Effizient
über Stock
und Stein

Burner Motion
Muriel Sutter (Hrsg.)

burner

PARKOUR

Roger Widmer
ParkourONE Academy

hofmann.

Inhalt

Parkour nach TRuST unterrichten	**6**
Aufbau nach TRuST	6
Werte nach TRuST	9
Parkour Warm-ups	**13**
Piep Piep Satellit	14
Raupengang	15
Welcome to the Jungle	16
Ausfallschritt	18
Spieglein, Spieglein	19
Parkour Fokus	**21**
2 Schritte nach vorn und 1 zurück	22
Objekt umrunden	23
Evolution of Men	24
Schnürsenkel-Challenge	25
Circle of TRuST	26
TRuST me	27
Fall in	28
Ninja	29
Affentelefon	30
Von 0 auf 300	31
SMS	32
Einmal neu anordnen, bitte!	33
Parkour Hauptteil	**35**
Ich packe meinen Rucksack	36
In Kontakt bleiben	37
Bodenlos	38
Catch the Stone – if you can …	40
Follow the Leader	42
Verknüpft und zugenäht	43
The perfect 10	44
One Try	46
Zurückspulen	47
Parkour Kraft & Cool-down	**49**
Hundetunnel	50
Webstuhl	51
In die Wiege gelegt	52
Up and down	53
Gassi gehen	54
Und wenn sie nicht gestorben sind …	55
Anhang	**56**
Quellen	56

Action-Foto
Piep Piep
Satellit

Parkour Warm-ups

Piep Piep Satellit
Anzahl: mindestens 5 Personen

Alle Teilnehmenden laufen hintereinander. Der Vorderste muss 1,5 Runden um die Gruppe rennen und sich am Ende der Kolonne wieder eingliedern. Sobald er seine Position erreicht hat, ruft er laut «Piep Piep», dann läuft der Nächste los.

Wozu

- Diese Übung ist ein Intervalltraining. Zusätzlich wird Konzentration und Teamgeist geschult.

Hinweis

- Die Gruppe sollte nicht zu schnell joggen, damit es für den «Satelliten» möglich ist diese zu umrunden.

Variation

- Der «Satellit» rennt im Slalom durch die Gruppe. Dies erfordert zusätzlich Ausdauer und eine extra Portion Aufmerksamkeit.

Körper:
Psyche:
Kreativität:
Persönlichkeit:

Es braucht

- Genügend Raum
- 5–7 Minuten Zeit (je nach Anzahl Teilnehmende)

Action-Foto Welcome to the Jungle – Der Salamander

Parkour Warm-ups

- Salamander (tiefer Vierfüßlergang)
- Vogel (je nach Vogelart ein schnelles oder langsames Flattern mit den Armen)

Variation

- Als spaßige Variante können die Teilnehmenden zusätzlich auch die Geräusche der Tiere nachahmen. Kinder werden dies erfahrungsgemäß von sich aus tun.

Körper:
Psyche:
Kreativität:
Persönlichkeit:

Es braucht

- Genügend Raum
- 5–7 Minuten Zeit

Action-Foto Zwei Schritte nach vorn und einer zurück

Parkour Fokus

Zwei Schritte nach vorn und einer zurück
Anzahl: beliebig

Die Teilnehmenden stellen sich längs auf eine Stange oder einen Randstein und versuchen jeweils 2 Schritte nach vorne und 1 wieder zurück zu balancieren. Jede Handlung hat eine Konsequenz und deshalb sollen die Teilnehmenden bei einem Fehler 10 Liegestützen ausführen.

Wozu

- Fördert die Koordination, Konzentration und das Konsequenz-Bewusstsein.

Variation

- Einsteiger unterstützen sich mit gegenseitiger Hilfestellung.
- Fortgeschrittene versuchen, die Übung blind zu meistern.
- Gleiche Übung rückwärts ausführen.

Körper:
Psyche:
Kreativität:
Persönlichkeit:

Es braucht

- 20 Minuten Zeit
- Möglichkeit zum Balancieren (Geländer, Randstein o. Ä.)

Action-Foto
Objekt
umrunden

Parkour Fokus

Objekt umrunden
Anzahl: ab 2 Personen

Die Teilnehmenden stellen sich als Gruppe auf ein stabiles Objekt (z. B. Parkbank oder Tischtennis-Tisch aus Beton). Nun haben sie die Aufgabe, dieses Objekt einmal untendurch zu umrunden, ohne den Boden zu berühren. Sie dürfen und sollen sich dabei gegenseitig helfen und unterstützen. Wenn ein Teilnehmer den Boden berührt, beginnen alle wieder von vorne.

Wozu

- Fördert Teamgeist, und lösungs-/ressourcenorientiertes Denken. Die Stärken und Schwächen im Team werden sichtbar und sinnvoll eingesetzt. Verschiedene Klettertechniken kommen zum Einsatz.

Variation

- Die Aufgabe kann auch stumm, also ohne verbale Kommunikation durchgeführt werden. Dies fördert zusätzlich den gegenseitigen Respekt und die Konzentrationsfähigkeit in der Gruppe.

Körper:
Psyche:
Kreativität:
Persönlichkeit:

Es braucht

- 15–30 Minuten Zeit (je nach Ausführungsart und Gruppengröße)
- Stabiles Objekt (z. B. Tisch, Tischtennis-Tisch aus Beton)

Action-Foto
Bodenlos

Parkour Hauptteil

Bodenlos
Anzahl: ab 2 Personen

Die Teilnehmenden sollen einen vorgegebenen Weg bestreiten, ohne dabei den Boden zu berühren. Dabei dürfen sie, wenn nötig, vorab besprochene Kompromisse wie z. B. Dohlendeckel, Pflastersteine, Markierungen oder Ähnliches bestimmen, um den Weg zu erleichtern. Wenn während der Übung jemand aus dem Team den Boden berührt, müssen alle gemeinsam von vorne beginnen. Die Übung ist dann beendet, wenn alle aus dem Team das Ziel erreicht haben.

Wozu

- Schult das Miteinander und den Dialog untereinander. Konfrontiert die Teilnehmenden mit ihren persönlichen Stärken und Schwächen. Diese werden schnell sichtbar und müssen gezielt in der Gruppe eingesetzt werden. Ganz nach dem Leitsatz «être fort pour être utile» – also stark sein um nützlich zu sein, geht es bei dieser Übung darum die vorhandenen Stärken fürs Team einzusetzen. Sensibilisiert die taktilen Erfahrungen.

Hinweis

- Vorsicht bei Konsequenzen für die ganze Gruppe. Diese können missverstanden werden und Mobbing gegen den Verursacher auslösen. Es ist wichtig, die Ernsthaftigkeit dieser Übung zu erklären. Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied – aber dieses ist je nach Herausforderung eine andere Person!

Action-Foto Zurück-spulen

Parkour Hauptteil

Zurückspulen
Anzahl: beliebig

Die Teilnehmenden sollen einen selbst gewählten Weg von A–B so effizient wie möglich durchlaufen. Bei Punkt B angelangt versuchen sie nun den kompletten Weg zurückzuspulen. Das bedeutet, dass sie sämtliche Bewegungen so exakt wie möglich rückwärts ausführen sollen, bis sie wieder bei Punkt A angelangt sind.

Wozu

- Schult die Koordination, Konzentration und Bewegungsvielfalt.

Hinweis

- Nicht alle Techniken lassen sich rückwärts ausführen. Die Teilnehmenden sollen später darauf achten, welche Techniken sich vor- und rückwärts ausführen lassen, wo sie allenfalls Anpassungen vornehmen müssen und weshalb.

Variation

- In 2er-Teams wird versucht, den Lauf des Partners rückwärts auszuführen. Dies fördert aufmerksames Beobachten.

Körper:
Psyche:
Kreativität:
Persönlichkeit:

Es braucht

- Ca. 20 Minuten, Platz oder Turnhalle mit diversen Hindernissen