

Inhalt

1. Einführung.....	9
1. Herkunft des Parkoursports	10
2. Zur Bezeichnung der Bewegungen.....	11
3. Parkoursport ist abwechslungsreich	11
4. Der Erfolg eines Trends	12
5. Parkoursport im Sportunterricht.....	12
2. Methodische Erläuterungen.....	13
1. Zeitrahmen.....	14
2. Bewegungsraum.....	14
3. Sicherheit	14
4. Bewegungsaufgaben	14
5. Differenzierung	15
6. Selbständigkeit fördern.....	15
3. Ablauf eines Stundenvorschlags.....	17
1. Erwärmung.....	18
2. Schwerpunkttraining	19
3. Abschlussspiel	20
4. Beweglichkeitstraining und Entspannung.....	20
4. Abbildungen & Zeichen.....	21
1. Geräteübersicht	22
2. Zeichen-/Abkürzungserklärungen.....	23

5. Stundenvorschläge	25
1. Balancieren und Präzisionssprünge	26
2. Einfache Sprünge.....	31
3. Drehstützsprünge.....	37
4. Diebsprung und Durchzug.....	42
5. Rolle	47
6. Wandlauf.....	54
7. Armsprung und Wandhochsprung.....	57
8. Drehhocke vorwärts.....	61
9. Wandsalto rückwärts	66
10. Wandhochsprung und Stützprung.....	71
11. Klettern, Hochziehen und Springen	75
12. Drehhocke rückwärts und Hindernisrolle	80
13. Parkoursport mit Zeitmessung.....	84
14. Parkoursport und Performance	87
6. Spiele im Parkoursport	91
7. Entspannung	95
1. Der Rumpf: Vorderseite	96
2. Der Rumpf: Rückseite.....	97
3. Der Rumpf: Gesäß - Hüfte	98
4. Der Rumpf: Seite	100
5. Die Beine	101
6. Die Arme	103
7. Hals - Nacken - Schulter	104
8. Quellenverzeichnis	105
1. Internetadressen.....	106
2. Filme.....	106
3. Bibliographie	107
9. Register.....	109