

PHILIPP HOLZMÜLLER

PARKOUR

DAS GROSSE THEORIE- UND PRAXISBUCH



MIT VIDEOS

WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

Einleitung	9
Zielsetzung und Selbstverständnis des Buchs	10
Teil 1: THEORIE	13
1 Geschichte und Definitionen	16
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
2 Philosophie und Werte	30
2.1 Die Werte im Parkour	31
2.2 Ein Wertemodell	33
2.3 Die Werte in der Praxis	35
3 Community und Szene	42
3.1 Parkour: Ein Lebensstil	42
3.2 Die Organisation der Parkour-Szene	43
3.3 Szenetreffen	44
4 Rahmen und Ziele der Parkour-Lehre	52
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

5 Grundlagen des sportlichen Trainings	76
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
6 Grundlagen der Bewegungsvermittlung	94
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
7 Biomechanik und Bewegungsverständnis	124
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
8 Bevor es losgeht	140

Teil 2: PRAXIS	143
9 Warm-up: Übungen und Spiele	146
9.1 Der Mobilisationszirkel	147
9.2 Spiele für den Kreislauf	148
9.3 Fokus!	152
10 Hauptteil: Bewegungsfelder und Techniken	158
10.1 Bewegungsfeld 1: Balancieren	159
10.2 Bewegungsfeld 2: Springen und Landen	165
10.2.1 Der Präzisionssprung	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
11 Spielorientierte Praxisideen	288
11.1 Der Boden ist Lava	289
11.2 Zombies vs. Ninjas	290
11.3 Weitere spielorientierte Praxisideen	292
12 Konzeptorientierte Praxisideen	296
12.1 Der dunkle Hinderniswald	297
12.2 Krankentransport	300
12.3 Handicap	302

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

Einleitung

Parkour, die einst rebellische Bewegungsform aus den Vororten Frankreichs, ist inzwischen zu einem festen Bestandteil der modernen Sportwelt gereift. Es spielt keine Rolle, ob selbstorganisiert auf der Straße, in der Schule oder im Sportverein: Parkour wird gelebt, geliebt und vermittelt. So ist die Disziplin inzwischen nicht nur fast jedem Teenager ein Begriff aus dem Unterricht oder dem Internet, sondern auch Pädagogen, Therapeuten und Sportwissenschaftlern.

Parkour: Menschen, die allein mithilfe des eigenen Körpers versuchen, Hindernisse zu überwinden. Eine simple Prämisse. Doch genau diese Einfachheit macht diesen Sport zu so einem zugänglichen und anpassungsfähigen Werkzeug in verschiedensten Anwendungsbereichen. Ob Persönlichkeitsentwicklung, Risikobewusstsein, Achtsamkeit, Kreativität oder Fitness – alles ist ein Bestandteil der Disziplin Parkour. Die Zielgruppe bestimmt den Mix.

Aus genau diesem Grund soll das vorliegende Buch als eine Art Werkzeugkasten dienen. Aufgebaut auf Hintergründen zur Geschichte und Philosophie, zu pädagogischen Grundlagen und Basics der Trainings- und Bewegungslehre, bis hin zu konkreten Ideen für die Praxis. Abgezielt auf eine selbstständige Erarbeitung des Themenfeldes für den eigenen Lehrrahmen, sollen auf diese Weise verschiedenste Zugänge ermöglicht werden.

Ob Sie Trainer im Sportverein, Lehrer in der Schule, Sporttherapeut oder „einfach“ Athlet sind. Jeder darf sich seine Bausteine herauspicken und Parkour seinen individuellen Gegebenheiten anpassen können. Denn wenn es im Parkour um eine Sache geht, dann um Anpassungsfähigkeit!

Zielsetzung und Selbstverständnis des Buchs

Parkour ist vielfältig; Parkour ist anpassungsfähig; Parkour verändert sich. – Daher soll von vornherein herausgestellt werden, dass sich dieses Buch keinerlei Definitionsmacht zuschreibt. Die hier genannten Begriffe, Methoden oder Einschätzungen sollten daher nicht als allgemeingültig betrachtet werden, sondern als eine von diversen, jedoch bewährte Herangehensweise. Erarbeitet und erprobt wurde sie in vielen Jahren der Lehre und Vermittlung von verschiedensten Trainern in unterschiedlichsten Kontexten.

Basierend auf der Trainer-C-Lizenz „Breitensport Parkour“ des Deutschen Turner-Bundes e.V. (DTB), erarbeitet und geprüft von mehreren Arbeitsgruppen, zusammengesetzt aus Traceuren (d. h. Parkour-Läufern), Pädagogen und Verbandsmitarbeitern, bilden viele der dargestellten Kapitel somit die Quintessenz aus jahrelanger Praxiserfahrung der Szene ab.

Kombiniert mit einem regen Austausch innerhalb der Parkour-Community während des Schreibprozesses, liegt nun also ein Werk vor Ihnen, das vor allem eines sein soll: *authentisch* – mit viel Wert auf praxisnaher Terminologie, der realistischen Durchführbarkeit von Inhalten und einem hohen sportwissenschaftlichen Anspruch.

Dieses Buch versteht die Sportart Parkour daher besonders als Breitensportliche, inklusive und wertorientierte Disziplin. Es soll eine Sportart dargestellt werden, die ihren Kern nicht in der reinen Performance von Bewegungen sieht, sondern ihre Stärken in der Selbstkonfrontation, Persönlichkeitsentwicklung und dem kritischen Umgang mit den eigenen Fähigkeiten erkennt. Parkour soll als Weg dargestellt werden, seinen Sportlern Mittel an die Hand zu geben, sich selbst auszudrücken, neue Wege zu entdecken und mit jeder Herausforderung zu wachsen – einerlei, ob Schüler, Patient oder Profi.

Denn nicht die Bewegungen definieren den Sport. Nein. Es sollte nicht darum gehen, einen vordefinierten Katalog an Moves zu erlernen, sondern vielmehr um das Suchen, Tüfteln und Meistern von Bewegungsaufgaben. Dazu werden zwar Techniken erläutert und vermittelt, um ein grundlegendes Bewegungsrepertoire aufzubauen, diese sollen jedoch nicht im Zentrum der hier vorgestellten Lehrphilosophie stehen. Der eine, wichtigste Zweck von Parkour liegt am Ende nämlich allein in der Freude an der Bewegung.

Folglich ist es der Zweck der folgenden Kapitel, Ihnen Parkour insoweit verständlich aufzubereiten, dass Sie selbst in die Lage gebracht werden, anregende, vielfältige und differenzierte Inhalte zu entwickeln, um genau diese Freude an der Bewegung in Teilnehmern zu wecken.

Damit dies gelingen kann, müssen zwei primäre Kompetenzfelder bearbeitet werden:

1. Wissen und Fähigkeiten eines Trainers sowie
2. Wissen und Fähigkeiten eines Traceurs.

Gemeinsam ergeben diese beiden primären Kompetenzfelder den Parkour-Trainer:

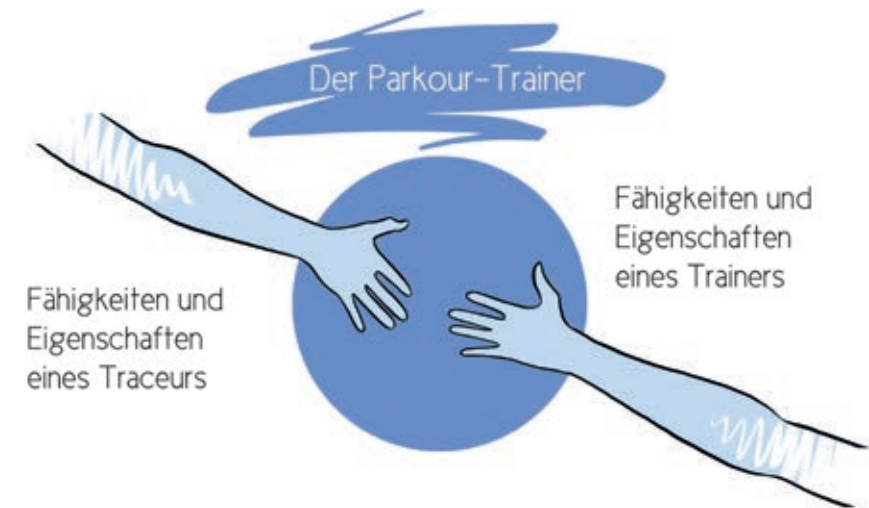


Abb. 1: Die doppelte Expertise eines Parkour-Trainers

Die Wissens- und Fähigkeitsbereiche des Trainers und des Traceurs unterteilen sich zudem in Inhalte aus Theorie und Praxis. Denn so gehört das allgemeine Bewegungsverständnis eines Überwindungssprungs genauso zum Repertoire eines guten Lehrenden, wie auch das Grundverständnis über pädagogische Prinzipien und die allgemeine Gruppenführung. Nichtsdestotrotz kommen alle Beispiele und Szenarien auch in diesem Teil aus dem alltäglichen Parkour-Training.

Zwar muss nicht jeder Coach selbst der beste Athlet sein und nicht jeder Athlet der beste Pädagoge, aber ein grundlegendes Wissen sollte erwartet werden. Und wer weiß, vielleicht ist das eine oder andere ja doch noch neu und hilfreich!

In diesem Sinn: *Let's jump into it!*

Kapitel 1

GESCHICHTE UND DEFINITIONEN

„Ich fühle mich [...] als Beschützer einer Methode, die ich geerbt habe.“

David Belle im Interview mit Sébastien Foucan (2010)

Oft wird David Belle, von welchem dieses Zitat stammt, als Erfinder oder Begründer von Parkour bezeichnet. Er soll es gewesen sein, der aus kindlichem Spiel heraus seine eigene Sportart entwickelte, die er später *Parkour* nennen sollte. Doch die oben dargestellte Aussage zeigt, dass es bereits vor ihm etwas gegeben haben muss, das er hätte erben können.

- Wo also liegt der Ursprung?
- War David wirklich alleine?
- Was hat es eigentlich mit *FreeRunning* auf sich?
- Und welche Rolle spielt *James Bond* in der Entstehung einer Sportart?

All diese Fragen sollen im folgenden Kapitel beleuchtet und beantwortet werden. Denn eines ist sicher: Die Geschichte der Bewegungskunst ist in sich selbst eine bewegte.

1.1 Die „méthode naturelle“

Die „méthode naturelle“ (dt.: *natürliche Methode*) wurde im frühen 20. Jahrhundert vom französischen Marineoffizier Georges Hébert (1875-1957) entwickelt und gilt heute weitläufig als Startpunkt des modernen Parkour.

Wie der Name bereits vermuten lässt, liegt der Kern der Methode im Training diverser Disziplinen natürlicher Bewegungen. Es spielt keine Rolle, ob Schwimmen, Klettern oder Springen: Der Mensch solle sich bewegen, wie es von der Natur eigentlich vorgesehen ist. Hébert selbst formulierte es so:

Ein ideales Trainingsziel sei es „in der vorgegebenen oder minimalen Zeit den Körper, ohne diesem zu schaden, solcher Dosis an körperlichen Belastungen und Aktivitäten auszusetzen, welche einem Tag in der freien Wildbahn gleichgesetzt werden kann.“

(Hébert, 1925, S. 3)

Hébert war dabei der Überzeugung, dass ein solches Training zu einer optimalen physischen Entwicklung des Menschen beitragen würde, und zudem auch Fähigkeiten wie Intelligenz, Mut oder Empathie positiv beeinflussen könne.

Die Fähigkeiten eines einzelnen Menschen würden somit dem Wohle seiner ganzen Gruppe dienen. Sie sollten nachhaltig sein, gesundheitsfördernd wirken, Stärken vermitteln und letztlich allgemein nützlich erscheinen. Diese altruistische Überzeugung manifestierte er schließlich im Grundsatz *„Être fort pour être utile“* (dt.: *sei stark, um nützlich zu sein*), der bis heute auch im Parkour-Sport noch lebt.

Die drei Grundsätze seiner „méthode naturelle“ definierte Hébert letztlich so:

1. **physikalische Komponente:** Gehen, Rennen, Springen, Klettern, Tragen, Werfen, Balancieren, Selbstverteidigung, Schwimmen und Bewegung auf allen vieren;
2. **moralische Komponente:** Mut, Hilfsbereitschaft, Beharrlichkeit, Tapferkeit;
3. **energetische Komponente:** Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Resistenz.

Seine Lehre entwickelte Georges Hébert, während er in der Marine diente und auf Schiffswegen verschiedenste Kulturen und Völker kennenlernte. Dabei bewunderte er vor allem die Athletik der Einheimischen und erkannte, dass diese auf natürlichem Wege durch Arbeit und Überlebenssicherung seinen Soldaten physisch überlegen waren.

Als er schließlich 1902 bei einem Vulkanausbruch auf der Insel *Martinique* allein eine Flucht koordinierte, die 700 Menschen das Leben retten sollte, verfestigten sich seine Sichtweisen zu einer eigenständigen Philosophie. Er studierte daraufhin das heimische Sportsystem und konzipierte seine eigene Trainingsmethode.

Als er in den darauf folgenden Jahren die Gesamtleitung der Körperausbildungen der Marineschule in Lorient, Frankreich, übertragen bekam, begann er, diese zu revolutionieren. Dabei löste seine Lehre die bisherigen wettkampforientierten Disziplinen ab. Nach anfänglichem Widerstand und Schmähungen sprachen die Ergebnisse aber schnell für Héberts „méthode naturelle“.

Zukünftig würde Hébert seine eigenen Hindernisse und *Parcours* entwerfen, in Reims (Frankreich) lehren und das französische Militärtraining auf Jahre hin prägen. Genau dieses sollte in den 1960er-Jahren dann schließlich einige Schüler dazu

inspirieren, seine Gedanken weiterzuspinnen. Unter anderem Raymond Belle, den Vater von David Belle.

1.2 Aus Wald wird Stadt: Die Familie Belle

Die erste Schlüsselfigur der Familie Belle war *Raymond*, geboren 1939 in Indochina. Durch den dortigen Krieg von seiner Familie getrennt, lebte er erst bei seinen Onkeln, bis diese ihn mit sieben Jahren schließlich auf eine französische Militärschule schickten. Teil des Trainings dort waren die „*parcours du combattant*“, welche eine Weiterentwicklung von Héberts „*méthode naturelle*“ darstellten und auf das Überleben in unwegsamem Gelände im Krieg hin abzielten.

Dieses versuchte Raymond zu perfektionieren, um die eigenen Chancen im Kampf zu verbessern. Er trainierte viel, ausdauernd und hart, bis er die Techniken zur Flucht schließlich perfektionierte. Als 1954 Dien Bien Phu fiel, wurde er zurück nach Frankreich entsandt.

In Europa widmete sich der von Krieg und Misshandlung gezeichnete Raymond der Feuerwehreinheit des Militärs, um mit seinen ungewöhnlichen Fähigkeiten Leben zu retten, anstatt es zu nehmen. Er gewann zahllose Auszeichnungen im Turnen und athletischen Wettkämpfen und galt als Mann mit herausragenden Fähigkeiten – aber auch als Mensch mit einer harten Schale.

Sein Sohn David sah ihn nur gelegentlich, da dieser mit seinen Großcousins hauptsächlich von den Großeltern aufgezogen wurde. Dennoch verehrte der junge David seinen Vater. Aufgewachsen mit den zahllosen Geschichten und Erzählungen eines superheldenhaften Mannes, saugte er alles Wissen auf, das er in den Besuchen bei Raymond erhaschen konnte.

Dieser nahm die Kinder vor allem gerne mit in den Wald von *Sarcelles* und forderte deren athletische Fähigkeiten durch vielfältige Bewegungsaufgaben und Spiele heraus. Er ermutigte sie, nicht vor der Angst zurückzuschrecken, sondern ihr mit Vorsicht zu begegnen, alle Untergründe zu ertasten und herauszufinden, wie man jedes Hindernis nutzen könne. Er erzählte ihnen von seinem Training, den „*parcours*“, und teilte seine Gesinnung mit ihnen.

Diese Grundeinstellung lag vor allem darin, Stärken nützlich einzusetzen, sowie auf eine Art und Weise zu trainieren, dass man jederzeit bereit ist, diese Stärken auch abzurufen. Ob ohne aufzuwärmen, in Alltagskleidung, auf mehreren Metern Höhe oder bei Nässe. Man solle jederzeit in der Lage sein, seine Fertigkeiten anzuwenden. Das Training war hart und schmerzvoll.

David, inspiriert von den Lektionen seines Vaters im Wald, war zu dieser Zeit vor allem in *Lisses* und *Évry*, nahe Paris, unterwegs. Dort aber überwog die urbane Architektur.

1.3 Vom Kinderspiel zu Schweiß und Blut

In *Lisses* und *Évry* regierten in den 1980er-Jahren die Gangkulturen und der praktisch orientierte Baustil. Kulturelle Diversität wurde in Sport und Religion kaum zugelassen und die Jugendlichen auf den Straßen beschäftigten sich in Zeiten ohne Internet vor allem mit sich selbst.

Auch der Freundeskreis um David, besonders Yann Hnautra, sein Cousin Châu Belle, Laurent Piemontesi oder Sébastien Foucan. Sie trainierten Kampfkünste, waren Turner oder Leichtathleten. Alle teilten jedoch das Gefühl, dass ihrem Training etwas fehlen würde.

Die Methoden, die sie von Raymond kennengelernt hatten, übertrugen sie anfangs nur auf einige Mutproben oder Spiele, die dem Spiel „Der Boden ist Lava“ ähneln¹. Mit der Zeit jedoch wurde aus den Spielen mehr und mehr ein ernst zu nehmendes Training. Angetrieben von Yann Hnautra, einem von Davids engsten Kameraden, begannen sie, die örtlichen Strukturen zu beklettern, sich immer neue Routen zu erarbeiten und Bewegungsmuster zu erfinden und auszutauschen. Allen voran an der *Dame du Lac*.



Abb. 2: Die Dame du Lac in Lisses

¹ Kinderspiel, bei welchem der Boden nicht berührt werden darf, sodass man springen und klettern muss.

Kapitel 9

WARM-UP: ÜBUNGEN UND SPIELE

Das Warm-up steht im Training an erster Stelle. Es soll Körper und Geist signalisieren, dass es losgeht und sie auf die folgenden Anforderungen der Einheit vorbereiten.

Aus diesem Grund bietet es sich an, sowohl die Gelenke zu mobilisieren, das Herz-Kreislauf-System anzuregen und erste Konzentrations- und Fokusübungen mit einzubauen. Auf diese Art und Weise sollen die Strukturen des Körpers an die steigende Belastung herangeführt, die Durchblutung und Sauerstoffversorgung erhöht, sowie die Reaktionszeit und der Aufmerksamkeitsfokus geschärft werden.

Dazu können die Traceure entweder langsam anfangen, sich kontrolliert zu bewegen und die Belastungen erst mit der Zeit zu steigern – oder sie durchlaufen ein eigenständiges Aufwärmprogramm.

Verschiedene Möglichkeiten und Spiele für ein solches sollen Ihnen nun vorgestellt werden.

9.1 Der Mobilisationszirkel

Das im Parkour wohl bekannteste Warm-up ist der sogenannte **Mobilisationszirkel** (auch: *Mobi* genannt). Hier stehen die Teilnehmer in einem großen Kreis nebeneinander und steuern jedes Gelenk – von Kopf bis Fuß – mit schwingenden, kreisenden oder stützenden Bewegungen einmal an.

Zusätzlich zur reinen Mobilisation können in diesen Ablauf auch Elemente aus dem dynamischen Dehnen, dem Kraftsport oder der Konzentration mit eingebunden werden. So kann der Zirkel inhaltsspezifisch auf die kommende Einheit hin individualisiert oder für eine heterogene¹⁵ Gruppe differenziert werden.



Abb. 64: Von Kopf bis Fuß wird jedes Gelenk angesteuert und bewegt.

¹⁵ Eine **heterogene Gruppe** ist eine Gruppe, in der die Teilnehmer ein unterschiedlich hohes Niveau haben.

9.2 Spiele für den Kreislauf

Damit der Körper aber auch neben der Mobilisation auf Touren kommt, bieten sich verschiedenste Spiele an, um die Teilnehmer in Fahrt zu bringen. Dabei können sowohl schon bekannte Spiele durch kleine Modifikationen zu „Parkour-Spielen“ werden als auch komplett einzigartige Ideen umgesetzt werden.

FEUER, WASSER, BLITZ – ZOMBIES!



Ziel: Ziel des Spiels ist eine schnelle Reaktionszeit und ein erster Kontakt mit Hindernissen.

Aufbau: Hindernislandschaft

Zusätzliches Material: –

Spieler: 4-30 Teilnehmer

Durchführung:

Der Spielleiter erzählt eine (improvisierte) Geschichte mit bestimmten Signalwörtern. Diese dienen als Kommandos für die Teilnehmer, welche ansonsten frei durch die Hindernislandschaft joggen.

- **Feuer:** Die Teilnehmer kriechen auf allen vieren am Boden, um unter dem Rauch des Feuers zu entkommen. Die Knie dürfen dabei nicht abgesetzt werden!
- **Wasser:** Um nicht am Boden zu ertrinken, sollten die Teilnehmer sich möglichst schnell auf die Hindernisse begeben oder sich an diese hängen.
- **Blitz:** Die Teilnehmer müssen schnellstmöglich erstarren, um nicht vom Blitz getroffen zu werden.
- **Zombies:** Zombies sind langsam und unbeweglich. Um diesen also zu entfliehen, müssen die Teilnehmer ein Hindernis über- oder unterqueren, damit sie sicher sind.

Beendet wird ein Kommando durch ein weiteres oder durch die Aufforderung des Übungsleiters, dass sie weiterjoggen dürfen.

Differenzierung:

- **Strafe:** Diejenigen, die als Letzte das geforderte Signal ausführen oder dies falsch ausführen, müssen sich durch eine kleine Kraftübung (z. B. Liegestütz oder Kniebeugen) wieder „daran erinnern“ oder „wärmer werden“, damit dies nicht noch einmal passiert.

Sicherheitsrelevante Hinweise:

Mögliche Risiken des Aufbaus oder Spots sollten im Vorhinein geklärt werden. Zudem sollten die Teilnehmer stets Rücksicht auf die anderen Spieler nehmen und mit offenen Augen dabei sein, um nicht im Affekt versehentlich gegeneinanderzustoßen.

Vorsicht, Sicherheit und Bescheidenheit sollten beachtet werden.

10.2.1 Der Präzisionssprung

Der **Präzisionssprung** (auch: *Prezi* oder *Pre*) ist eine Sprungtechnik mit dem Ziel einer punktgenauen Landung auf einer zuvor definierten Fläche. Dabei wird er klassisch als Stand-(Weit-)Sprung mit beidbeinigem Absprung und beidbeiniger, zielgenauer Landung im sicheren Stand definiert. Denkbar ist die Präzisionssprunglandung aber auch aus nahezu jeder anderen Bewegung heraus. Dabei wird vom Traceur nicht nur eine perfekte Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, sondern auch ein trainiertes Auge für Distanzen gefordert.



Ausgangsposition:

- Maximal schulterbreiter Stand an der Kante eines Hindernisses
- Die Kante verläuft zwischen Zehen und Fußballen.
- Die Arme befinden sich in Vorhochhalte.
- Der Blick ist auf das Ziel gerichtet.

Absprung:

- Die Arme kreisen zum Schwungholen, in einer runden Bewegung, hinter den Körper.
- Die Knie werden gebeugt, um eine muskuläre Vorspannung zu erzeugen.
- Die Arme schnellen weiter nach vorne oben.
- Der Körper fällt in eine Vorlage, während sich die Knie explosiv strecken.

Flugphase:

- Wechsel von der Körpervorlage in die Körperrücklage
- Die Beine zeigen nun gestreckt, mit dem Fußballen voran, auf die Landekante (im Parkour: *Pointen*).

Landung:

- Aus dem Pointen heraus berühren die Fußballen zuerst die Kante.
- Die Bewegungsenergie wird durch ein Beugen von Knien und Hüfte gebremst.

Endposition:

- Maximal schulterbreiter Stand an der Kante eines Hindernisses
- Die Ferse schwebt frei.
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Die Arme befinden sich in Vorhochhalte.
- Der Rücken ist möglichst gerade.
- Der Traceur steht fest und sicher auf der Stelle (im Parkour: *Stick*).

Häufige Fehler:

- Definition der Landeposition als „Zehenspitzen“ (Folge: Vorschieben der Knie)
- Ausweichen der Knie nach innen
- Angst vor der Kante durch fehlende Selbsteinschätzung
- Unpassendes Timing der Koordination der Teilelemente im Absprung

Hier gibt's die Bewegung in Aktion:



DER PRÄZISIONSSPRUNG: EINE METHODISCHE REIHE

Ziel: Ein dynamischer Standweitsprung mit sicherer, zielgenauer Landung sowie erste Kompetenzen in Selbst- und Entfernungseinschätzung, kombiniert mit grobem Wissen über Kraftwirkungen und deren Folgen.

Aufbau: Niedrige Kanten (z. B. Bordstein, Turnmatten, Kastendeckel o. Ä.)

Zusätzliches Material: –

Konditionelle Voraussetzungen: Beinkraft; Rumpfspannung

Technische Voraussetzungen: –

Schritt 1: Ein Experiment!

Um mit einer Erfahrung zu beginnen und die späteren Inhalte nachvollziehbar und unmittelbar spürbar zu machen, bekommen die Teilnehmer eine Aufgabe:

Sie sollen zweimal einen Streck sprung aus dem Stand ausführen, während sie sich dabei die Ohren zuhalten. Einmal landen sie dabei mit festen Beinen auf der Ferse, beim zweiten Mal abfedernd auf dem Fußballen.



Abb. 68: Ein kleines Experiment mit großem „Aha-Effekt“!

Haben sie dies getan, sollen sie der Gruppe erzählen, was sie gehört und gespürt haben.

Schritt 2: Verständnis über die Relevanz von Landungen und Präzision

In der Reflexion des Experiments wird schnell deutlich, dass eine abfedernde Landung auf dem Fußballen sowohl leiser ist als sich auch besser anfühlt. Das liegt daran, dass die Kraft des Aufschlags bei der einen Landung durch alle Gelenke und Strukturen geschossen ist, während sie bei der anderen Landung hauptsächlich von den Muskeln abgefangen wird. Dies zeigt, dass eine gute Landung für einen Traceur und dessen körperliche Gesundheit unabdingbar ist.

Zudem können Gedankenspiele nun dazu beitragen, eine erste Idee davon zu vermitteln, wieso auch die Selbsteinschätzung und Präzision im Parkour relevant sein könnten (z. B.: „Wenn ich auf ein Geländer springen möchte, muss ich es treffen.“ Und: „Ist dieses Geländer 3 m hoch, dann sollte ich auch stehen bleiben können!“).

Schritt 3: Die Landeposition

Nachdem die Gruppe verstanden hat, wieso der Präzisionssprung die wohl wichtigste Technik im Parkour ist, kann damit begonnen werden, die Landeposition zu demonstrieren.



Abb. 69: Gerader Rücken, Arme in Vorhochhalte, gebeugte Knie und Hüfte sowie eine leicht angehobene Ferse: Eine gute Präzisionssprunglandung!

Wurde sie verstanden, können die Teilnehmer sie aus kleinen Strecksprüngen heraus verinnerlichen. Dabei sollten sie nach der Landung möglichst stehen bleiben und mindestens drei Sekunden sicher in der Landeposition verharren können.

IDEE

Der im Experiment erfahrene Faktor der Lautstärke einer Landung kann im weiteren Verlauf als Indikator einer guten Technik genutzt werden. Teilnehmer können also dazu aufgefordert werden, möglichst leise zu sein und kein Geräusch von sich zu geben beim Landen – wie ein Ninja.

HINWEIS

Achten Sie darauf, dass die Knie der Teilnehmer beim Landen nicht nach vorne oder nach innen ausweichen. Zur Vermeidung sollten Anfänger daher besser mit geschlossenen Füßen springen, bis ihre Beine stark genug sind!

Schritt 4: Der Faktor Präzision

Nachdem die Landeposition verinnerlicht wurde, geht es mit ersten Standsprüngen weiter. Dabei sollen die Teilnehmer versuchen, sich Linien auf dem Boden zu suchen (z. B. Markierungen in der Halle oder Fugen im Pflaster draußen) und aus verschiedenen Entfernungen mit dem Fußballen (leise) darauf zu landen. Die Landung zählt dabei als gelungen, wenn sie für mindestens drei Sekunden *gestickt* wurde.

HINWEIS

Spätestens hier sollte der Wert Bescheidenheit in den Fokus treten. Entfernung ist nicht alles!

Schritt 5: Jetzt wird es ernst!

Wurden erste Erfahrungen mit Distanz- und Selbsteinschätzung gesammelt, finden sich die Teilnehmer jetzt in Zweiergruppen zusammen. Ihre Aufgabe ist es erneut, sich Landelinien auf dem Boden zu suchen und sicher darauf zu springen.

Nun aber soll einer der Partner seinen Fuß parallel zur Landelinie mit einem solchen Abstand positionieren, dass der springende Sportler nicht mehr über sein Ziel hinauschießen kann.

Wird diesem anfangs noch viel Platz eingeräumt, so kann mit jedem erfolgreichen Versuch die Entfernung zur Landelinie schrumpfen. Dabei sollen sich Athlet und Partner stetig austauschen und Einigungen treffen. Ziel ist es, seine eigene Einschätzung zu verbalisieren und auf die Probe zu stellen.

Die Teilnehmer wechseln sich nach einigen Versuchen ab.



Abb. 70: Zu Beginn noch Füße, später vielleicht sogar die Hände!

IDEE

Werden die Teilnehmer sicherer in ihrer Einschätzung und Technik, dann kann der Fuß durch Unterarme oder Hände ausgetauscht werden. Beide Partner müssen sich dabei aber wohlfühlen und einander vertrauen. Ist dies nicht der Fall, kann der Partner auch durch Seile, Wasserflaschen und andersartige Objekte ersetzt werden, die als Begrenzung dienen können.

HINWEIS

Der Partner, der seinen Fuß bereitstellt, sollte sich so positionieren, dass ihn der Springende nicht gefährlich treffen kann. Zudem sollte eine klare und empathische Kommunikation herrschen!

Schritt 6: Living on the Edge

Nachdem der Präzisionssprung zur Genüge auf dem Boden trainiert worden ist, darf er schlussendlich auf echten Kanten und Hindernissen ausprobiert werden. Einerlei, ob Stange, Bordstein oder Turnmatte: Alle Kanten sollen aus geringen Entfernungen einmal angesprungen werden. Ziel ist auch hier der sichere Stick.

IDEE

Die Partner könnten als Team zusammenbleiben, gemeinsam Erfahrungen sammeln und bei gutem Erfolg auch an den Kanten das Spiel mit den Begrenzungen durch Körperteile (oder Objekte) wiederholen!

HINWEIS

Werden in Sporthallen Hindernisse, wie z. B. umgedrehte Bänke oder Kastendeckel, genutzt, so sollten diese gegen ein Kippen oder Rutschen gesichert werden! Dazu können am besten andere Sportler nach ihren Sprüngen das Objekt sichern und sich stetig abwechseln. Das stärkt nicht nur das Wissen über das Risiko, sondern regt auch Verantwortung und Vertrauen an.

DER PRÄZISIONSSPRUNG: VARIATIONEN



Generell ist der Präzisionssprung durch seine spezielle, zielgenaue Landung definiert. Diese kann sowohl in Winkel und Richtung verändert, aber auch als Bewegungsziel an nahezu jede existierende Technik angehängt werden. Typischerweise erhält diese dann das Anhängsel „Pre“.

Klassische Variationen sind zudem der sogenannte **Running Pre**, bei dem mit Anlauf in eine präzise Landung hineingesprungen wird, sowie der **Plyo Pre**, bei welchem durch einen Stemmschritt oder einen beidbeinigen Absprung nach Anlauf reaktiv abgesprungen wird, ehe eine präzise Landung erfolgt.



HINWEIS

Durch die tendenziell zunehmend weiteren Entfernungen und die damit verbundenen höheren Kräfte sollten sich Anfänger vorerst mit dem Standsprung begnügen, bis sie ihre Kraft und Entfernungen präzise genug einzuschätzen gelernt haben.

Zuletzt können bei einem Präzisionssprung sogar Hindernisse in der Flugphase liegen, die übersprungen werden müssen (genannt: **Alleh Hop** oder **Hurdle**) oder weite, präzise Schritte – **Strides** genannt – fordern den Athleten heraus!



SPIELFORMEN UND HERAUSFORDERUNGEN

Wird der Präzisionssprung grundsätzlich beherrscht, können diverse Spielformen die Traceure noch einmal richtig herausfordern und die gelernten Bewegungsmuster vertiefen.