

INHALT

Kapitel 1	Begriffliche und theoretische Grundlagen	7
1.1	Einleitung	8
1.2	Historische Entwicklung von Parkour und Freerunning .	9
1.2.1	Méthode Naturelle.....	9
1.2.2	L'art du déplacement.....	10
1.2.3	Parkour	11
1.2.4	Freerunning	12
1.2.5	Entwicklungstendenzen.....	13
1.3	Parkour und Freerunning – eine Lebenseinstellung? ...	14
1.3.1	Verbindung von Körper und Geist.....	15
1.3.2	Wettkämpfe und Spektakel	17
1.3.3	Aneignung des urbanen Raums.....	19
1.4	Parkour und Freerunning im Schul- und Vereinssport ..	20
1.4.1	Potenziale im Parkour und Freerunning	20
1.4.2	Persönlichkeitsentwicklung im Parkour und Freerunning.....	21
1.4.3	Individualisierung und Differenzierung	24
1.4.4	Gemeinsamkeiten/Unterschiede zu traditionellen Sportarten	26
1.4.5	Notengebung	26
1.5	Risikowahrnehmung und Sicherheitsmanagement	28
1.5.1	Risikowahrnehmung im Parkour und Freerunning	29
1.5.2	Sicherheitsmanagement im Parkour und Freerunning ..	30
1.5.3	Umgang mit Wagnissen.....	33
1.5.4	Die Bedeutung von Helfen und Sichern	33

Kapitel 2	Praktische Umsetzung im Schul- und Vereinssport	37
2.1	Einleitung	38
2.2	Aufwärmen	38
2.2.1	Koordinativ anspruchsvolle Übungsformen	40
2.2.2	Abwechslungsreiche Spielformen	42
2.3	Roll- und Landetechniken	47
2.3.1	Parkourrolle	49
	Charakteristika der Parkourrolle	49
	Methodik Parkourrolle	50
2.3.2	Landung mit Umlenken	57
2.3.3	Präzisionssprung	59
	Methodik Präzisionssprung	60
2.4	Hindernisüberwindungen/Vaults	66
2.4.1	Vaults – zwischen Bewegungsvorstellung und Realisierung	66
2.4.2	Vaults – zwischen Visualisierung und Nachahmung . . .	69
2.4.3	Crane	70
2.4.4	Step Vault	71
2.4.5	Speed Vault	72
2.4.6	Reverse Vault	74
2.4.7	Lazy Vault	77
2.4.8	Dash Vault	79
2.4.9	Kong Vault	83
2.4.10	Dive Kong	89
2.5	Akrobatische Techniken/Acrobatic skills	91
2.5.1	Exkurs Sicherung mit Mannschaftsschleifen	94
2.5.2	Vorwärtssalto/Front Flip	96
2.5.3	Rückwärtssalto/Back Flip	106
2.5.4	Auerbachsalto/Gainer	115
2.5.5	Seitwärtssalto/Side Flip	120
2.6	Akrobatische Techniken an der Wand/Wall Tricks	129

2.6.1	Wandsalto rückwärts/Wall Flip	129
2.6.2	Wall Spin	139
2.7	Schwungtechniken/Bar Tricks	147
2.7.1	Lâché	147
2.7.2	Exkurs Grundsprung	149
2.7.3	Rückwärtssalto-Abgang/Bar Gainer	150
Anhang		157
	Literatur	158
	Abbildungsverzeichnis	160