



Parkoursport

Techniken

Kategorie Vaults (Techniken um Hindernisse zu überwinden)

Im Folgenden handelt es sich um einen Auszug aus Grundtechniken des Parkoursports, die in der normal ausgestatteten Turnhalle gut ausgeführt und geübt werden können. Nach vorerst beschriebenen Merkmalen der Techniken folgen weitere Artikel „methodische Übungsreihen“ zur praktischen Umsetzung und „individuelle Problemlösungsstrategien“, die den Übenden vermehrt Freiraum bieten.

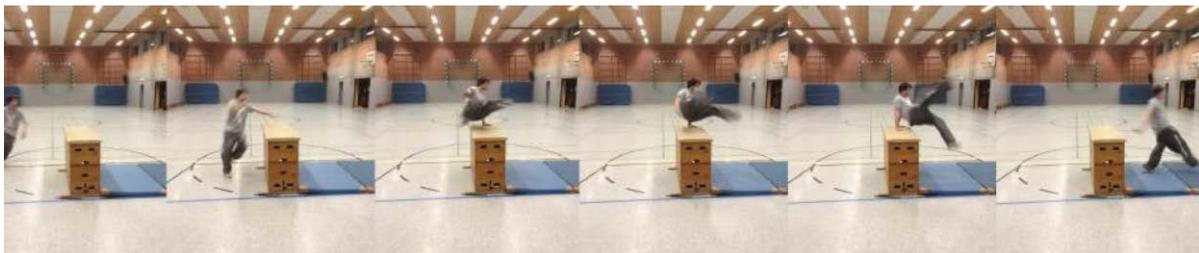
Merkmale der Techniken

Zunächst werden Basistechniken des Parkoursports beschrieben. Zu jeder Technik findet sich eine Bewegungsbeschreibung mit den wichtigen Merkmalen, sowie eine Abbildung. Die verschiedenen Techniken unterscheiden sich im Schwierigkeitsgrad, wobei die Schwierigkeiten individuell sind. Von einer Vielzahl von Technikvariationen wird hier immer nur eine konkret behandelt. Des Weiteren finden sich Hinweise zu Teilbewegungen, die als Voraussetzung für die Technik dienen.

Hinweis:

Beim Parkour wird bei allen Landungen darauf geachtet mit dem Fußballen zuerst aufzusetzen. Zudem sollte das Landen immer möglichst leise erfolgen. Dies wird im Rahmen dieser Praxishilfe bei allen Techniken vorausgesetzt.

Lazy



Bewegungsablauf

Der Parkourläufer beginnt mit einem diagonalen Anlauf zum Hindernis. Das hindernisnahe Bein dient als Schwungbein und das Andere als Absprungbein. Beim Absprung wird das Schwungbein möglichst weit nach vorne und gleichzeitig nach oben gezogen. Während dieser Beinbewegungen stützt sich die hindernisnahe Hand auf dem Hindernis auf und die zweite Hand kommt dazu, sobald sich der Körperschwerpunkt über dem Hindernis befindet, um sich abschließend wegzudrücken.

Das Schwungbein zieht nach unten und das Sprungbein nach oben, so dass der Ausübende in einer sanften Schrittstellung landet und direkt weiterlaufen kann.

Hinweise:

Ein wichtiges Merkmal der Technik ist das nach oben ziehende Schwungbein während des Absprungs. Dabei soll das Hindernis so flach wie möglich überwunden werden, um die Geschwindigkeit des Laufens möglichst beizubehalten.

Dash



Bewegungsablauf:

Es wird frontal auf das Hindernis zugelaufen. Mit genug Abstand vor dem Hindernis erfolgt ein kräftiger einbeiniger Absprung aus dem Lauf und das andere Bein wird dabei grade nach oben gezogen. Das Sprungbein wird schnell nachgezogen, sodass die Beine zuerst das Hindernis überqueren. Dabei befindet sich der Oberkörper in einer leichten Rücklage. Vor dem Ende der Überquerung erfolgt ein Stütz mit den Händen, wobei die Hüfte nach vorne schiebt. Die Landung kann in Schrittstellung oder beidbeinig erfolgen.

Hinweise:

Das Hindernis wird möglichst flach übersprungen, damit die Belastung beim Stützen der Hände möglichst gering ist.

Sitzrolle



Bewegungsablauf:

Der Lauf beginnt frontal auf das Hindernis. Der letzte Schritt wird möglichst nah und parallel an das Hindernis gesetzt, sodass der Fuß sich im 90° Winkel davor befindet. Die kastennahe Hand wird auf den Kasten gesetzt. Es erfolgt ein Absprung mit dem kastennahen Bein, das Schwungbein wird dabei möglichst gestreckt zur Rückseite über das Hindernis befördert. Das Sprungbein wird ebenfalls gestreckt, sodass das Hindernis gegrätscht überquert wird. Die Hände können zur Hilfe des Gleichgewichts hinter dem Rücken auf dem Hindernis abgestützt werden. Bei der Landung berührt das Schwungbein zuerst den Boden und das Andere wird nachgezogen, sodass der Ausübende seitlich neben dem Hindernis steht und insgesamt eine 360 – Grad - Drehung um seine eigene Längsachse macht.

Hinweise:

Das Schwungbein spielt eine wichtige Rolle, es kann dem Absprung zusätzliche Höhe verleihen. Dabei kann auch das Mitschwingen des hindernisfernen Arms helfen. Dabei sollte gerade so hoch gesprungen werden, dass der Po auf dem Hindernis aufgesetzt werden kann.

Rückenrolle



Bewegungsablauf:

Es wird frontal auf das Hindernis zugelaufen. Beim letzten Schritt vor dem Hindernis wird das Bein etwa 90 Grad nach innen gedreht aufgesetzt. Der Oberkörper wird nach unten gebeugt und bildet mit dem Hindernis in etwa eine Linie. Mit dem hindernisnahen Bein wird je nach Höhe des Hindernisses abgesprungen während das andere Bein gestreckt nach oben geschwungen wird. Dabei setzt die hintere hindernisnahe Schulter zuerst auf. Beim Überrollen auf die andere Schulterseite sind beide Beine gegrätscht und zeigen in die Luft. Das Schwungbein setzt als erstes auf, während das andere Bein nachgezogen wird (ähnlich Sitzrolle). Der Ausübende steht nach der Landung seitlich zum Hindernis.

Hinweise:

Der Kopf berührt das Hindernis nicht. Beim Aufsetzen der Schulter berührt auch der Oberarm bestenfalls nicht das Hindernis. Bei schmalen Hindernissen sollte die Schulter nah am Hindernisrand aufsetzen. Beide Arme können mit dem Schwungbein mitziehen.

Demi – Tour



Zwiegriff:

Bewegungsablauf:

Beide Hände umgreifen die Stange im Zweigriff (Abbildung oben). Der Parkourläufer springt dann mit leicht angehockten Beinen hoch und bringt diese über die Stange, wobei sein Bauchnabel immer in Richtung Stange zeigt. Am Mittelpunkt der Bewegung greift die innere Hand neben die äußere Hand (Stützhand). Er landet mit den Füßen parallel zu der Stange. Der Parkourläufer steht abschließend in einem tiefen Stand mit der Stange auf Schulterhöhe.



Hinweise:

Mit der umgreifenden Hand wird die Drehbewegung durch Ziehen an der Stange verstärkt. Der Blick des Parkourläufers geht früh zum Landepunkt.