



**Marco Novak**

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

**D62**



## PARKOUR – GRENZENLOSE VIELFALT AN BEWEGUNGSFORMEN

**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 verschiedener 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 IST FÜR MICH...

Parkour bedeutet für mich Freiheit und Freude. Es ist das, was mich angetrieben hat, nicht nur in meiner Umgebung, sondern auch in meinem Leben weitere Fortschritte zu machen. Gleise, Mauern und Dächer sind nicht länger Grenzen, sondern nun viel mehr Teil meines großen Spielplatzes. Auch in meinem Kopf existiert dieser Spielplatz, auf dem ich mich mental immer weiter vorkämpfe und mehr erreiche, als ich es je für möglich gehalten hätte. Das Gefühl von Freiheit und Freude, das Parkour mir bietet, macht mich süchtig und hat mir einen neuen Lebensstil vermittelt. Dieser Lebensstil wird von allen Parkoursportler:innen weltweit angenommen und ausgelebt. Dabei entsteht eine einzigartige familiäre Verbundenheit zwischen allen, die mitlaufen.

Ethan Scarlett (Neuseeland)

## 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:

- 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 und dann erst ein kräftiges Abdrücken aus den Schultern und ein Beugen des Knie- und Hüftgelenks erfolgen.

### 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 eine dreisekündige Landung gelingt.



## STRIDE

Strides sind mehrere aneinandergereihte Sprünge mit verschiedenen Beincombinationen 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 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 und wenn der Körper den höchsten Punkt erreicht hat. Sie wird eingeleitet, indem sich der Körper klein macht und die Arme oder Beine 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.

### 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 bereit halten.



### 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.



## WEITERE KREATIVE SALTİ BEIM FREERUNNING:

- Gainer: Rückwärtssalto nach vorne gesprungen
- Palmflip: Rückwärtssalto, Handflächen stoßen von einer Wand ab.
- Cheat Gainer: schiefer Rückwärtssalto mit einem Bein gezogen
- Cork: Cheat Gainer mit einer Schraube
- Full twist: ganze Schraube meistens mit einem Rückwärts- oder Vorwärtssalto

## RUN – KREATIVER LAUF

So wird die Abfolge von mehreren Bewegungsmustern und Kreationen hintereinander bezeichnet. Dafür stehen mehrere 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. Bsp.: Stride- Vault- Präzi- Rolle- Vault- Salto...



## 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 VIDEOEMPFEHLUNG VOM 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