körperlängsachse. Die meisten Tricks, also auch Kombinationen aus Flips und Twists, haben eigene Namen. Ein *Full* beispielsweise meint meistens einen *Back Full* und müsste eigentlich *Backflip Full Twist* (Rückwärtssalto mit Schraube) heißen.

## ÜBERWINDUNG (ENGL.: VAULT, FRANZ.: PASSEMENT)

Beschreibt grundsätzlich Techniken und Sprünge über kleinere Hindernisse, wobei möglichst wenig Energie verschwendet, d.h. die Bewegung möglichst effizient sein soll. Diese Bewegungen werden auch an Kanten sowie zu Trainingszwecken am Boden ausgeführt. Neben den folgenden Beispielen gibt es noch eine Reihe weiterer *Vaults* und Varianten:

## DASH

Nach einem meist einbeinigen Absprung wird das Hindernis mit den Füßen voraus in leichter Rücklage überquert. Die Hände stützen dabei hinter dem Körper auf und stoßen sich in Kombination mit einer Hüftstreckung ab.



## GLOSSAR

## PARKOUR

**KATZE (ENGL.: CAT ODER KONG)**

Dem Hocksprung aus dem Turnen sehr ähnlich. Eine Überwindung mit voller Kraft aus den Armen und Beinen, die große Weiten ermöglicht. Nach einem beidbeinigen Absprung setzen die Hände vor dem Körper auf dem Hindernis auf und die Beine schwingen durch die Arme über das Hindernis.

**LAZY**

Der Anlauf und der Absprung sind oft schräg zum Hindernis. Die hindernisnahe Hand stützt zuerst, denn schwingen die Beine eins nach dem anderen am Stützarm vorbei. Die Hände stoßen beide hinter dem Körper ab (wie beim *Dash*).

**PALMSPIN**

Das Drehen des Körpers um eine stützende Hand. Beispielsweise an Kanten oder Stangen. Als ob beim Überqueren eines Hindernisses spontan die Richtung gewechselt wird.

**REVERSE**

360° Drehung über das Hindernis, bei der in Laufrichtung vorwärts abgesprungen und auch vorwärts gelandet wird. Der Stütz kann mit einer oder mit beiden Händen ausgeführt werden. Während der Überquerung findet eine Rotation um die Körperlängsachse statt. Auf diese Weise wird das Hindernis rückwärts (reverse) überquert.

**SAFETY/STEP VAULT**

Ein Arm und das gegenüberliegende Bein stützen auf dem Hindernis. Das Schwungbein schwingt mit einem großen Schritt durch die Lücke hindurch. Durch den Stütz auf einem Arm bleibt der *Traceur* sehr flach. Der *Safety Vault* ist ein Basic Move und eine gute Vorübung für den *Speed Vault*. Es ist sehr schnell und dabei gut kontrollierbar.

**SPEED VAULT**

Die vielleicht schnellste Überwindung. Die Grundlage ist der *Safety Vault*. Beim *Speed Vault* wird kein Fuß auf dem Hindernis aufgesetzt. Meist einbeinig springt man in seitlicher Lage mit einer Hand stützend möglichst flach über das Hindernis. Die Beine machen dabei eine Scherenbewegung.



## GLOSSAR

**PARKOUR****WALLRUN (FRANZ.: PASSE MURAILLE)**

Das Hochlaufen an Wänden, also das Abstoßen nach oben an vertikalen Flächen. Dies geschieht, indem man mit dem Anspringen an die Wand die horizontale Geschwindigkeit (Vorwärts-Bewegung) in eine vertikale Geschwindigkeit (Aufwärtsbewegung) umwandelt.

**WALLSPIN**

Eine Drehung um eine stützende Hand, wie der *Palmspin*, nur an einer vertikalen Fläche, sodass die Bewegung über Kopf stattfindet.

