



Inhalt

Vorwort der Herausgeber	10
Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport	12
An wen richtet sich das Buch und wie ist es zu nutzen?	13
1 Einführung	17
2 Von den Wurzeln zu den aktuellen Ausprägungen sportlicher Fortbewegung, Hindernisüberwindung und Bewegungskunst	21
2.1 Die spezifische Entwicklungsgeschichte von Parkour und Freerunning	28
2.1.1 Méthode naturelle	30
2.1.2 Le Parkour	31
2.1.3 Freerunning	32
2.1.4 Parkour und Freerunning heute	33
3 Handlungsfähigkeit bei Parkour und Freerunning – orientiert an pädagogischen Perspektiven und an der Vermittlung von Kompetenzen	35
3.1 Pädagogische Perspektiven im Sportunterricht	36
3.1.1 Schulsport versus Vereinssport?	37
3.2 Didaktische Analyse von Parkour/Freerunning	40
3.3 Sportliche Handlungsfähigkeit im und durch Parkour/Freerunning	42
3.3.1 Parkour/Freerunning ausschließlich in Hallen?	42
3.3.2 Pädagogische Perspektiven in Unterrichtsprojekten zu Parkour/Freerunning innerhalb des Inhaltsbereichs Bewegen an Geräten/Turnen	44
3.3.3 Die verschiedenen Sinnunterlegungen und Vorgehensweisen bei einem Parkour-Projekt mit Jugendlichen	44
3.4 Kompetenzerwerb als weitere Orientierung für Unterrichtsprojekte	46
4 Sicherheitsaspekte und die fachliche Qualifikation von Lehrkräften	49
4.1 Sicherheitsförderung als pädagogische Aufgabe	49
4.1.1 Wie wird die Sicherheitsförderung bei Wagnissen vermittelt?	50



4.2	Personenhilfen	51
4.2.1	Das Helfen und Sichern durch Mitschüler und Lehrende	52
4.2.2	Warum ist Helfen und Sichern pädagogisch wertvoll?	52
4.2.3	Praxis des Helfens und Sicherns	54
4.2.4	Ausgewählte Beispiele für effektive Hilfen	54
4.2.5	Weitere Helfermaßnahmen	60
4.2.6	Vertrauen aufbauen und Berührungsängste abbauen	62
4.2.7	Prinzipien des gegenseitigen Helfens und Sicherns beachten	63
4.2.8	Problematik der „zufassenden“ Hilfen	66
4.3	(Methodische) Geräte- und Geländehilfen	67
4.4	Passive Sicherheitsmaßnahmen und Sicherheitsvorgaben in Hallen und im Außengelände	69
4.4.1	Laufstrecken, Geräte, Hindernisse und Barrieren	69
4.4.2	Sportkleidung und Ausrüstung	73
4.5	Fachliche Voraussetzungen und Fortbildungsmöglichkeiten der Lehrkräfte	74
4.5.1	Fortbildungsmöglichkeiten	75
4.5.2	Basisqualifikation Parkour/Freerunning für ausgebildete Pädagogen und Übungsleiter/Trainer	75
5	Voraussetzungen und Grundlagen entwickeln	79
5.1	Entwicklung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Bewegungsgrundfertigkeiten im Kindes- und Jugendalter	80
5.1.1	Kind- und jugendgemäßes Trainieren in Schule und Verein (Breitensport)	82
5.1.2	Besondere Trainingsaspekte bei Parkour und Freerunning im Kindes- und frühen Jugendalter	83
5.1.3	Praktische Beispiele zur Entwicklung von Grundfähigkeiten und -fertigkeiten	84
5.1.4	Psychische und soziale Kompetenzen bei Parkour und Freerunning	92
5.2	Risikokompetenz und gesundheitliche Verantwortung	92
5.2.1	Soziale Kompetenz	95
5.2.2	Das Vorgehen zur Entwicklung der Wagniskompetenz am Beispiel Minitramp-Trapezfliegen	96



5.3	Biomechanische Aspekte von Sprüngen und Landung	101
5.3.1	Energieformen	102
5.3.2	Drehbewegungen (Rotationen)	103
5.3.3	Einige Folgerungen für die Ausführung von Sprüngen bei Parkour und Freerunning	104
5.3.4	Landungen	107
6	Basic Vaults – Vermittlung von Basisbewegungen und -sprüngen zur Überwindung von Hindernissen und Barrieren	111
6.1	Lauf/Anlauf	112
6.2	Landings/Landetechniken (einschließlich Parkour-Rolle)	115
6.2.1	Beidbeinige Landungen	115
6.2.2	Roll/Parkour-Rolle	118
6.2.3	Crane/einbeinige Landung	119
6.2.4	Running Landing/Landung in den Lauf	121
6.3	Balance/Balancieren	123
6.4	Stand- und Kraftbalancen	127
6.5	Precision Jumps/Präzisionssprünge	130
6.6	Gap Jumps/Distanzsprünge	134
6.7	Cat Leap/Armsprung	137
6.8	Pop Vault/Mauerüberwindung	141
6.9	Muscle Up/Hochziehen, Hochkippen	144
6.10	Tic Tac/Tick Tack	147
6.11	Lazy Vault/Laufkehre (Handwechsler)	151
6.12	Speed Vault/schnelle Überwindung	154
6.13	Monkey Vault (Kong Vault)/Sprunghocke	157
6.14	Dash/Diebsprung	163
6.15	Underbar (Feet first)/Durchbruch	167
6.16	Turn Vault/Stützsprung mit halber Drehung	170
6.17	Hohe Wende	174
7	Mit Flips, Spins und Tricks – (k)eine Kunst beim Freerunning ..	179
7.1	Palm Spin/Kreishocksprung mit ganzer Drehung	180
7.2	Reverse Vault/Drehhocksprung um die Körperlängsachse	185



7.3	Reverse Underbar/Durchbruch rückwärts mit halber Drehung	189
7.4	Double Kong/doppelt gestützte Sprunghocke	194
7.5	Kash Vault/Hock-Diebsprung mit Doppelstütz	198
7.6	Wall Flip/Wandsalto rückwärts	202
7.7	Back Flip/Salto rückwärts	206
7.8	Front Flip/Salto vorwärts	211
7.9	Gainer Flip/Auerbachsalto	216
7.10	Wall Spin/gestützter Überschlag seitwärts gehockt an der Vertikalen ...	220
7.11	Aerial/freies Rad	224
8	Zugänglichkeit für alle – eine Aufgabe des individualisierenden und differenzierenden Unterrichts	229
8.1	Individuelle Förderung	230
8.2	Differenzierung im Unterricht	231
8.3	Differenzierungsmöglichkeiten und -maßnahmen am praktischen Beispiel einer überschlagenden Bewegungsaktion	232
9	Praktische Beispiele von zielgruppenorientierten Unterrichtsstunden, Unterrichtsvorhaben, Projekten und Aktionen in Schule und Verein	235
9.1	Der Dschungel steht Kopf – Praxisbeispiel an einer Gerätebahn (Primarstufe/Kinder)	237
9.2	Das schaffen wir doch trotz Hindernissen spielend – eine Einführung in Parkour (Primarstufe/Kinder)	241
9.3	Springlebendig hoch hinaus – Vermittlung ausgewählter Sprünge an Stationen (Primarstufe/Kinder)	250
9.4	Aktive Pause (Grundschule)	257
9.5	Hier darf die Jugend Zirkus machen – ein Ganztagsprojekt	260
9.6	Praxisbeispiel zur Grundschulung von balancierenden und springenden Überwindungen als Parkour-Vorbereitung	266
9.7	Weich landen – Erlernen der Basislandetechniken bei Parkour und Freerunning	269



9.8	Praxisbeispiel zu ausgewählten Überwindungstechniken in unterschiedlicher Ausführung	276
9.9	Praxisbeispiel Freerunning für die Oberstufe/Jugendliche – mit Flips den Unterricht bereichern	283
9.10	Praxisbeispiel für eine Outdoor-Unterrichtseinheit (geübte Jugendliche)	290
9.11	Erleben im urbanen Umfeld – PK und FR mit einer Jugendgruppe	296
9.12	Präsentationen – Gestaltung, Darstellung und Bewertung von Runs	300
9.12.1	Ergebnis einer Unterrichtsreihe (Bewertung/Benotung)	301
9.12.2	Hier nimmt Parkour Gestalt an – Gestaltungsbeispiel zum Tag der offenen Tür des Vereins	304
10	Aufbau einer Vereinsgruppe	307
11	Fachsprachliches Register	312
12	Literaturverzeichnis	315
13	Bildnachweis	316