

## **Parkour Workshop am 19.10.19 auf dem „fit und gesund“ Kongress**

### **-Was ist Parkour:**

Effiziente Fortbewegung über Hindernisse hinweg, egal ob draußen oder drinnen, Stadt oder Wald. Kennenlernen und erweitern der eigenen körperlichen und mentalen Grenzen steht dabei im Vordergrund. Die Welt als großen Spielplatz betrachten. Körperhaltung und Ausführung spielt dabei weniger eine Rolle, stattdessen steht Kontrolle und eine flüssige und natürliche Bewegung im Fokus.

### **-Philosophie und Sicherheit**

Mach nur das, was du dir selbst zutraust. Auf das Bauchgefühl hören -> Starke Zweifel, Sprung nicht ausführen, sondern leichtere Variante suchen und dann langsam steigern. Immer versuchen alle Risiken zu minimieren vor einem Sprung (Umgebung kontrollieren und Fallbewegungen üben) und erst Schritt für Schritt an größere Sprünge wagen. Bei jedem Sprung zu 100 Prozent konzentrieren und sich nicht ablenken lassen. Bei Sprüngen in größere Höhe niemals maximale Sprünge ausführen, sondern immer eine Sicherheitsreserve lassen. Körper und Geist auf Belastung vorbereiten. Kein vergleichen/messen mit anderen, nur mit sich selbst und den Hindernissen. Für Anfänger, springe nur von Höhen, die kleiner sind als man selbst um Überlastungsschäden zu vermeiden, erst Kraft aufbauen und Technik üben. Parkour ist keine Adrenalin Sportart zum Angeben!

### **Parkour Basics:**

#### **-Landungen & Falltechniken:**

##### **-2-Punkt Landung**

Auf Fußballen landen, um Kraft mit dem Sprunggelenk abzufedern  
Knie möglichst Achsengerecht  
Oberkörper gerade, Blick geradeaus  
Je leiser die Landung desto besser (Ninja Landung vs. Elefanten Landung)

##### **-4-Punkt Landung**

„Ninja-Landung“ mit Armeinsatz  
Finger nicht spreizen sondern Flach aufsetzen  
Nur ein Bruchteil des Gewichtes auf Hände verlagern und gleich wieder aufstehen

##### **-Parkour Rolle**

Dreieck Bilden mit Händen  
Über Unterarm und Schulter abrollen (Blick durch Achsel)  
Schräg über den Rücken abrollen und sofort wieder aufstehen

##### **-Rückwärtsfallen**

Möglichst tief in die Hocke gehen und „Schildkröten Rücken“ formen  
Hände neben dem Körper abstützen  
Kinn zur Brust, um Kopfverletzungen zu vermeiden

### **-Rückwärtsrolle**

Schräg über Schulter abrollen  
Bodenkontakt mit Kopf und Knie vermeiden

### **-Präzisionssprung (Prezi)**

Zweibeinabsprung, Zweibeinlandung  
(Running Precision= Einbeinabsprung, Zweibeinlandung)  
Arme zum Schwung holen einsetzen  
Möglichst hoch und gleichzeitig weit springen (Parabelsprung)  
In leichter Rücklage landen, um Schwung besser abfangen zu können  
„Ninja Landung“

### **-Pylometrische Sprünge (Plyo)**

Zweibeinabsprung, Zweibeinlandung  
Schwungenergie nach Landung ausnutzen und direkt weiter springen  
An Armeinsatz denken

### **-Strides**

Einbeinabsprung und Einbeinlandung oder Zweibeinabsprung und Einbeinlandung mit anschließender Verknüpfung weiterer Sprünge (Letzte Landung erfolgt in der Regel mit beiden Beinen/Prezi oder Plyo)  
Schwung mitnehmen

### **-Crain Jump (Sicherheitstechnik)**

Mit einem Fuß auf dem Hindernis landen, mit dem anderen davor  
Bei einem Höheren Hindernis den unteren Fuß mit den Fußballen am Hindernis abstützen  
Kann bei Fehleinschätzung der Sprungdistanz eingesetzt werden, um Verletzung zu Vermeiden

### **-Vaults:**

Überwindung von Mauern, Kästen, Stangen etc. mit Arm und Fuß Einsatz

### **-One-Step Vault**

Äußere Hand und äußere Fuß aufsetzen und mit innerem Fuß „durchlaufen“

### **-Lazy Vault**

parallel zum Obstacle anlaufen, eine Hand am Hindernis abstützen und Füßen nacheinander darüber schwingen

### **-Turn Vault**

Beide Hände aufsetzen und über den Bauch drehen

### **-Katze/Kong Vault**

Bocksprung mit Absprung aus dem Schrittanlauf