



# Parkoursport

## Das Konzept „Von draußen nach drinnen“

Ein wichtiger Teil des Parkoursports ist es das urbane Gelände sportiv und kreativ zu erkunden. Daher gibt es eine Vielzahl von effizienten Bewegungsmöglichkeiten um Hindernisse und städtische Befestigungen, wie z.B. Bänke oder Mauern, zu überwinden. Der Fokus dieser Ausarbeitung liegt darauf, besonders oft vorkommende Bewegungsabläufe aus dem Parkoursport im offenen Gelände darzustellen, zu erläutern und Sie auf die Sporthalle zu transferieren.

Dabei werden die Techniken nur kurz erläutert. Für weitere Einzelheiten ist auf die bereits publizierte Ausarbeitung „Techniken lernen“ in den Praxishilfen der VIBSS-Datenbank zu verweisen. In erster Linie sollen die Bewegungsarrangements im Vordergrund stehen, deren Umsetzung in der Sporthalle auf das Training im Freien vorbereiten soll. Dabei werden die Basisbewegungen abgedeckt und durch die Standardausrüstung der Sporthallen zugänglich gemacht. Das Herantasten an Parkour in der Sporthalle bietet den Vorteil, dass der Schwierigkeitsgrad veränderbar ist und die Geräte flexibel nutzbar sind.



Die hier gezeigten verschiedenen Geräteaufbauten sollen dabei als Inspiration gesehen werden, sie können natürlich beliebig verändert und kombiniert werden. Lehrkräfte dürfen sich aufgefordert fühlen die Geräte, entgegen der Gewohnheit, schräg zu stellen, um so die Authentizität eines urbanen Geländes zu wahren. Das Gleiche gilt für die eingesetzten Techniken, die ebenfalls variabel eingesetzt werden können um die unterschiedlichen Hindernisse zu überqueren.

Diese Ausarbeitung kann sowohl von Neueinsteigern im Bereich Parkour genutzt werden, als auch als Inspiration für Fortgeschrittene. Die Seiten sind zur aktiven Nutzung praktikabel gestaltet. Die Bewegungsabläufe im urbanen Gelände und der Hallenaufbau sind voneinander trennbar. Letzterer kann somit als Stationskarte genutzt werden, um eine Anleitung für den Aufbau vorzugeben und diesen dadurch zu vereinfachen. Gleichzeitig können die Karten als Gedankenstütze dienen, die Aufbauten unterschiedlich zu kombinieren und zu koppeln.