



**Svetozar Popovic**

Sportwissenschaftler, Lehramt Sport, Deutsch & Biologie, Mental Coach, Personal Trainer



## FREESTYLE MOVES

Freestyle Moves entwickelt sich immer weiter und verbindet somit die spektakulären Körperbewegungen diverser Bewegungskünste wie Akrobatik, Movement, Turnen, Breakdance, Capoeira, Parkour und Freerunning etc.

Die Bewegungserfahrungen bzw. Moves können dann in einen eigenen Style integriert werden. Besonderes Augenmerk von Freestyle Moves erhält das Aufwärmen, das auf die bevorstehenden Belastungen vorbereitet. Das Aufwärmen selbst beinhaltet schon die Basistechniken in vereinfachter Form. Diese werden entweder spielerisch unter Verwendung von Geräten (Bällen, Stäben, Matten) oder in einer Bewegungsabfolge geübt.

Den Hauptteil bilden Themen aus Freerunning und Parkour und oben bereits angeführten Bewegungskünsten, wobei die Sicherheit einen wichtigen Aspekt darstellt. Selbsteinschätzung und kreatives Bewegen über Hindernisse im Raum greifen ineinander. Bewegen an der Wand, Sprünge mit Höhenunterschied, Bewegungen am Boden, Gleichgewichts- und Präzisionsübungen, z. B. Salti (Backflip/Wallflip).

## ENTSTEHUNG

Freestyle Moves wurde als Kurs am USI Wien von bewegungsbegeisterten Sportstudierenden um 2003 initiiert. Es wurde die sichere Möglichkeit geschaffen, für Freerunning/Parkour/Tricking und „mehr“ zu trainieren. Dieses „mehr“ beeinflusste die Namensgebung der Bewegungskunst Freestyle Moves.

## PHILOSOPHIE

Da es lediglich um Neulernen und Umlernen von kreativ akrobatischen Bewegungen im Raum mit oder ohne Gerät geht und die Techniken in den eigenen Bewegungsstil implementiert bzw. abgewandelt werden können, kann sich jede:r das, was am meisten Sinn macht, mitnehmen und eine eigene Philosophie definieren. Der/Die Trainer:in leitet, begleitet und inspiriert mit eigener Bewegungserfahrung. Deshalb ist es von Vorteil, wenn Trainer:innen eine umfassendere Bewegungserfahrung mitbringen und offen sind, Neues zu lernen.

## TRAINING

Konditionelle und Koordinative Fähigkeiten werden spielerisch oder mit funktionellen Übungen trainiert. Dabei wird meistens mit Bewegungsaufgaben bzw. Bewegungsanweisungen gearbeitet. Übende sollen ihren eigenen Körper entdecken und selbst die Limitationen erfahren. Daraufhin werden weiterführende Übungen geübt und empfohlen.

Stunden- und Semesterplanung: In den ersten 3–4 Einheiten stehen die Basics im Vordergrund, danach werden die Basics ins Aufwärmen implementiert. Somit werden die Basistechniken wiederholt und gefestigt. Die Aufwärmthemen ändern sich immer wieder, sowohl deren Fokus (Kraft, Sprungkraft, Technik ...) als auch die Art des Aufwärmens (Gerät/kein Gerät, Partner:in). Komplexere Bewegungstechniken werden nach 4–5 Einheiten mit einer Vielzahl an Vorübungen vorgestellt und geübt. Aufwärm- und Hauptthemen wechseln während des Vortrags ab, um einen möglichst umfangreichen Einblick in Freestyle Moves zu bekommen.

## STUNDENBILDBEISPIEL

- Aufwärmen mit Stäben, Fokus: Krafttraining
- Hauptthema: Hindernisüberwindungen und Palm Spin

### 1. Aktivieren:

Der blinde Roboter: 3 Gänge links/rechts + Bremsen + Springen + Krabbeln  
 Bewegen mit Partner:in: Schulterkontakt/diverse Sprünge mit Partner:in  
 Plastilin-Figur: Partner:in wird geformt und versucht, die Positionen zu halten

Hauptthema 1: Schulterrollen/Rollen über Kasten/Sitzdrehen am Kasten und Rollen



C51



Vorbereitende Übungen: Pflug, Shoulder Freeze (Kopf ist nicht am Boden bzw. leichter Kontakt)

## 2. Aufwärmen: Movement-/Mobility-Sequenz:

Cossack Squat → Rad → Deep Squat → Diagonaler Stütz → Cossack Squat



Radvariationen/Frisbee/Aerial Butterfly



Hauptthema 2: Hindernisüberwindungen (Voult)

Easy Vout:

Hindernisüberwindung im Bewegungsmuster – Diagonaler Stütz



C51



Lazy Vault:

Seitliches Vorbeiflanken mit leichtem Kippstoß



Monkey Vault:

Beide Hände berühren den Kasten,  
Durchhocken,  
langer Handkontakt



Kong Vault:

Kräftiger Absprung vom Boden, anschließend von den Händen ermöglicht weites Fliegen nach dem Hindernis.

C51



#### Dash Vault:

Überfliegen des Hindernisses im Langsitz, die Hände greifen nach. Der Schwerpunkt ist nahe der zu überwindenden Fläche.

### 3. Aufwärmen Brake Sequenz:

Hawaiian Squat → zum Boden → seitlich Richtung Fuß eindrehen und hinsetzen → diagonal zum ausgestrecktem Fuß greifen, Hüfte vom Boden seitlich Richtung ausgestrecktes Bein eindrehen → durchsteigen → oder kurz in den einarmigen Freeze und „durchhopseln“



C51

### Hauptthema 3: Wall Tricks



Palm Spin/Wall Spin  
(Kreis-Hocke an der Wand)

### Vorbereitende Übungen:



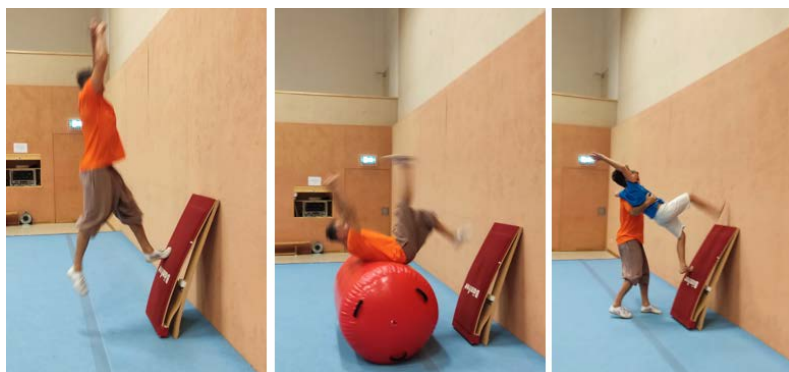
- Palm Spin am Kasten mit oder ohne Fußkontakt



Wallflip  
(Salto rückwärts von der Wand)

Vorbereitende Übungen:

- Absprung von der Wand im 45- bis 60-Grad-Winkel (Vorstellung: Absprung von einer Stufe)
- Kick für die Rotation in Kombination mit einer Rolle über einen Turnzylinder (falls vorhanden) bzw. Mattenberg oder Quader
- Doppelsicherung
- Einzelsicherung oder Sicherung mit Judogürtel



#### 4. Aufwärmen: Bewegen mit Tennisbällen, Stäben, Reifen, Medizinbällen, Fliesen, Basketballbällen, Volleyballbällen etc.:

Bewegungsaufgaben und Bewegungsanweisungen bzw. Bewegungsrätsel im Wechselspiel. Dieses Prinzip wird auf alle Geräte angewendet.

Bsp: Stab, Reifen auf einem Finger balancieren in weiterer Folge in die Hocke gehen und aufstehen.

Hauptthema 4:

Line oder Flow: Dabei geht es darum, eine Bewegungsabfolge über einen Hindernisparcours entsprechend des eigenen Skill-Levels zu entwickeln und zu üben. Flow ist eher eine sanftere Bewegungsabfolge am Boden oder mit einem Hindernis und eine Line ist eher ein längerer Flow über mehrere Hindernisse, der dynamischere und kraftvollere Bewegungselemente beinhaltet.

Kofferpacken:

Ist ein hilfreiches Spiel, um eine Line oder einen Flow innerhalb der Gruppe zu entwickeln. Es werden auf einem Hindernisparcoursabschnitt Bewegungen eingepackt, die dem Skill-Niveau der Teilnehmer:innen entsprechen. 6–9 Moves ergeben dann einen Flow; der daraufhin geübt wird.

**Literatur:**

Philipp Holzmüller (2021): Parkour: Das große Theorie- und Praxisbuch (Wo Sport Spaß macht); Mayer & Mayer Verlag, Aachen

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

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

**Film- und Videoempfehlungen (YouTube):**

Shine On | PARKOUR RAIL FLOW: [https://www.youtube.com/watch?v=8EiiAz\\_N7tM](https://www.youtube.com/watch?v=8EiiAz_N7tM)

Simon Nogueira ... French Flow ... Parkour/Freerun: <https://www.youtube.com/watch?v=IPAOq9JaRAg>

BEST OF STORROR 2022: <https://www.youtube.com/watch?v=24lC1HhVwrc>

The Greatest Moments in Parkour History: <https://www.youtube.com/watch?v=8BUwEu0aZZ4>

FLYING BODIES parkour and contemporary dance workshop: <https://www.youtube.com/watch?v=aQ2DjZ-KQmk>

**Instagram:** @losmotus