



**Marco Novak**

Athletik-, Fitness- und Koordinationstrainer, Instruktor Parkour/Freerunning, Instruktor Studio FIT, Medical Trainer, Faszientrainer



## PARKOUR – KREATIVE BEWEGUNGEN FÜR DEN SCHULSPORT

**Respektiere dich selbst und deine Umwelt. Ein Grundgedanke der Sportart Parkour & Freerunning. Es geht nicht darum, Wettkämpfe zu gewinnen oder sich mit anderen zu messen, sondern vielmehr um die intensive körperliche und mentale Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst. In einem familiären Miteinander können im Sportunterricht mithilfe von Kreativität und dem Austausch von Ideen ein gesundes Selbstvertrauen, körperliche Fitness und neue Brücken zueinander geschaffen werden.**

Parkour bezeichnet eine in den späten 1980er-Jahren entstandene Fortbewegungsart. Hierbei wird versucht, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient, schnell und kraftsparend von Punkt A nach Punkt B zu gelangen. Hindernisse aller Art werden mithilfe verschiedenster klarer Bewegungskombinationen überwunden.

Im Gegensatz dazu steht beim Freerunning der Style im Vordergrund. Oft auch als „Spielen mit der Umwelt“ bezeichnet, geht es beim Freerunning darum, der eigenen Bewegungskreativität freien Lauf zu lassen. Hier gibt es keine Vorschriften oder Normen. Im Fokus stehen die Selbstverwirklichung und flüssige aneinandergereihte Bewegungen aller Art, welche im Einklang mit der gegebenen Umwelt ausgeführt werden. (Friedrich, 2017, S. 8–13)

Da sich diese zwei Sportarten gut kombinieren lassen, wird weitgehend der Begriff Parkour & Freerunning verwendet. Parkour & Freerunning benötigt keine teure Ausrüstung und kann fast überall praktiziert werden. Gerade deswegen und aufgrund des dabei vermittelten Gefühls von Freiheit, Unabhängigkeit und Lebensfreude ist die moderne Bewegungskunst bei Jung und Alt beliebt.

Das Zusammenkommen diverser Sportarten wie Turnen, Akrobatik, Tanz oder Kampfkunst mit Parkour & Freerunning zeigt, dass es kein Richtig oder Falsch gibt, sondern nur ein familiäres Training miteinander und Raum für Kreativität.

Zusätzlich zur Verbesserung der körperlichen Fitness werden auch Qualitäten und Fertigkeiten wie mentale Stärke, Mut und Selbstwert gestärkt. Praktizierende erlernen eine realistische Selbsteinschätzung, vorausschauendes Handeln, Koordinationsfähigkeit, Disziplin, Respekt, die Fähigkeit, sich Ängsten zu stellen, und vieles mehr.

## PARKOUR & FREERUNNING IN DER SCHULE

„Potenzial haben die beiden Disziplinen Parkour und Freerunning nicht nur im Freizeitbereich und im Breitensport für Jugendliche, sondern auch, und vor allem, im Schulsport.“  
(Witfeld, Gerling & Pach, 2012, S. 29)

Der Turnsaal eignet sich hervorragend, um mithilfe von Matten, Kästen, Langbänken, Stangen etc. eine Parkourlandschaft entstehen zu lassen.

Auch im Unterricht mit Kindern gibt es keine strikten Vorgaben, sondern eine Vielzahl von Möglichkeiten, diverse Hindernisse verletzungsfrei und respektvoll zu überwinden. Alles andere kommt von persönlichen Stärken, Vorgeschichten, zuvor erlernte Fähigkeiten und natürlich der Kreativität der Einzelnen.

Natürlich sollten aber zuvor etwaige Sprungtechniken und das richtige Abrollen erlernt werden.

### VAULTS-TECHNIKEN DER HINDERNISÜBERWINDUNG (BEISPIEL AM KASTEN)

Es gibt zahlreiche Formen und Techniken der Hindernisüberwindung. Einige der Basistechniken werden hier angeführt. Die sogenannten Vaults sind situationsabhängig. Je nachdem, wie hoch die Hindernisse sind, wie sie zueinander stehen und welche flüssige Bewegung erreicht werden möchte.

Folgende Aspekte sind bei der Durchführung der Techniken zu beachten:

- Die Aufgaben sollen immer an das Können der Gruppe angepasst werden.
- Es sollen pro Durchgang unterschiedliche Höhen des Kastens/Hindernisses ausprobiert werden.
- Respektieren des individuellen Könnens und der Umgebung/Mitmenschen
- Visuelle Hilfsmittel können das Erlernen vereinfachen.
- Üben in Zeitlupe (verringerte Anlaufgeschwindigkeit ...)

### SPEED VAULT

Beim Speed Vault stützt nur eine Hand am Hindernis und beide Beine bleiben in der Luft. Ohne eine Drehbewegung wird über das Hindernis gesprungen.



### STEP VAULT

Das Hindernis wird unter Verwendung einer Hand und eines Fußes überquert. Zwischen der Stützhand und dem Stützbein sollte genug Abstand sein, da das zweite Bein (Absprungbein) ohne Kontakt mit dem Kasten durchzieht. Es landet als erstes am Boden.



### REVERSE VAULT

Nach dem meist beidbeinigen Absprung haben die stützenden Hände mit seitlichem Aufsetzen nur einen kurzen Kontakt mit dem Hindernis. Sobald die Hüfte den Kasten passiert, löst sich die hintere Hand. Nun folgt eine Drehung, welche mit einer Hüftstreckung aufgelöst wird. Gelandet wird in Laufrichtung. Dieser Sprung ist eine bereits komplexe Form der Hindernisüberwindung. Vorübungen wie die klassische Hockwende können hierbei hilfreich sein.



### TURN VAULT

Beim Turn Vault wird das Hindernis mit einer Drehbewegung überwunden, ähnlich wie beim Reverse Vault. Anstatt am Boden zu landen, wird, ohne eine Hand zu lösen, direkt im Stütz oder einer hängenden Position verweilt. Dieser Sprung kann auch als Vorübung für den Reverse Vault verwendet werden.



### DASH VAULT

Bei dieser komplexen Sprungart überwinden die Beine das Hindernis, bevor mithilfe der Hände eine Stützphase eingeleitet wird. Es erfolgt ein frontaler Anlauf und ein einbeiniger Absprung. Wenn beide Hände den Kasten berühren, wird ein kräftiger Abstoß durchgeführt und die Beine ziehen in die Länge. Dies ist eine Art der Hindernisüberwindung für bereits Fortgeschrittene.



### KONG VAULT

Mit viel Anlauf ziehen beide Beine ohne Kontakt mit dem Hindernis zwischen den Armen durch, während beide Hände mit einem kurzen Kontakt am Hindernis stützen. Die Sicherung erfolgt ab dem Moment des aktiven Stützens bis zur sicheren Landung mithilfe des Klammergriffs.



Vorübung:

Aus der Liegestützposition abspringen und in einer Hockposition landen. Dabei soll zuerst der Absprung erfolgen und dann erst ein kräftiges Abdrücken aus den Schultern und ein Beugen des Knie- und Hüftgelenks

## PRÄZISIONSSPRUNG

Der Präzisionssprung ist ein beidbeiniger Absprung mit einer beidbeinigen Landung, wobei die Landung lautlos, auf den Fußballen und vor allem präzise erfolgen soll.

Der sogenannte Präzi wird erst gültig, wenn Traceur:innen eine 3-sekündige Landung gelingt. In der Parkourszene wird von „gestickt“ (engl. stick – kleben) gesprochen.



## STRIDE

Strides sind mehrere aneinandergereihte Sprünge mit verschiedenen Beinkombinationen auf Hindernissen jeglicher Art und Höhe. Meistens enden sie mit einer Präzisionslandung.

Links – rechts – Präzi,  
rechts – links – Präzi,  
Präzi – links – rechts – Präzi,  
Präzi – Präzi – Präzi usw.

## PARKOURROLLE

Die Parkourrolle gehört zu den fundamentalsten Bewegungen im Parkour & Freerunning. Das geräuschlose und schmerzfreie Abrollen kann nahezu am Ende jedes Bewegungsmusters angefügt werden. Die Parkourrolle zielt darauf ab, die Rollbewegung rein muskulär durchzuführen. Bei einer perfekten Ausführung berühren weder Kopf, Wirbelsäule noch Steißbein

C41



den Untergrund. Dafür benötigt es eine diagonale Rollbewegung von einer Schulter über den seitlichen Rücken bis hin zum Gesäß. Bei der Durchführung soll das Kinn zur Schulter gebracht werden, um die richtige Drehachse zu bekommen und den Kopf zu schützen. (Das Kinn kommt zur linken Schulter, wenn über die rechte Schulter gerollt wird und umgekehrt.) Die Rolle wird verwendet, um Stoßbelastungen in Knie, Wirbelsäule und anderen Gelenken zu vermeiden. Nach einem hohen Sprung wird nach der Landung abgerollt. Die Kräfte werden in das Weiterlaufen übertragen.



Geübt werden soll die Rolle stets auf weichen Unterlagen (Matten, Gras, ...). Erst wenn sie beherrscht wird, kann sie auch auf hartem Boden durchgeführt werden.

Tipp: Idealerweise sollte im Sinne der Beidseitigkeit besonders die schwächere Seite geübt werden.

## LACHÉ

Sofern es in der Umgebung eine hohe Stange gibt (z. B. eine Reckstange), wo der ganze Körper ohne Bodenkontakt schwingen kann, werden Lachés eingebaut. Der Körper wird ins Schwingen gebracht, indem die Beine wie auf einer Schaukel vor- und zurückgeschwungen werden. Wenn viel Schwung vorhanden ist, lassen die Hände los und versuchen so weit wie möglich auf einer anderen Stange oder Mauer zu landen. Hierfür eignet sich am besten eine Präzisionslandung mit beiden Beinen.



## SALTO

In der Freerunningszene gibt es endlos viele kreative Salti und egal um welchen es sich handelt, er wird immer in drei Phasen unterteilt: Absprung – Rotation – Landung!

**1. Phase – Der Absprung:** Hier spielt die Höhe eine wichtige Rolle. Zuerst wird so hoch wie möglich/nötig gesprungen, BEVOR die zweite Phase beginnt.

**2. Phase – Die Rotation:** Die Rotation erfolgt nach dem Absprung bzw. wenn der Körper den höchsten Punkt erreicht hat. Sie wird eingeleitet, indem sich der Körper klein macht und die Arme die Richtung vorgeben (kommt darauf an, um welchen Salto es sich handelt).

**3. Phase – Die Landung:** Wie beim Präzi wird auch hier auf den Fußballen gelandet. Es kann auch problemlos auf hartem Untergrund gesprungen werden, sofern die Landung korrekt ist und keine Verletzungsgefahr besteht. Auch einbeinige oder punktgenaue Landungen werden angewendet, um neue Bewegungen zu entdecken.

### Beispiel Vorwärtssalto:

- Ein hohes Podest mit Kästen und Weichboden bauen.
- Mit Anlauf und einem Reutherbrett/Minitramp auf das Podest springen und eine Vorwärtsrolle machen.
- Danach mit einer Sprungrolle auf das Podest springen.
- Schlussendlich mit den Händen an die Schienbeine greifen und die ersten Salti springen.
- Ohne Podest mit einem Reutherbrett oder Minitramp in den Weichboden springen und auf den Füßen landen. Hier können auch andere kleine Hilfsmittel verwendet werden, um die Höhe des Sprunges zu definieren, z. B.: Reifen, Schnüre oder der eigene Arm.

Dieser methodische Aufbau kann mehrere Wochen dauern. Selber einschätzen, welches Kind/welche:r Teilnehmende den nächsten Schritt wagen kann.

Das Reutherbrett oder Minitramp ist ein sehr gutes Hilfsmittel zum Springen und dient zur Verbesserung der Körperspannung. Höhe und Weite lassen sich gut mit den Kästen und Langbänken variieren bzw. gibt es draußen fast überall die Möglichkeit, das Springen zu trainieren (Wurzeln, Bäume, Stiegen, Mauern, Stangen, Markierungen usw.).

Der Unterschied zwischen Springen am harten Boden und Minitramp ist groß. Je nachdem, welche Ziele verfolgt werden, wird das eine oder das andere bevorzugt (Förderung von Körperbeherrschung, Körperspannung, Beinkoordination).

C41

## BACKFLIP–RÜCKWÄRTSSALTO

Hoher Absprung mit einem kräftigen Armzug. Am höchsten Punkt ziehen die Beine zum Körper, um eine Rückwärtsbewegung einzuleiten. Den Körper so klein wie möglich halten und die Knie leicht auseinander, damit das Kinn frei bleibt. Die Hände greifen zu den Schienbeinen und diese Position kurz halten, bis die Rotation vollendet wird. Danach die kompakte Position lösen und die Beine für die Landung bereithalten.



## WALLFLIP–WANDSALTO

So wie bei jedem Salto ist die Höhe ganz wichtig. Nach dem Erlernen vom Backflip könnte der Wallflip der nächste Schritt sein. Im Unterricht am besten ein Reutherbrett verwenden, um die Neigung der Wand zu verringern. Dadurch wird der Abstoß für die Höhe leichter. Ein fester Schritt gegen die Wand, das Schwungbein und die Arme nach oben ziehen und am höchsten Punkt die Rotation einleiten. Landung wie immer auf den Füßen.





## INWARD SIDEFILIP – SEITLICHER WANDSALTO INNEN ROTIERT

Es gibt noch viele kreative Salti, die mit einem Wandkontakt anfangen. Hier als Beispiel ein Sideflip mit der Rotation nach innen.

Fester Schritt gegen eine Wand, schräge Ebene oder einen Baum. Nun den Sprung hoch nach oben ziehen, rotieren und auf den Füßen landen. Der Sideflip selber ist im Turnen ein eher ungewöhnlicher Salto, da es sich um eine andere Drehachse handelt. Er ist aber generell leicht zu erlernen.



## RUN – KREATIVER LAUF

So wird die Abfolge von mehreren Bewegungsmustern und Kreationen hintereinander bezeichnet. Dafür stehen unterschiedliche Hindernisse zu Verfügung, welche flüssig und so kraftsparend wie möglich zu überwinden sind. Die individuelle Kreativität ist gefragt, um die gelernten Sprungtechniken, Rollen etc. sinnvoll einzusetzen. Meistens endet ein Run mit einer Präzisionslandung oder einem Salto.

Im Schulsport wird eine Bewegungslandschaft geschaffen, in der verschiedene Bewegungen und Sprünge eingebaut werden können. Es gilt, mehrere Hindernisse hintereinander aufzustellen, mit deren Hilfe viele kreative Bewegungen flüssig kombiniert werden können.

Z. B.: Rolle – Vault – Salto – Rad – Vault – Salto – Rolle

## WEITERE KREATIVE SALTİ BEİM FREERUNNING

- Gainer: Rückwärtssalto nach vorne gesprungen
- Palmflip: Rückwärtssalto, Handflächen stoßen von einer Wand ab

- Cheat Gainer: schiefer Rückwärtssalto wird mit einem Bein gezogen
- Cork: Cheat Gainer mit einer Schraube
- Full Twist: ganze Schraube meistens mit einem Rückwärts- oder Vorwärtssalto

## RECK UND RINGE:

Diese Turngeräte fordern ein hohes Maß an Kraft, Körperspannung und auch Koordination. Klassische turnerische Übungen können eingebaut und darüber hinaus sehr viel Kreativität eingebracht werden. In öffentlichen Parkourparks sind immer Stangen vorhanden. Da ist das Beherrschen der Basisübungen des Turnens sehr von Vorteil.

### Methodischer Aufbau:

- In den Stütz springen und mit den Beinen dreimal zurück schwingen ohne hinunter zu fallen.
- In den Stütz springen, nach vorne hinunterrollen und langsam mit Kontrolle zu Boden kommen.
- Skin the Cat: Start unter der Stange. Mit einer Rückwärtsbewegung die Beine unter der Stange vorbei bis zum Boden bringen und wieder zurück.
- Hüftaufschwung: Start unter der Stange und mit einem Bein Schwung holen, rückwärts um die Stange herum und in den Stütz kommen (Förderung von Kraft, Körperspannung, Arm-Bein-Koordination, Kreativität).

### Hilfestellung für den Hüftaufschwung:

Den Barren zur Sprossenwand stellen und eine Stange davon wegnehmen. Start wieder unter der Stange. Nun können die Kinder/Teilnehmenden mit den Füßen Sprosse für Sprosse hochwandern und den Hüftaufschwung langsam erleben.

Der Umschwung ist ebenfalls eine gute Übung. Dadurch wird auch der Hüftaufschwung leichter. Hier kann ein Springseil als Hilfestellung eingesetzt werden. Die Kinder oder die Teilnehmer/innen springen in den Stütz, das Seil auf einer Seite der Hüfte an der Stange befestigt. Dann das Seil über oder unter das Gesäß führen (je nach Leistung und Ausführung) und es einmal von unten um die Reckstange legen. Nun holt die turnende Person Schwung, indem die Beine vor- und zurückschwingen. Durch leichten Zug am Seil unterstützt die helfende Person, dass die Hüfte der turnenden an der Stange bleibt. Wenn der Schwung und der Hüftwinkel stimmen, wird problemlos der Hüftumschwung geturnt. Die Seilhilfe nach und nach abbauen, bis der Hüftumschwung alleine funktioniert.

## TEAMS UND TRAINER IN ÖSTERREICH

- ÖPFV (Österreichischer Parkour & Freerunning Verband)
- Krems und St.Pölten – Marco Novak
- Austrian Freestyle Federation: St. Pölten – Patrick Penner
- Parkour Austria: Wien – Thomas Stoklasa
- ape connection: Wien – Konstantin Oberlik, Stefan Strauss, Ralf Mayrhofer
- Team Obsession: Linz – Martin Friedrich
- 4 Elements Academy: Innsbruck/Hall in Tirol – Lukas Steiner
- Freestyle Moves: USI Wien – Michael Möschl, Svetozar Popovic

## FILM- UND VIDEOEMPFEHLUNGEN DES REFERENTEN (YOUTUBE)

- We Jump The World – Team Farang – 7 min <https://www.youtube.com/watch?v=smJgY7UyxDY>
- Into The Adventour – GUP – 20 min <https://www.youtube.com/watch?v=pLskZ6zwRe8>
- Adventure Stories – Joel Eggimann – 6:30 min <https://www.youtube.com/watch?v=vPUFlauA1QQ&t=69s>
- Roof Culture Asia – Storrer – 2:30 min (Trailer der 2-stündigen Doku) <https://www.youtube.com/watch?v=IKl2Yj3qqQs>

## Literatur

Jan Witfeld; Ilona E. Gerling; Alexander Pach (2010): Le Parkour & Freerunning: Entdecke deine Möglichkeiten; Mayer & Mayer

Jürgen Schmidt-Sinns; Saskia Scholl; Alex Pach (2010): Le Parkour und Freerunning: Das Basisbuch für Schule und Verein; Mayer & Mayer

Martin Friedrich (2017) Parkour & Freerunning – Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport; Hoffmann

Sämtliche Tutorials auf YouTube