

Balance

Balancieren ist weit mehr als eine Technik. Es ist einerseits eine Grundfertigkeit, die sich durch das gesamte Bewegungsfeld zieht, andererseits dient die Balance dazu, die Konzentrationsfähigkeit zu schulen, Situationen einzuschätzen und in Stresssituationen kühlen Kopf zu bewahren. Im Weiteren soll das Koordinationstraining die Ernsthaftigkeit im Training und die möglichen Konsequenzen einer Fehleinschätzung aufzeigen.

Gewichtsverlagerung



Wie? Die Lernenden verschieben in der Hocke-Position den Körperschwerpunkt auf das rechte bzw. linke Bein. Dabei heben sie abwechselungsweise das entlastete Bein an und versuchen dieses nach vorne oder seitlich zu strecken.

Quadrupedal



Wie? Im Vierfüßler wird auf einer Linie eine vorher abgesprochene Strecke abgelaufen.

Balancieren auf Stangen



Wie? Ein Schüler stellt sich frontal oder seitlich auf die Stange. Ein Mitschüler leistet dabei Hilfestellung.

Variationen:

- Auf Bordstein, Mauer oder Stange.
- Partnerübung: Die Lernenden sitzen sich in der Hocke-Position gegenüber und versuchen sich durch leichtes Schubsen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Gruppenübung: Die Lernenden bilden einen Kreis und schubsen sich jeweils rechts und links gegenseitig ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu fallen.

Wozu? Bewusstes Positionieren des Körperschwerpunktes. Umgang mit Ablenkung. Dringende Vorstufe zum Balancieren auf Stangen etc.

Variationen:

- Vorwärts und rückwärts durchführen.
- Im Vierfüßler auf einer schmalen Mauer oder Stange laufen.

Wozu? Im Katzengang werden die verschiedenen Materialien und Oberflächen bewusst und taktil wahrgenommen. Die Übung erfordert gute koordinative Fähigkeiten ohne jedoch die Lernenden mit unnötigem Risiko zu überfordern.

Variationen:

- Vom Stehen zum Gehen.
- Balancieren auf verschiedenen Strukturen und Materialien. Stabil oder instabil.
- Positionen wechseln, Höhen variieren.

Wozu? Die gegenseitige Hilfestellung lernt die Schüler einen sinnvollen Umgang beim Hilfe anbieten und annehmen. Sie fördert die gegenseitige Hilfsbereitschaft und appelliert durch die reale Situation zur Ernsthaftigkeit im Handeln. Bereits ab geringer Höhe wird klar, dass die körperliche Leistung unmittelbar der psychischen Belastbarkeit entspringt.

Methodischer Hinweis

- Erfahrungsgemäss ist Balancieren nach der Mobilisation der optimale Einstieg ins Training, da die Lernenden gleich zu Beginn den Hauptfokus auf sich selbst richten.
- Generell gilt: Boden vor Randstein – Randstein vor Mauer – Mauer vor Stange.
- Um die Übungen anspruchsvoller zu gestalten, können diese durch das Entziehen von Ressourcen (Blind, Taub, Stumm etc.), das Erhöhen des Situationsdruckes (z. B. nasse und glatte Oberflächen) oder durch das Hinzufügen von Zeitdruck erschwert werden.

Spielen beim Balancieren



Wie? Zwei Schüler sitzen sich balancierend auf einer Stange gegenüber und werfen sich einen Gegenstand (z. B. einen handgrossen Stein oder einen Tennisball zu). Fällt der Gegenstand zu Boden müssen beide Lernende unmittelbar eine Kraftübung als Konsequenz machen.

Gruppenübung auf Stangen



Wie? Die Lernenden stellen sich nebeneinander auf eine Stange und versuchen dann gleichzeitig in der Gruppe Kniebeugen zu machen. Dabei umschlingen sie sich gegenseitig mit den Armen über der Schulter.

Circle of Trust



Wie? Die Lernenden bilden einen geschlossenen Kreis. Nacheinander umrundet jeder den Kreis auf den Füßen seiner Mitschüler ohne dabei den Boden zu berühren.

Variationen:

- Nur eine Person balanciert während des Spiels.
 - Abwechselnd aus der Hocke und im Stehen werfen.
- Wozu?** Die Übung erfordert ein hohes Mass an Konzentration und Koordination. Sie zeigt exemplarisch die Komplexität des Verbindens von Tätigkeiten. Sie lernen dabei den Fokus auf das Wesentliche (Balancieren) zu halten, ohne jedoch das Umfeld aus den Augen zu verlieren.

Variationen:

- Jeder Zweite ist mit dem Rücken nach vorne gerichtet.
 - Um den Einstieg zu vereinfachen, kann diese Übung auch auf einer Mauer stattfinden.
- Wozu?** Gegenseitige Rücksichtnahme und gute Selbsteinschätzung sind der Schlüssel zum Gelingen dieser Übung. Nur eine gute Kommunikation und exaktes Timing führen zum Erfolg.

Variation: Anstelle der Füße kann, je nach sportlicher Verfassung der Schüler, der Kreis auch auf den Oberschenkeln der Mitschüler umrundet werden.

Hinweis: Bei stark unterschiedlichen Klassengefügen ist bei dieser Übung Vorsicht geboten. Da sich die Schüler bei dieser Aufgabe sehr nahe stehen und sich gegenseitig anfassen müssen, ist ein bestehendes Vertrauen wichtig.

Wozu? Die gegenseitige Hilfestellung ist bei dieser Übung unerlässlich. Die Schüler lernen lösungsorientiert zu denken und begegnen sich mit ihren persönlichen Stärken und Schwächen.

Tipps und Hinweise

- Der Fussballen spielt eine entscheidende Rolle bei der Kontrolle. Ob aber über die Ferse abgerollt oder direkt mit den Ballen ertastet wird, ist eine Stilfrage.
- Über den Armeinsatz bildet sich die Möglichkeit, korrigierend und ausgleichend auf den Körperschwerpunkt Einfluss zu nehmen.
- Beim Herunterfallen jederzeit versuchen den Hinderniskontakt zu halten und möglichst kontrolliert in eine hängende Position über zu gehen. Diese Sicherungsbewegung zu verinnerlichen gibt auch mentale Souveränität.
- Bei unkontrolliertem Abbruch einer Balanceübung sollte eine unmittelbare Konsequenz (z. B. eine Kraftübung) folgen.

Grundtechniken

Bei den Grundtechniken handelt es sich lediglich um ein Ideenwerk. Es sind Techniken, die sich als nützlich und effizient erwiesen haben. Parkourtechniken sind keinesfalls Regeln, sondern umfassen das ganze Bewegungsspektrum des Menschen. Die Bewegungen sollten so natürlich und individuell bleiben wie möglich. Als oberstes Ziel steht die Effizienz in der Bewegung – die Bewegungsästhetik entsteht dadurch automatisch und sollte deshalb nicht gewertet werden.

Handwechsler – Passement latéral



Wie? Die Lernenden stellen sich parallel zum Objekt und überwinden dieses seitlich mit einem Anlauf.

Variationen:

- Höhe variieren.
- Anlaufwinkel verändern.
- Abwechselnd links und rechts anlaufen.

Hinweis: Handwechsler erst über niedrige Mauern üben und wenn nötig kurz mit dem Fuss aufsetzen.

Wozu? Eine der wohl sichersten Überwindungstechniken von Mauern und Geländern. Mit dieser Technik kann die Geschwindigkeit und der Landungspunkt über den Arm reguliert werden. Somit lässt sich die Bewegung noch in der Flugphase lenken.

Rapide – Passement rapide



Wie? Die Lernenden überwinden aus dem Lauf ein etwa hüft- bis brusthohes Hindernis. Dabei dient die Hand als flüchtige Stütze, welche zur Beschleunigung in den anschließenden Lauf genutzt wird. Zum Trainingsaufbau kurz Fuss auf Hindernis aufsetzen.

Variationen:

- Linkes Bein abspringen – rechtes Bein landen.
- Gleiches Bein bei der Landung wie beim Absprung aufsetzen.
- Hindernisart variieren (Mauer, Geländer, schräg, gerade).

Wozu? Die wohl schnellste Technik um ein hüft- bis brusthohes Hindernis zu überwinden. Wenig Kraftaufwand.



Besten Dank an die Autoren von ParkourOne für ihre Mitarbeit an der Erstellung dieser Praxisbeilage

Roger Widmer ist Traceur der ersten Stunde und weltweiter Pionier in der Vermittlung von Parkour, Lehrer für Gestaltung und Kunst, Goldschmied und Geschäftsführer der ParkourONE GmbH.
roger@parkourone.com

Markus Luksch ist Traceur, Sportwissenschaftler, Sportlehrer auf gymnasialer Stufe und Autor des Tracers Blackbook. In enger Zusammenarbeit mit der TRUST-Entwicklungsgruppe: Simon Gfeller, Ramon Siegenthaler, Silvana Werren und Felix Iseli.

Katzensprung – Saut de chat



Wie? Die Lernenden überwinden ein mittelhohes, kurzes oder langes Hindernis mittels eines Hocksprungs mit kurzer Stützphase.

Variation: Je nach Voraussetzung kann der Katzensprung kurz oder weit eingesprungen werden und variabel beidbeinig parallel oder einbeinig erfolgen.

Wozu? Die Technik eignet sich hervorragend, um nach dem Sprung eine gewisse Distanz zu überwinden. Zudem kann der Katzensprung sehr gut mit anderen Folgebewegungen (z. B. Armsprung, Präzisionsprung etc.) verbunden werden. Die Schüler lernen gezielt und bestimmt auf ein Hindernis zuzulaufen. Dabei entwickeln sie Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Reverse – Reverse



Wie? Die Lernenden überwinden ein Hindernis mit dem Rücken zur Bewegungsrichtung. Sie begeben sich beim Überwinden in eine fast liegende Position, wobei eine 360°-Drehung über das Hindernis stattfindet.

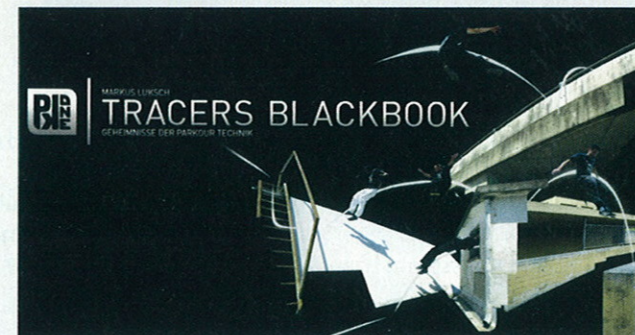
Variation:

- Beid- oder einhändiger Kontakt. Der beidhändige Kontakt bietet mehr Kraftübertragung am Objekt. Der einhändige Kontakt erlaubt mehr Weite.
- Den Reverse in Verbindung mit anderen Passements im Kontinuum durchspielen.

Wozu? Der Reverse findet meist dann Anwendung, wenn aufgrund des Winkels oder des geringen Abstands zum Hindernis andere Techniken weniger effizient einsetzbar sind.

Die Schüler lernen auch nach einer Drehung ihren Weg sicher und gezielt weiter zu laufen.

Geheimnisse der Parkour Technik



Markus Luksch, Co-Autor dieser Praxisbeilage, präsentiert im «Tracers Blackbook» das Ergebnis von zwei Jahren sportwissenschaftlicher Recherche über die biomechanischen und motorischen Prozesse beim Parkourtraining. Durch den sportwissenschaftlichen Ansatz in der Analyse der Parkour-Techniken fördert

das Buch ein umfassendes Verständnis der Bewegungsabläufe im Parkour. In der Einführung beschreibt der Autor die wichtigsten Prinzipien im Parkour-Training: Sicherheit, Nachhaltigkeit und Effizienz. Anschließend geht Luksch auf die biomechanischen und motorischen Prozesse beim Parkour-Training ein. Es folgt eine detaillierte Analyse der gängigen Techniken im Parkour, die mit hochwertigen Fotocollagen illustriert ist. Zahlreiche Hinweise und Tipps zeigen zudem Möglichkeiten auf, wie durch optimierte Bewegungen eine noch effizientere Fortbewegung erreicht werden kann. Das Buch richtet sich an all jene, die sich für Bewegung im Allgemeinen und/oder für Parkour interessieren und die Parkour für eine der spannendsten und chancenreichsten Bewegungskulturen halten.

Luksch, M.: **Tracers Blackbook – Geheimnisse der Parkour Technik.** Tägertschi, ParkourONE, 2009. 128 Seiten
 Bestellen unter: www.parkour-store.com

Mauer überwinden – Passe muraille



Wie? Die Lernenden überwinden eine Mauer. Dabei wird der Impuls über einen Fusskontakt am Hindernis von der Horizontalen (Anlauf) in die Vertikale (Abstoss nach oben) übertragen.

Variation: Bei körperhohen Mauern kann ohne Oberkörpereinsatz, direkt mit dem Fuss auf dem Hindernis gelandet werden. Dies ermöglicht ein noch schnelleres Überwinden.

Wozu? Diese Technik ermöglicht ein Überwinden von hohen Hindernissen. Mit einem sorgfältigen Technikaufbau und einer sinnvollen Wahl der Hindernishöhe, erleben die Lernenden ein wertvolles Erfolgserlebnis. Solche Momente bestärken Jugendliche in ihrem Vertrauen alltägliche Hindernisse zu überwinden, welche erst unbezwingbar schienen.

Halbe Drehung – Demi tour



Wie? Die Lernenden überwinden in einer Art Hockwende ein Hindernis. Dabei wird nach dem Hindernis eine hängende Position eingenommen, um die Drohhöhe (Niedersprunghöhe) zu verringern.

Hinweis: Demi tour erst bei hüfthohen Stangen üben. Dies schult das korrekte Greifen und erleichtert das Überqueren.

Wozu? Verschafft Zeit und gibt Sicherheit bei Ungewissheit bezüglich der Landung hinter einem Hindernis. Dient dem gezielten Verringern der Drohhöhe und der kontrollierten Steuerung von Folgebewegungen. Die Schüler lernen nachhaltig und sicher Hindernisse zu überwinden und werden auf ein körperschonendes Training sensibilisiert.

Präzisionsprung – Saut de précision



Wie? Die Lernenden sollen einen Sprung von einer Linie zur andern kontrolliert abfangen, ausbalancieren und auf dem Landepunkt exakt stehen bleiben. Die Landung erfolgt auf dem Fussballen, was eine bessere Kraftaufnahme und Kontrolle ermöglicht.

Variation: Absprung und Landehöhe variieren.

Hinweise:

- Ausschau halten: Die Umgebung bietet unzählige Möglichkeiten für Präzisionssprünge. Nicht zwingend müssen diese gleich mit Höhe in Verbindung stehen. Randsteine, Treppen oder Vorsprünge bei Häusern eignen sich ebenfalls hervorragend.
- Die Lernenden sollen selbstständig auf die Lautstärke beim Landen achten. In Verbindung mit dem eigenen Gefühl gibt ihnen die Lautstärke in vielen Fällen eine aussagekräftige Rückmeldung über die Qualität ihrer Landung.

- Auch barfuss trainieren.
- Variieren von Höhe, Weite und möglichem Anlauf beim Springen.

Wozu? Präzise Bewegungsausführung, Körperkontrolle und hohe Konzentration sind die Grundfertigkeiten dieser Technik.

Landen federnd – Réception



Wie? Die Lernenden landen federnd in einer Vierpunktlandung, wobei sie die Kräfte auf Beine und Arme verteilen.

Hinweise:

- Bei einem Niedersprung sollte die Energie aus der Vertikalen in die Vorwärtsbewegung überführt werden.

- Das Aufsetzen der Ferse ist unbedingt zu vermeiden, da dies die Verlagerung nach vorne verhindert und zu langen Kontaktzeiten am Boden führt.

- Die Wirbelsäule kann geschont werden, indem bei der Landung unter Anspannung ausgeatmet wird.

Wozu? Durch eine bewusste Landetechnik wird ein schonendes und nachhaltiges Training ermöglicht. Die Lernenden werden ferner auch für andere Sportarten dazu animiert, bewusster zu landen. Dies fördert einen gesunden und nachhaltigen Schulsport.

Methodische Hinweise

- Parkour findet – wetterunabhängig – prinzipiell im Aussenbereich statt.
- Selbstverständlich lassen sich die Hindernisse auch künstlich durch Schwedenkasten, Barren, Reck und ähnliche Turngeräte in der Halle konstruieren.
- Das Training in der Halle sollte jedoch als «durch Parkour inspiriertes Hallentraining» betitelt werden. Grundsätzlich widerspricht das Training in einer künstlichen Umgebung der ursprünglichen Idee von Parkour.
- Beim Einsatz von zusätzlichen Hilfsmitteln ist Vorsicht geboten. Matten oder ähnliche Schutzmassnahmen führen die Lernenden in Versuchung über ihr aktuelles Niveau hinaus zu trainieren. Dies kann später bei der Ausübung von Parkour durch Überschätzung der persönlichen Ressourcen oder durch Unterschätzung der Situation zu Unfällen führen.



Alles, wirklich alles für «Parkour»



Anwendungen und Spiele

Bei den Anwendungen handelt es sich um Praxisbeispiele, welche die Lernenden in den verschiedenen Vermittlungsfeldern ansprechen. Diese Art von Spielen trifft den Grundgedanken von Parkour am besten. Hier müssen die Lernenden improvisieren und selbstständig oder im Team nach Lösungen suchen.

Rundgang



Wie? Die Lernenden haben ein Gebäude oder einen Platz zu umrunden, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren. Je nach Gegebenheit müssen Regeln und Kompromisse im Vorfeld abgesprochen werden.

Variationen:

- Einzelübung (Jeder geht seinen Weg für sich).
- Partnerübung (Die Lernenden müssen im Paar den Rundgang bestreiten).
- Variation Partnerübung: Die Paare sind jeweils mit dem Schnürsenkel an einem Fuss verbunden.
- Gruppenübung (Die ganze Gruppe muss als Ganzes den Rundgang schaffen).

Wozu? Die Schüler lernen – entsprechend ihren Ressourcen – die Möglichkeiten eines Ortes auszuschöpfen. Durch die ständigen Problemstellungen lernen die Schüler lösungsorientiert zu denken und wo nötig Kompromisse einzugehen. Sie werden angeregt, sich von klassischen Bewegungsmustern zu lösen und zu improvisieren. Sie lernen sich und Situationen richtig einzuschätzen.

Partnerübung: Die Schüler werden aufgefordert empathisch zu denken. Absprache und Diskussionen sind unerlässlich. Die möglichen Interessen- und Handlungskonflikte müssen zielorientiert gelöst werden. Beim Zusammenbinden der Schnürsenkel werden Ressourcen entzogen, was den Umgang mit Stärken und Schwächen zusätzlich verbessert.

Gruppenübung: Durch den direkten Umgang mit Stärken und Schwächen werden die eigenen Ressourcen jedem einzelnen bewusst. Das gemeinsame Ziel fordert die Schüler dazu auf, sich in Gruppen auszutauschen. Absprache, Rücksichtnahme und gegenseitige Hilfe werden unerlässlich.

Rundläufe



Wie? Eine vorher festgelegte Route wird von den Lernenden fließend und nacheinander in einer Endlosschleife durchlaufen. Dabei wählt jeder für sich effiziente und effektive Techniken. Die Techniken sollen so gewählt werden, dass sie auch nach einer gewissen Ermüdungserscheinung noch ausgeführt werden können.

Variationen:

- Rundläufe variieren – vorwärts/rückwärts.
- Störfaktoren einbauen.
- Ressourcen entziehen.
- Verschiedene Techniken vorgeben.

Wozu? Gutes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining. Die verschiedenen Techniken werden mit viel Bewegungs- improvisation gekoppelt. Der Weg ist das Ziel. Die Schüler lernen ihre Ressourcen einzuschätzen und effizient zu nutzen.

Parcours erstellen

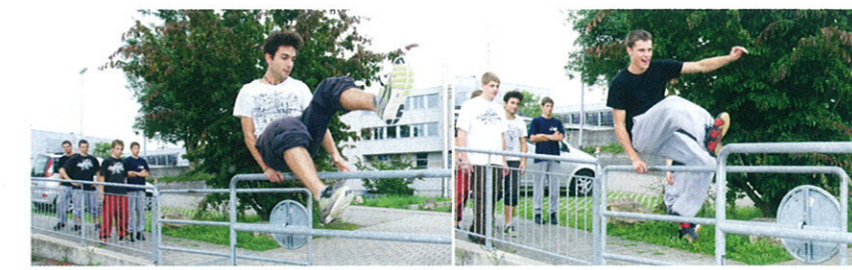
Wie? Die Lernenden stellen, in 2 Gruppen eingeteilt, jeweils für die andere Gruppe einen Parcours zusammen oder definieren diesen auf bestehendem Gelände. Dabei achten sie auf die Umsetzbarkeit und Bewegungsvielfalt.

Variationen:

- In- und Outdoor.
- Blind ausführen.

Wozu? Die Schüler lernen sich gegenseitig einzuschätzen. Zudem können sie Objekte nach ihren Eigenschaften einsetzen und beurteilen. Des Weiteren üben sie den Umgang mit gegenseitiger Aufgabenstellung.

Ich packe in meinen Rucksack



Wie? Paarweise. Jeweils ein Schüler macht eine Bewegung vor. Der zweite Schüler macht diese so exakt wie möglich nach und fügt eine zweite Bewegung hinzu. Danach folgt wieder der erste Schüler und macht die gleiche Abfolge und addiert wiederum eine Bewegung. Dieses Spiel geht so lange bis ein Schüler die Abfolge vergisst oder die Bewegung nicht kopieren kann. Ziel ist es, möglichst viele Bewegungen fließend zu koppeln.

Variation: In der Gruppe spielen.

Wozu? Die Schüler lernen einzelne Bewegungen zu koppeln. Gegenseitige Einschätzung führt dazu, dass sich die Schüler gemeinsam weiterentwickeln. Die Schüler lernen voneinander.

Bodenlos

Wie? Die Lernenden haben im Team eine vorgegebene Strecke zu gehen – ohne dabei den Boden zu berühren. Dabei dürfen sie eine beschränkte Anzahl Objekte (z. B. Steine, Bänke etc.) einsetzen, um Brücken oder Ähnliches zu bauen.

Variationen:

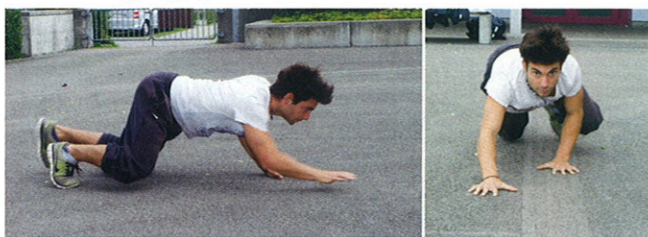
- Anzahl Objekte verringern.
- Objekte vorgeben.
- Ressourcen entziehen.

Wozu? Das lösungsorientierte Denken und das Arbeiten im Team werden geschult. Ein gemeinsames Ziel fordert ein korrektes Einschätzen der Teammitglieder. Durch das Einsetzen der verschiedenen Objekte findet ein kreativer Prozess zu dessen Umnutzung statt.

Kraft

Aufgrund der Vielseitigkeit von Parkour wird Kraft in seiner ganzen Bandbreite benötigt. Explosivkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer werden dabei hauptsächlich durch das Üben der Bewegungen wie Springen, Klettern, Hangeln usw. ausgebildet. Wir bedienen uns weiterer Körpergewichtsübungen, um den Körper zusätzlich auf die Belastungen vorzubereiten. Hierbei werden statische und dynamische Übungen in das Training eingebunden, welche sich allgemein und spezifisch an den Belastungen orientieren. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf Körperstabilisationsübungen, funktionellen Kraftübungen sowie statischen «Durchhalteübungen», die auch zur mentalen Schulung eingebracht werden.

Vierfüßlergang/Quadrupedal



Wie? Für die Ausgangsposition beugt man sich in den Vierfüßlerstand und hebt die Knie etwas vom Boden ab, so dass das Gewicht nun auf den Fussballen und Handflächen ruht. Die Hände liegen ganz auf, die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Um sich fortzubewegen, setzt man eine Hand sowie den gegengleichen Fuss nach vorn, wobei ein Bein nun fast gestreckt ist und das andere Bein soweit gebeugt, dass sich der Ballen unter dem Po befindet. Das Bein kann

dabei innen oder aussen an den Ellbogen vorbeigeführt werden. Die Lendenwirbelsäule bleibt dabei stabil. Das Gesäss befindet sich immer auf der gleichen Linie wie der Kopf.

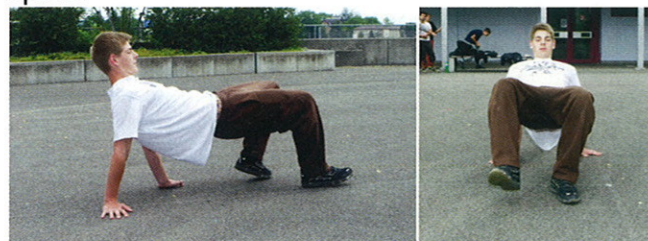
Variationen:

- Quadrupedal rückwärts.
- Hang runter/hoch.
- Tiefe und hohe Position.

Hinweis: Das Gesäss bleibt tief, man sollte einen Besen auf den geraden Rücken legen können. Auf die Beschaffenheit des Bodens und den Abstand zu Mittrainierenden achten.

Wozu? Bei vielen Bewegungen des Parkours muss man die Wirbelsäule stabilisieren, um sie sicher und dynamisch umsetzen zu können. Bei dieser Übung schult man die Gliedmassen bei gleichzeitiger Stabilisation der Wirbelsäule. Darüber hinaus werden die Schultern stabilisiert und eine Koordination der Gliedmassen in ungewohnter Position provoziert.

Spinne



Wie? Quadrupedalstellung rücklings zum Boden. Die Hände setzen körpernah und in Verlängerung des Schultergelenks auf, die Fingerspitzen zeigen seitlich vom Körper weg. Die Füße stehen parallel zueinander und die Kniegelenke befinden sich über ihnen. Die Brust ist rausgestreckt, die Schulterblätter liegen an und die Hüfte ist

mindestens so weit gestreckt, dass das Gesäss keinen Bodenkontakt hat. Gegengleich werden die Gliedmassen weitergesetzt, wobei der Fuss über den Ballen gerollt wird.

Variationen:

- Rückwärts.
- Seitwärts.
- Hoch/runter.

Hinweis: Wenn es Kraft und Beweglichkeit erlauben, die Hüfte möglichst strecken – ohne jedoch dabei im Brustkorb einzufallen. Auf die Beschaffenheit des Bodens achten.

Wozu? Schulterstabilisation und Stützkraft in ungewohnter Position mit zusätzlicher Koordination der Gliedmassen untereinander. Kräftigung der ischiokruralen Muskulatur durch die Zugbewegung beim Abrollen über die Ballen.

Methodische Hinweise

- Auf gute Körperhaltung bei der Ausführung achten.
- Der Rumpf ist stabil, nur die Extremitäten bewegen sich.
- Zunächst Übungen nur solange ausführen lassen, wie eine gute Form bestehen bleibt.
- Qualität vor Quantität.
- Beidseitigkeit beachten.

Hangeln



Wie? Hangelversion, deren Ausgangsstellung der kompakte Hang an einem Objekt ist. Die Hände greifen die Oberfläche des Objekts, die Füße stützen sich auf den Ballen ab. Dabei befinden sich die Knie vor der Brust, die Arme sind gestreckt. Der Rhythmus der Hangelbewegung entsteht durch das gleichzeitige Setzen der vorderen Hand und des vorderen Fusses in Bewegungsrichtung.

Variationen:

- Geschwindigkeit ändern.
- Schräg hoch-/runterhangeln.

Hinweis: Darauf achten, dass man zunächst kleine Bewegungen macht. Besonders griffige Oberflächen wählen.

Wozu? Diese Grundbewegung des Parkours dient dem Fortbewegen an Mauern und anderen horizontalen Objekten. Funktionelle Ganzkörperübung mit Schwerpunkt auf Griffkraft, Schulterstabilisation, Körperspannung und Rhythmusgefühl.

Kniebeuge an der Wand

Wie? Man stellt sich rücklings an die Wand, Rücken und Kopf werden angelehnt, Knie und Hüfte bilden einen 90°-Winkel. Nun wird auf Zeit diese Position gehalten. Hände können unterstützend auf den Oberschenkel gelegt werden.

Variationen:

- Ein Bein anheben.
- Freistehend.

Wozu? Diese statische «Durchhalteübung» dient dem gemeinsamen Durch- und Widerstehen von Erschöpfungssymptomen in den Oberschenkeln. Kräftigung und Stabilisierung der unteren Extremitäten.



Step up



Wie? Einen Ausfallschritt auf ein bis kniehohes Objekt setzen. Das Knie befindet sich über dem Fussgelenk, der Körper ist aufrecht und angespannt, das hintere Bein fast gestreckt. Die Bewegung vollzieht sich mit dem Abstoßen des hinteren Beines vom Boden, in den Ein-

beinstand auf der Bank. Hierbei wird das Standbein gestreckt und federt bis in den flüchtigen Ballenstand nach. Das Schwungbein stoppt gleichzeitig in einem 90°-Winkel, die Zehen sind zum Schienbein gezogen. Die Arme begleiten die Bewegung dynamisch. Im Kontinuum, mit anschließendem Beinwechsel umsetzen.

Variationen:

- Mit vertikalem Sprung abschliessen.
- Mit Zusatzgewicht.

Hinweis: Darauf achten, dass die Knie beim Step up nicht nach innen einfallen. Kraftvolle, dynamische Ausführung.

Wozu? Transfer der Absprungposition aus einem tiefen Körperschwerpunkt heraus. Kräftigung und Stabilisierung der Hüfte und unteren Extremitäten.

Tip

Die Übungen zielen auf einen Ausgleich der typischen Haltungsmuster von eingefallenen Schultern und verkürztem Hüftbeuger. Deshalb darauf achten, dass die Schultern nach hinten unten gezogen sind und die Brust aufgerichtet wird.

Die Gesässmuskulatur, als Antagonist des Hüftbeugers, wird verstärkt angesprochen, um evtl. Defizite auszugleichen. Die Bewegungen mit diversen Kletter-, Hangel- und Schwingeinheiten selber ergänzen bzw. kombinieren.