

# Inhalt

Einleitung	9
Zielsetzung und Selbstverständnis des Buchs	10
<b>Teil 1: THEORIE</b>	<b>13</b>
<b>1 Geschichte und Definitionen</b>	<b>16</b>
1.1 Die „méthode naturelle“	16
1.2 Aus Wald wird Stadt: Die Familie Belle	18
1.3 Vom Kinderspiel zu Schweiß und Blut	19
1.4 Die Yamakasi	20
1.5 Großbritannien, James Bond und YouTube®: Die Verbreitung von Parkour	21
1.6 Parkour heute	22
1.7 Definitionen	24
1.7.1 L'art du déplacement	24
1.7.2 Parkour	25
1.7.3 FreeRunning	25
1.7.4 Definition für die Lehre	26
<b>2 Philosophie und Werte</b>	<b>30</b>
2.1 Die Werte im Parkour	31
2.2 Ein Wertemodell	33
2.3 Die Werte in der Praxis	35
<b>3 Community und Szene</b>	<b>42</b>
3.1 Parkour: Ein Lebensstil	42
3.2 Die Organisation der Parkour-Szene	43
3.3 Szenetreffen	44
<b>4 Rahmen und Ziele der Parkour-Lehre</b>	<b>52</b>
4.1 Lernziele und Kompetenzbereiche	55
4.1.1 Lernziele im Breiten- und Freizeitsport	55
4.1.2 Lernziele in der therapeutischen Anwendung	56
4.1.3 Parkour im Schulsport	58
4.2 Rahmenbedingungen	60
4.2.1 Der Versicherungsschutz	60
4.2.2 Die Zielgruppe	62
4.2.3 Indoor vs. outdoor	63
4.2.4 Allgemeine Risikobewertung	73

<b>5</b>	<b>Grundlagen des sportlichen Trainings</b>	<b>76</b>
5.1	Die Leistungsfähigkeit	76
5.2	Konditionelle Fähigkeiten	77
5.2.1	Die Kraftfähigkeit	77
5.2.2	Die Ausdauerfähigkeit	80
5.2.3	Die Schnelligkeit	81
5.2.4	Die Beweglichkeit	82
5.3	Koordinative Fähigkeiten	84
5.4	Körperliche Anpassung: Das sportliche Training	86
5.5	Strukturierung einer Trainingseinheit	89
5.5.1	Die Erwärmung	90
5.5.2	Der Hauptteil	91
5.5.3	Der Schluss	91
<b>6</b>	<b>Grundlagen der Bewegungsvermittlung</b>	<b>94</b>
6.1	Die Aufgaben eines Trainers	94
6.2	Grundlagen der Gruppenführung	97
6.2.1	Allgemeine Organisation	97
6.2.2	Kommunikation	98
6.2.3	Rituale	100
6.2.4	Differenzierung	102
6.3	Grundlagen der Bewegungsvermittlung	103
6.3.1	Der Weg zur Zielbewegung: Induktives vs. deduktives Lernen	105
6.3.2	Die Aufbereitung der Zielbewegung: Ganzheits- vs. Teillernmethode	107
6.3.3	Spielen, statt zu üben? Deliberate Practice vs. Deliberate Play	108
6.3.4	Die Aufmerksamkeit steuern: Internaler vs. externaler Fokus	110
6.3.5	Unterstützung ist vielfältig: Lernhilfen	113
6.3.6	Feedback: Regeln der Bewegungskorrektur	118
<b>7</b>	<b>Biomechanik und Bewegungsverständnis</b>	<b>124</b>
7.1	Das Bewegungssehen	124
7.2	Grundlagen der Biomechanik	125
7.2.1	Kräfte	126
7.2.2	Bewegung	128
7.2.3	Der Körperschwerpunkt	129
7.2.4	Biomechanik in der Praxis	131
<b>8</b>	<b>Bevor es losgeht</b>	<b>140</b>

<b>Teil 2: PRAXIS</b>	<b>143</b>
<b>9 Warm-up: Übungen und Spiele</b>	<b>146</b>
9.1 Der Mobilisationszirkel	147
9.2 Spiele für den Kreislauf	148
9.3 Fokus!	152
<b>10 Hauptteil: Bewegungsfelder und Techniken</b>	<b>158</b>
10.1 Bewegungsfeld 1: Balancieren	159
10.2 Bewegungsfeld 2: Springen und Landen	165
10.2.1 Der Präzisionsprung	166
10.2.2 Die Vier-Punkt-Landung	176
10.2.3 Das Abrollen	182
10.2.4 Das Antesten	191
10.3 Bewegungsfeld 3: Überwindungssprünge	196
10.3.1 Überwindungssprünge: Ein thematischer Einstieg	197
10.3.2 Der Step Vault	202
10.3.3 Der Lazy Vault	208
10.3.4 Die Katze	214
10.3.5 Weitere Überwindungssprünge	225
10.3.6 Kombinationen und Flow	227
10.3.7 Weitere Spiele und Herausforderungen	232
10.4 Bewegungsfeld 4: An der Wand	234
10.4.1 Der Armsprung	234
10.4.2 Der Wallrun	240
10.4.3 Der Tic-Tac	246
10.4.4 Der Wallflip	256
10.4.5 Weitere Bewegungen an der Wand	265
10.5 Bewegungsfeld 5: Hängen und Schwingen	267
10.5.1 Der Schwinger	268
10.5.2 Der Durchbruch	277
10.5.3 Weitere Bewegungen aus dem Hängen	284
<b>11 Spielorientierte Praxisideen</b>	<b>288</b>
11.1 Der Boden ist Lava	289
11.2 Zombies vs. Ninjas	290
11.3 Weitere spielorientierte Praxisideen	292
<b>12 Konzeptorientierte Praxisideen</b>	<b>296</b>
12.1 Der dunkle Hinderniswald .....	297
12.2 Krankentransport .....	300
12.3 Handicap .....	302

*Parkour*

<b>13 Krafttraining und Cool-down</b>	<b>306</b>
13.1 Ideen für das Krafttraining	306
13.2 Ideen für das Cool-down	309
<b>Anhang</b>	<b>312</b>
1 Weiterführende Informationen	312
2 Literaturverzeichnis	316
3 Unterstützer und Freunde	324
4 Zum Autor	327
5 Bildnachweis	328