Roger Widmer

Burner Parkour

Effizient über Stock und Stein

Ein Buch für Lehrpersonen, Parkour-Coaches, Traceure und alle, die direkt mit Parkour starten möchten. Lernen Sie Parkour auf eine unkonventionelle und spielerische Art kennen. Mit diesem Lehrmittel ist es ein Leichtes eine Lektion zu planen, strukturieren und umzusetzen. Der Entwicklungsprozess der Teilnehmenden und das Erlebnis stehen dabei im Zentrum. Erfahrungen in Parkour-Techniken sind dabei nicht notwendig!

Burner Parkour – Eine erlebnisorientierte Anleitung mit breitgefächerten Spielen und Inhalten. Körperlichkeit kann und darf hier erlebt werden. Spiele den Kampf!

2016. DIN A5, 64 Seiten,
ISBN 978-3-7780-2961-9
16,90 EUR
E-Book auf sportfachbuch.de 13.90 EUR
Hofmann-Verlag: www.sportfachbuch.de

Rezension in der Zeitschrift „sportivo turnen und sport“ 7/8-2016

Roger Widmer

Burner Parkour

Effizient über Stock und Stein

Ein Buch fur Lehrpersonen, Parkour-Coaches, Traceure und alle, die direkt mit Parkour starten möchten. Lernen Sie Parkour auf eine unkonventionelle und spielerische Art kennen. Mit diesem Lehrmittel ist es ein Leichtes eine Lektion zu planen, strukturieren und umzusetzen.

Der Entwicklungsprozess der Teilnehmenden und das Erlebnis stehen dabei im Zentrum. Erfahrungen in Parkour-Techniken sind dabei nicht notwendig!

Burner Parkour – Eine erlebnisorientierte Anleitung mit breitgefächerten Spielen und Inhalten. Körperlichkeit kann und darf hier erlebt werden. Spiele den Kampf!

16,90 EUR, 2016, DIN A5,
64 Seiten, Bestell-Nr. 2961,
ISBN 978-3-7780-2961-9.
E-Book **13,90 EUR**

Rezension in „ekz.bibliotheksservice“ 2016/47

Widmer, Roger:
Burner Parkour : effizient über Stock und Stein / Roger Widmer. - Schorndorf : Hofmann, [2016]. - 57 Seiten : Illustrationen, farbig ; 21 cm. - (Burner Motion ; Band 6)
ISBN 978-3-7780-2961-9 Spiralbind. : EUR 16.90

Obwohl Parkour eher zu den Randsportarten zu zählen ist, erfreut es sich immer größerer Beliebtheit. Der neue Band der "burner"-Reihe (hier zuletzt ID-A 18/15) vermittelt auf unkonventionelle und spielerische Weise die Grundlagen dieser Trendsportart. Der Verfasser, Roger Widmer, einer der wichtigsten Parkour-Pioniere außerhalb Frankreichs, unterrichtet seit 2006 in seiner von ihm gegründeten "ParkourONEAcademy" mit eigenem, ganzheitlichem Lehrkonzept ("TRuST"). Der vorliegende Ratgeber richtet sich sowohl an Einsteiger und Fortgeschrittene sowie an Lehrer und Parkour-Coaches. Zunächst werden die Grundsätze des Trainings nach dem TRuST-Prinzip kurz erläutert. Die folgenden 3 Hauptkapitel enthalten abwechslungsreiche, gut erklärte Spiele und Trainingsvorschläge, auch für Warm-ups und Cool-downs, die individuell und frei kombinierbar sind. Viel Wert wird auf die Sicherheit der Teilnehmer gelegt. Gerne empfohlen neben J. Witfeld (ID-A 20/15), J. Schmidt-Sinns (ID-B 20/14) und F. Krick (ID-B 24/14). (2)

LK/F: Langer-Weber

Rezension aus der Datenbank SPOLIT (www.bisp-surf.de)
des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp)

Ein Buch für Lehrpersonen, Parkour-Coaches, Traceure und alle, die direkt mit Parkour starten möchten. Lernen Sie Parkour auf eine unkonventionelle und spielerische Art kennen. Mit diesem Lehrmittel ist es ein Leichtes eine Lektion zu planen, strukturieren und umzusetzen. Der Entwicklungsprozess der Teilnehmenden und das Erlebnis stehen dabei im Zentrum. Erfahrungen in Parkour-Techniken sind dabei nicht notwendig. Burner Parkour. Eine erlebnisorientierte Anleitung mit breitgefächerten Spielen und Inhalten. (geändert)

Rezension in der Zeitschrift „Praxis in Bewegung – Sport & Spiel“ 1/2017

Roger Widmer:
Burner Parkour
Hofmann Verlag 2016
ISBN 978-3-7780-29619
64 Seiten; € 16,90

In der Reihe Burner Motion ist das kleine, feine und etwas andere Buch zum Parkour-Sport erschienen. Der Autor ist der Schweizer Roger Widmer, der seit zehn Jahren in dieser Sportart zu Hause ist und sein Bildungskonzept „TRuST“ – Training und Standard – entwickelt hat. In der Einleitung verdeutlicht er die vier Inhaltsfelder von TRuST: Körper, Psyche, Kreativität und Persönlichkeit. Die Intensität, mit der diese einzelnen Felder in den vorliegenden Übungen und Spielen geschult wird, ist jeweils angegeben. Die Übungen und Spiele sind unterteilt in Parkour Warm-ups, Parkour Fokus, Parkour Hauptteil und Parkour Kraft und Cool-down. Bei den Warm-ups stehen konditionelle Anforderungen gepaart mit Kreativität im Vordergrund. Balance- und Koordinationsaufgaben allein und im Team findet der Leser im Abschnitt Fokus. Da umrundet ein Team ein Objekt wie eine Parkbank ohne Bodenberührung. Im „Schnürsenkel-Challenge“ öffnet und schnürt sich ein Paar auf einer Mauer balancierend gegenseitig die Schuhe. Im Hauptteil finden sich Spiele und Übungen, bei denen ein Parcours allein, zu zweit oder als Team überwunden wird. Beim „Zurückspulen“ wird ein durchlaufener Weg rückwärts gespult und damit versucht, alle Bewegungen rückwärts auszuführen. In der Parcour-Session, die eine Trainingseinheit sowie das Buch abschließt, führt der Autor Kraft- und Cool-down-Aufgaben auf, so z. B. den Hundetunnel. Alle Teilnehmer bilden in Brückenposition einen Tunnel, der nach und nach durchkrochen werden muss.

Fazit: *Lehrkräfte finden hier körperlich und psychisch herausfordernde Aufgaben für Jugendliche und junge Erwachsene, die auch auf den Sportunterricht in der Halle übertragen werden können.*

Rezension in der Zeitschrift „LSB Magazin“ 11/2018

Burner Parkour

Effizient über Stock und Stein

Ein Buch für Lehrpersonen, Parkour-Coaches, Traceure und alle, die direkt mit Parkour starten möchten. Lernen Sie Parkour auf eine unkonventionelle und spielerische Art kennen. Mit diesem Lehrmittel ist es ein Leichtes eine Lektion zu planen, strukturieren und umzusetzen. Der Entwicklungsprozess der Teilnehmenden und das Erlebnis stehen dabei im Zentrum. Erfahrungen in Parkour-Techniken sind dabei nicht notwendig! Burner Parkour – Eine erlebnisorientierte Anleitung mit breitgefächerten Spielen und Inhalten. Körperlichkeit kann und darf hier erlebt werden. Spiele den Kampf!

Burner Parkour
Roger Widmer, 2016,
Hofmann Verlag, Reihe Burner Motion.
ISBN 978-3-7780-2961-9