

Fortbildung „Parkour“ am 29.11.2023

Erwärmung mit sportartspezifischen vorbereitenden Übungen:

- Laufen
- Schluss sprünge (beidbeinig; Auf ganzem Fuß landen! Fuß abrollen und Gewicht am Ende eher auf Vorfuß.)
- „Kong“ (wie „Froschsprünge“) am Boden;
 - o Handaufsatz: flache Hand;
 - o möglichst schon etwas Durchhocken
- „Kong“ mit Fußaufsatz abwechselnd seitlich rechts und links neben den Händen
- seitlich über Ansatz zum Hockhandstand gehen (ähnlich wie ein Rad mit geschlossenen Beinen)
- „Eidechsenlauf“ rechte Hand – linker Fuß und umgekehrt
- „Eidechsenlauf“ rückwärts

Challenge:

- Schluss sprünge nebeneinander (je zwei Personen gegeneinander) -> Beachte: Nach Sprung keinen Schritt machen, sondern sofort stehenbleiben! Wer kommt weiter?

Hinweis:

Beim Üben Wechsel der Belastungen beachten (Beine / Arme)!

Balance- und Sprungübungen:

Belastung: Beine

- Einbeinig auf einer Linie springen (jedes Bein, jede Richtung)
- Challenge: 1-1 Füße seitlich gegeneinander drücken (li./re)
- Selbst wenn große Schluss sprünge auf der Linie gut beherrscht werden, kann es für manche SuS eine zu große Herausforderung sein, dies in gleicher Weise auf einer Bank auszuführen.
⇒ zunächst kleinere Sprünge, dafür einbeinig auf der Bank durchführen (zuerst nur re. Fuß, dann nur li. fuß)
- 2 Hocksprünge vw. auf Bank und einen Hocksprung von Bank auf Boden
- 2 Hocksprünge seitlich auf Bank und einen Hocksprung von Bank auf Boden (Sicheren Stand beachten!)
- 2 Streck- oder Hochsprünge mit ½ Drehung aus dem Seitverhalten ins Seitverhalten (-> Drehung aus Schultern einleiten)

Belastung: Arme

- Hockwende (Handaufsatz flach voll auf der Bank) mit Fußaufsatz (beidbeinig) auf der Bank

Übungen auf Reckstangen (Aufbau Reckstangen auf kl. Kästen)

- Balancieren auf Reckstange (von kleinem Kasten zu kl. Kasten) zuerst im Seitverhalten (beide Richtungen), dann vw.; zuerst kl. Schritte, dann große Schritte
- Ein Schritt auf Reckstange – dann Rest der Strecke überspringen und auf kl. Kasten landen
- Anlage sehr dicht an die Wand stellen: Reckstange seitlich überlaufen, ohne die Wand zu berühren (Blick zur Wand / Blick in die Halle)

Rollen

Rollen im Parcours sind nicht gerade Rollen wie beim Turnen, sondern Schulterrollen!

Einführung:

Kniestand (re. Knie am Boden), schräger Aufsatz beider Hände rechts neben dem li. Fuß, Ellenbogen beugen und „Judorolle“ machen (Nicht nur seitlich rollen!) => sofort wieder Aufstehen und weitergehen (beide Seiten üben)

- Rolle von weiter oben:
 - o von kl. Kasten runterspringen und sofort im Anschluss rollen
 - o von kl. Kasten aus eine Rolle runter durchführen
- Sprungrolle, z.B. über kl. Kasten machen (ggf. zuerst ohne „Anlauf“ die Rolle aus einer gehockten Position nahe des kl. Kastens beginnen)

Verbindung verschiedener Übungen

- Katzensprung („Kong“) über kleinen Kasten + Rolle vw.
- Step-Walk + Rolle (gr. Kasten quer - Stütz mit li. Hand und re. Fuß auf Kasten, li. Bein durchziehen + Rolle)
- „Speed-Vault“, „Überflanken“ über gr. Kasten quer, Stütz li., Absprung re., Körper seitl. Richtung Waagerechte
- „Lazy“ wie „Speed-Vault“, aber die zweite Hand stützt am Ende auch
- „Dash“ (Sprint-Sprung); einbeiniger Absprung frontal, Füße frei über quergestellten Kasten (2 bis 3 Teile) nach vorne bringen und am Ende beide Hände auf Kasten aufsetzen, bevor die Landung erfolgt
ggf. Hilfestellung: zwei Helfer vor Kasten unterstützen die Flugphase (ganz über Kasten/in den Sitz auf dem Kasten)
- Rolle auf/über Kasten längs (hier mit 3 Teilen und Deckel; Abrollen auf Kastendeckel) - >
Mattenabsicherung beachten!
Bei ängstlicheren SuS mit Hilfestellung, ggf. Rolle von Kasten aus beginnen.
- Verbindung: Rolle über Kasten + Rolle am Boden
- Vorbereitung für Kong über gr. Kasten längs: Aufhocken mit möglichst hoher Hüfte

Weiterer Aufbau: Gr. Kasten längs; Stufenbarren; Weichbodenmatte

- Aufhocken aus dem Stand auf gr. Kasten
- Einbeiniges Auflaufen auf gf. Kasten

Verbindungen:

- Aufhocken + Vorhocken + auf Barren springen (gleichzeitig: Füße auf unteren Holm, Hände fassen oberen Holm)
- Aufhocken + Vorhocken + freies Überspringen des Barrens + Rolle
- Aufhocken + Vorhocken + „Lazy“ (aus beidbeinigem Absprung vom unteren Holm)

Weiterer Aufbau: Sprossenwand-Weichboden-kl. Kasten auf kleiner Matte davor

- Sprung von kl. Kasten an Weichboden, Griff möglichst an der Sprossenwand; Füße gegen Weichboden
- wie oben + Hochdrücken an Weichboden
- wie oben + gleich wieder mit ½ Drehung auf Boden zurück (kl. Kasten neben kl. Matte)

- Man kann sich auch am Längskasten festhalten und die Füße gegen den Kasten stellen. (Vorsicht: Kasten darf nicht umkippen!)

Weiterer Aufbau: Sprossenwand-Weichboden-und Weichboden über Eck, Absicherung durch kleine Matten

- „Tic-Tac“: In „Weichbodenecke hochlaufen, Füße li. und re. über Eck setzen und oben hinsetzen (-> wie Jackie Chan!)
Hinweis: Matten festhalten lassen!

Weiterer Aufbau: Bock – Längskasten

- Auf Bock aufhocken, 2 – 3 Kongs hintereinander vom Bock auf Längskasten und von diesem runter
- Um den gr. Kasten „drumrumhangeln“ (Vorsicht, ggf. Kasten festhalten lassen!)

Weiterer Aufbau: Pferd

- Um Pferd herumklettern (ohne Bodenkontakt)

Weiterer Aufbau: Reck – Weichboden

- Rolle über Reckstange (Reckstange in 3. Loch von unten)
- „Dash“: (Reckstange höher) Einbeiniger Absprung, Füße nach vorne, dann Handfassung an der Reckstange und Unterschwingung mit einbeiniger Landung zum sofortigem Weiterlaufen
- Dash über Hindernis z.B. gr. Gymnastikball + Weiterlaufen

- Aufbau wie oben + zweite (möglichst abgepolsterte) Reckstange unterhalb der ersten; Dash durch den Spalt zwischen den Reckstangen
 - o Start vom Weichboden aus
 - o Start ohne Weichboden vom Boden aus

DER Parkour-Film: Yamakasi – Die Samurai der Moderne (2001)