

Lektionstitel: Parkour → effizient über Stock und Stein

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer:	75min
Niveau:	Anfänger
Alter:	offen
Gruppengrösse:	ca. 12 Teilnehmer
Ort:	Sportanlage Willisau
Quelle:	burner PARKOUR

Voraussetzungen:

Die Teilnehmer sind technische Vertreter aus den verschiedenen Kantonalverbänden. Welche in dem zweitägigen Kurs neue Ideen sammeln für die Kurse in den Verbänden. Das Niveau und das Alter kann sehr verschieden sein.

Zielsetzungen/ Lernziele

Ziel 1: lernen die Sportart kennen

Ziel 2: wissen wie man eine Lektion für Anfänger gestalten kann

Was ist Parkour

Parkour ist eine Randsportart und ist kaum zum Breitensport tauglich. Die verschiedenen Bewegungen sind in ihrer Endausführung mit denen von Jagen und Flüchten zu vergleichen und dadurch höchst effizient. Akrobatische Elemente gehören per se nicht dazu, da sie dem Athleten auf seinem Weg zum Ziel nur Kraft und Zeit kosten würden.

Ablauf einer Trainingseinheit

- Warm up
- Hauptteil
- Cool down

Warm up



Action-Foto
Piep Piep
Satellit

Parkour Warm-ups

Piep Piep Satellit

Anzahl: mindestens 5 Personen

Alle Teilnehmenden laufen hintereinander. Der Vorderste muss 1,5 Runden um die Gruppe rennen und sich am Ende der Kolonne wieder eingliedern. Sobald er seine Position erreicht hat, ruft er laut «Piep Piep», dann läuft der Nächste los.

Wozu

- ▶ Diese Übung ist ein Intervalltraining. Zusätzlich wird Konzentration und Teamgeist geschult.

Hinweis

- ▶ Die Gruppe sollte nicht zu schnell joggen, damit es für den «Satelliten» möglich ist diese zu umrunden.

Variation

- ▶ Der «Satellit» rennt im Slalom durch die Gruppe. Dies erfordert zusätzlich Ausdauer und eine extra Portion Aufmerksamkeit.

Körper:



Psyche:



Kreativität:



Persönlichkeit:



Es braucht

- ▶ Genügend Raum
- ▶ 5-7 Minuten Zeit (je nach Anzahl Teilnehmende)

Action-Foto
Spieglein,
Spieglein



Parkour Warm-ups

Spieglein, Spieglein

Anzahl: mindestens 2 Personen

Ein Teilnehmer stellt sich als Leader vor die Gruppe und führt eine Vielzahl von schnellen Bewegungen und Richtungswechseln aus. Die Gruppe soll dabei zeitgleich seine Bewegung wie ein Spiegel nachmachen ohne den Anschluss zu verlieren. Danach dreht sich die Gruppe von ihm ab, damit ihnen dieser drei Fragen zur Wahrnehmung während der Übung stellen kann. Z. B. welche Farbe haben seine Schuhe oder welche T-Shirt-Marke trägt er. Pro richtige Antwort muss dieser 10 Liegestützen machen, für jede falsche Antwort müssen die Teilnehmenden 10 Liegestützen machen.

Wozu

- ▶ Aktivierung der schnellen Muskelfasern und Ganzkörperstabilisation.
- ▶ Schulung der Aufmerksamkeit während einer Stresssituation.

Variation

- ▶ Übung im Sand durchführen – physisch wesentlich intensiver und verbessert zusätzlich die Stabilität des Fußgelenkes.

Körper:

Psyche:

Kreativität:

Persönlichkeit:



Es braucht

- ▶ 5 Minuten Zeit



Action-Foto
Ausfallschritt

Parkour Warm-ups

Ausfallschritt Anzahl: beliebig

Die Teilnehmenden stehen im Einbeinstand, das Standbein ist gestreckt und das Gesäß angespannt. Das linke Bein wird unter der Kniescheibe gefasst und bei aufgerichtetem Oberkörper in Richtung Brust gezogen. Es folgt ein weiterer Ausfallschritt nach vorne. Das Gewicht wird mit dem rechten Arm am Boden abgestützt. Der Ellbogen des linken Armes sucht nun das linke Sprunggelenk. Die linke Fußspitze soll dabei vor dem linken Knie liegen und das rechte Knie den Boden nicht berühren. Nun wird die Hüfte nach hinten-oben gestemmt und versucht beide Knie durchzustrecken. Die Zehen werden dabei aktiv zum Schienbein hin gezogen. Danach schwingt das rechte Knie dynamisch zur nächsten Ausgangsposition.

Wozu

- ▶ Allroundmobilisation für untere Extremitäten und Schultergürtel.

Hinweis

- ▶ Die Hände haben beim Anheben der Hüfte noch Bodenkontakt.

Körper: 
Psyche: 
Kreativität: 
Persönlichkeit: 

Es braucht

- ▶ 5 Minuten Zeit

Focus Hauptteil



Action-Foto
Evolution
of Men

Parkour Fokus

Evolution of Men

Anzahl: beliebig

Die Teilnehmenden balancieren auf einem Geländer oder einer Mauer erst einen Abschnitt im 4-Füßler, dann in der Hocke, dann aufrecht, danach wieder in der Hocke und wieder im 4-Füßler usw.

Wozu

- ▶ Fördert die Koordination und Stabilität in verschiedenen Körperhaltungen und die Bindeglieder zwischen den einzelnen Positionen. Diese Übung ist ein physisch sehr anspruchsvolles Ganzkörpertraining für fast alle Muskelketten.

Variation

- ▶ Die Übung rückwärts ausführen als zusätzliche Schwierigkeitsstufe in Koordination und Kraft.

Körper:



Psyche:



Kreativität:



Persönlichkeit:



Es braucht

- ▶ Ca. 10–20 Min. (je nach Ausführung)
- ▶ Möglichst langes Geländer oder Mauer zum Balancieren.
- ▶ Indoorvariante: Z. B. aneinandergereihte Turnkästen oder Barren.

Action-Foto
Schnür-
senkel-
Challenge



Parkour Fokus

Schnürsenkel-Challenge

Anzahl: ab 2 Personen

Die Teilnehmenden stehen sich Paarweise auf einer Stange oder Mauer gegenüber. Nun versuchen sie sich gegenseitig, abwechselnd die Schnürsenkel zu öffnen und wieder zu schnüren ohne aus dem Gleichgewicht zu fallen.

Wozu

- ▶ Fördert die Koordination und Balancefähigkeit. Schult einen raschen Fokuswechsel – Multitasking.

Hinweis

- ▶ Einsteiger können diese Übung auf dem Boden aufbauen und versuchen diese mit geschlossenen Augen durchzuführen.

Variation

- ▶ Mit geschlossenen Augen ausführen.
- ▶ Gleichzeitig ausführen.

Körper: 
Psyche: 
Kreativität: 
Persönlichkeit: 

Es braucht

- ▶ Ca. 15 Minuten Zeit (je nach Ausführungsart und Gruppengröße)
- ▶ Möglichkeit zum Balancieren (Mauer, Geländer, Reck o. Ä.)



Action-Foto
Follow the
Leader

Parkour Hauptteil

Follow the Leader

Anzahl: mindestens 2 Personen

In Gruppen von 2–5 Personen läuft jeweils ein Teilnehmer als Leader einen frei gewählten Parcours. Die restlichen Teilnehmer versuchen ihm so gut wie möglich zu folgen ohne den Anschluss zu verlieren. Nach einer vorgegebenen Zeit wechselt die Führungsperson.

Wozu

- ▶ Fördert das Improvisieren und eine schnelle Entscheidungsfähigkeit. Fordert Ausdauer, Kreativität und ein emphatisches Denken.

Hinweis

- ▶ Die Führenden beachten, einen Weg zu wählen, der für die Mitspielenden ausführbar ist, ohne den Anschluss zu verlieren. Es geht nicht darum, die Mitspieler abzuhängen, sondern um die Reaktionszeit und darum, bei Ermüdung handlungsfähig zu bleiben.

Körper: 
Psyche: 
Kreativität: 
Persönlichkeit: 

Es braucht

- ▶ Ca. 15–20 Min. (je nach Ausführung und Gruppengröße)
- ▶ Geeigneter Platz mit diversen Objekten zur Überwindung

Action-Foto
TRuST me



Parkour Fokus

TRuST me

Anzahl: ab 2 Personen

Die Teilnehmenden sollen sich paarweise durch einen frei gewählten Parcours führen. Je ein Teilnehmer ist blind. Die sehende, führende Person führt den blinden Partner an der Hand oder an der Schulter und erteilt ihm verbale Anweisungen. Die Wege und Technikanforderungen sollen dabei individuell den Ressourcen angepasst werden.

Wozu

- ▶ Fördert das gegenseitige Vertrauen und emphatisches Denken.
- ▶ Schärft die Sinne.

Hinweis

- ▶ Beachten, dass niemand das Vertrauen missbraucht.

Variation

- ▶ Nur mit verbalen Anweisungen führen – ohne Körperkontakt.
- ▶ Nur mit Körperkontakt führen – ohne verbale Anweisungen.

Körper:



Psyche:



Kreativität:



Persönlichkeit:



Es braucht

- ▶ Ca. 20 Min. (je 5–10 Min. blind führen), ungestörter Platz

Action-Foto
Und wenn
sie nicht
gestorben
sind ...



Parkour Kraft & Cool-down

Und wenn sie nicht gestorben sind ...

Anzahl: ab 5 Personen

Die Teilnehmenden erzählen sich abwechslungsweise im Kreis eine Geschichte mit verschiedenen Bewegungsabläufen.

Wozu

- ▶ Spielerische Übung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und je nach Bewegung weitere Gliedmaßen. Fördert die Kreativität und den Erzählfluss.

Hinweis

- ▶ Nicht jeder Teilnehmer ist gleich spontan und wortgewandt. Als Alternative kann auch eine bestehende Geschichte vorgelesen und die Bewegungen dazu imitiert werden.

Körper:



Psyche:



Kreativität:



Persönlichkeit:



Es braucht

- ▶ Ca. 5 Min. (je nach Ausführung und Gruppengröße)

