

# **Trendsport: Parkour im Schulsport**

**WS 2023/2024**

**Mitschrift: Alexandra Dollinger**

# Inhaltsverzeichnis

## Thema: Parkour im Schulsport

Allgemeines	3
Aufwärmen	4
Basistechnik: Balancieren	5
Basistechnik: Präzisionssprünge (Saut de Precision; "Prezi")	5
Basistechnik: Rolle	7
Basistechnik: Überwindungssprünge	8
Basistechnik: Stütz-Drehsprünge	9
Basistechnik: Durchzug (Durchbruch/Underbar/Franchissement)	9
Basistechnik: Klettern, Hochziehen, Springen	10
Basistechnik: Wandläufe	10
Akrobatische Techniken	10
Spiele im Parkoursport	12
"Parkour-Kraftraining" (= Zirkeltraining)	13
Parkourgerätelandschaften	13
Parkoursport und Performance (Freerunning)-Bewertung	14
Literatur/Quellennachweise	15

# Allgemeines

## Parkour<sup>1</sup>:

- Begründer: **David Belle**
- > **kurzmöglichste und effizienteste Überwindung sämtlicher Hindernisse mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers auf dem Weg von einem zum anderen Punkt;**  
Grundlage: elementare Bewegungsformen (Laufen, Klettern, Springen und Balancieren)
- **Sebastian Foucan**
- > Erweiterung der Bewegungsformen um **akrobatische Elemente** => Freerunning
- **heute**: beide Ansätze miteinander verschmolzen; Finden einer individuellen Lösung für die Bewegungsaufgabe im Vordergrund;
- > Entstehung neuer Techniken; weniger wettkampforientiert, Appell für ein die Sportart bereicherndes Miteinander, vielfältig, Festigung der Grundbewegungsformen (Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination, Kondition, Förderung psychischer, sozialer und taktischer Fähigkeiten);

## Berechtigung im Schulsport<sup>2</sup>:

- Trendsportart
- Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten

**Vorteile** des Parkoursports in der Turnhalle neben Schulung koordinativer Fähigkeiten:

- Variation der **Schwierigkeitsgrade (SG)**
- **Stationenbetrieb** -> viele SchülerInnen gleichzeitig beschäftigt
- Finden von Problemlösungen (-> **kompetenzorientierter Sportunterricht**)
- **Unterstützung, Ergänzung und Bereicherung des normierten Gerätturnens**
- Parkour einsetzbar im Basissport/Differenziertem Sportunterricht/Wahlunterricht

## Probleme:

- langer Auf-/Abbau,
- unterschiedliche Voraussetzungen der Sporthallen
- Einarbeitungsphase in die ersten Stundenkonzepte

---

<sup>1</sup> vgl.: Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S. 11-16

<sup>2</sup> vgl.: Weinmann, M., Cartal, C. (Hrsg.): Parkour im Sportunterricht (Klassen 7-13), 3. Aufl., Augsburg, Auer, 2021: S. II

# Aufwärmen

**Wichtig:** Jeder Parkoureinheit sollte eine **intensive Aufwärmphase** vorangehen.

## Möglichkeiten:

- einfache Parkourläufe (Stangen, Hütchen, Seile, Bänke,...)
- Parkour-Versteinern<sup>3</sup>
- "Feuer, Wasser, Parkour"<sup>4</sup>-> parkourspezifische Aufgabenstellungen auf

Kommando, z.B. :

*Feuer:* möglichst schnell in den Liegestütz gehen und 2x8 Liegestütz ausführen;

*Wasser:* mit einem Armsprung möglichst schnell auf eine Reckstange in den Stütz springen;

*Tornado:* eine 360° Drehung nach links möglichst schnell gefolgt von einer 360° Drehung nach rechts (-> Beidseitigkeit) ausführen;

*Parkour:* eine Parkourrolle auf Matte ausführen;

- Mobilisationszirkel: Jedes Gelenk wird mit schwingenden, kreisenden oder stützenden Bewegungen einmal angesteuert.<sup>5</sup>
- klassisches Kräftigen und Dehnen der Muskulatur (-> parkourrelevante Muskelgruppen);

## Hinweis zur Gestaltung einer Sequenz im Parkoursport:

Bevor klassische Parkourdurchläufe bzw. anspruchsvollere Parkourspiele durchgeführt werden, empfiehlt es sich, im Stationenbetrieb verschiedene Basistechniken zu schulen.

=> Reduzierung der Verletzungsgefahr und bessere Einschätzung und Wahrnehmung der individuellen Belastungsfähigkeit;

---

<sup>3</sup> Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S. 44

<sup>4</sup> vgl. M.Friedrich: Parkour & Freerunning. Lehrerinnenfortbildung an der PH Linz. Trainingsmethodik. Dezember 2013.- <https://www.edugroup.at/>: S. 11

<sup>5</sup> Holzmüller, Ph.: Parkour, Das große Theorie und Praxisbuch (DTB), Aachen, Meyer & Meyer, 2021: S.147

# Basistechnik: Balancieren

= grundlegende Bewegungsanforderung -> Gleichgewichtsschulung  
vgl. koordinative Fähigkeiten -> Gleichgewichtsfähigkeit

## Möglichkeiten des Aufbaus:

- umgedrehte Bank-Medizinbälle-Bank -> SG: Sprung; 180° Drehung von Ball zu Ball
- Bank -> Schülergruppe (SG): Fußkampf, Seilspringen, Hocke, Animalwalk (auf allen Vieren)
- Kastenteile: über die Ränder balancieren
- Reckstange auf zwei Kastenhockern
- Kasten-Barren-Kasten: auf allen Vieren oder aufrecht balancieren, auf zwei Holmen oder auf einem Holm

## Technik:

- Fuß mittig und gerade
- Blick 45° zu Hindernis
- Arme abgespreizt
- Animalwalk (katzenartiger Gang)

## Spiele<sup>6</sup>:

- (De-)Evolution -> SG: mit geschlossenen Augen, ohne Hand
- "Bäumchen wechsele dich" -> SG: Hindernis nicht berühren

# Basistechnik: Präzisionsprünge (Saut de Precision; "Prezi")

= wichtigste Technik im Parkour

## Vorübungen:

- punktgenaue Landung auf einer zuvor definierten Fläche
- Stand-(Weit-) Sprung mit **beidbeinigem Absprung** und **beidbeiniger**, zielgenauer **Landung** im **sicheren Stand**
- Sprung in aufgelegte Reifen, Seile, Bänke
- 3x Standweitsprung
- Kommandosprung

---

<sup>6</sup> vgl.: Holzmüller, Ph.: Parkour, Das große Theorie und Praxisbuch (DTB), Aachen, Meyer & Meyer, 2021: S. 163-165

### **Methodische Reihe<sup>7</sup>:**

- Strecksprung aus Stand mit zugehaltenen Ohren -> hören, spüren
- Landeposition: gerader Rücken, Arme in Vorhalte, gebeugte Knie und Hüfte, leicht angehobene Ferse -> mind. 3 s halten
- Präzision: Linien in Halle -> Landung mit Fußballen (gelungene Landung: mind. 3 s verharren)
- Partner gibt Landelinie vor (evtl. auch Seil)
- Kanten wie Stange, Turnmatte, ...=> der sichere Stick
- Übungsvariationen auch als Bewegungsziel an jede existierende Technik angehängt;
  - "Pre"-> Running Pre, Plyo Pre (nach Stemmschritt)
  - Hindernisse liegen in Flugphase (Alleh Hop/Hurdle) oder Strides (weite präzise Schritte)

### **Einüben durch Spielformen:**

- z. B. Tic Tac Toe, Perfect 10 (perfekt sticken)
- auf Turnbänke springen -> einbeiniger/beidbeiniger Absprung/ Stemmschritt auch mit 180° Drehung
- Sprünge mit Armhaltung (vor Körper verschränkt/über Kopf/ Hosentasche...)

### **mögliche Stationen:**

*Hilfestellung (H): Klammergriff am Rumpf (Bauch, Rücken); Handfläche anbieten*

- Präzisionssprung auf Barren
- Präzisionssprünge auf Bänk
- Präzisionssprünge auf Reckstange/vom Balken auf Stange/auf Kastenhocker
- Präzisionssprung auf Balken

### **Vier-Punkt-Landung**

- Abfangen von Kräften mit Hilfe der Arme (Hände) **und** Beine (Füße)
- tiefer KSP

---

<sup>7</sup> vgl.: Holzmüller, Ph.: Parkour, Das große Theorie und Praxisbuch (DTB), Aachen, Meyer & Meyer, 2021: S. 168-176

# Basistechnik: Rolle

= essentielle Technik hinsichtlich Verletzungsprophylaxe<sup>8</sup>

Bewegungsrichtung vom Aufsatz der rechten Schulter -> Beckenknochen -> Hüft- bzw.

Oberschenkelaußenseite => Hauptkriterium: 1/4 Drehung der Endposition im Vergleich zur Ausgangssituation

**Wichtig:** keine Kopfberührung

## Mögliche Stationen

Üben unter variablen Bedingungen und beidseitig:

- Parkourrolle unter Präzisionsdruck:
  - > über Längskasten/Querkasten
  - > über Rollmatte
- Parkourrolle beidseitig
  - > UNO Karten links/rechts
  - > Würfel Zahl re gerade/li ungerade
- Übungsbahn Parkourrolle
  - > schiefe Ebene
- Parkourrolle nach Tiefsprung
  - > vom Kasten
- Parkourrolle nach einem Hindernissprung (Diving roll-Roulade)
  - > über Schaumkasten
  - > Hechtsprung (über Medizinbälle)
  - > auf schrägen Mattenberg
  - > auf bzw. über Mattenwagen
- Parkourrolle nach Sprung auf Kasten
- Parkourrolle nach Sprung vom Kasten

---

<sup>8</sup> Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S.49

# Basistechnik: Überwindungssprünge

## Kasten:

- **Crane**<sup>9</sup>: Überwindung eines Hindernisses ohne Einsatz der Hände
- **Lazy Vault**<sup>10</sup> (seitliche Überwindung)/**Speed Vault**<sup>11</sup> (schnelle seitliche Überwindung)
- Hockwende
- **Wälzer**
- **Katzensprung (Kong Vault, Monkey Vault)**<sup>12</sup>
  - Split-Foot plus Hindernis (mit Bank) -> Kastengasse (quer/längs)
  - Kastengasse (quer, dann longs) mit Kastenhocker und Medibälle
  - Landung in Sprint/in die Parkourrolle/ins Rad
  - *Kong to Precision*
  - *Double Kong* mit 2 oder 3 Stützphasen
  - *Dive Kong* (größere Distanz)
- **Tic Tac**
- **Step Vault**<sup>13</sup>
- **Dash Vault**
  - Split-Foot (am Boden mit Markierungen) lang-kurz-kurz -> gestreckter Sprung nach oben
  - Bodenkatz (kleine Stützsprünge am Boden)
  - 2 Bänke vor Kasten -> Po hoch! (Kasten)
  - Kontakt aufbauen
  - Aufhocken (keine Knie ablegen) auch quer
  - Split-Foot plus Hindernis (mit Bank) -> Kastengasse (quer/längs)
  - Ziehen
- **Wolfsprung**<sup>14</sup>

**Variante:** mehrere Kästen hintereinander überwinden;

- **Diebsprung** (Dash Vault)
  - auf Weichboden...erhöhen...Kasten<sup>15</sup> davor
  - weitere Variante: diagonalen Anlauf

---

<sup>9</sup> Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S. 70

<sup>10</sup> Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S. 77f.

<sup>11</sup>S.Holz Müller, Ph.: Parkour, Das große Theorie und Praxisbuch (DTB), Aachen, Meyer & Meyer, 2021: S. 208

<sup>12</sup> Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S. 83 ff.

<sup>13</sup> Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S. 71

<sup>14</sup> Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017: S. 34

<sup>15</sup> Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017: S.43



# Basistechnik: Stütz-Drehsprünge

## Kasten:

- **Palm Spin**<sup>16</sup>
- Yamakasi Bar/ Yamakasi-Variation<sup>17</sup>
- **Reverse Vault**<sup>18</sup> (**Hockwende rw**)
- **Lazy Vault reverse**<sup>19</sup>

## Reck:

- Turn Vault Level 1, 2, 3 <sup>20</sup>

## Kasten oder Stufenbarren:

- Gate Vault <sup>21</sup>

# Basistechnik: Durchzug (Durchbruch/Underbar/ Franchissement)

- Reck: Swinger -> Hängen und Schwingen, Pendeln und Loslassen
- Schwung und Sprung auf Matte/Kasten (C-Position)
- **Durchbruch/Underbar/Franchissement:** Hüftunterschwingung (brusthoch) auf WB  
*Variante:* Doppelreck mit Matte um Reck/Seil als Doppelreck oder dahinter zum Überspringen => mit Füßen voran
- mit Aufgrätschen (Grätschunterschwingung)/Aufhocken
- Hüftabzug, Hüftabschwung
- Fortgeschritten: rw-Salto Abgang<sup>22</sup>, Kippe

## Stufenbarren/Barren:

- Stützen, Hangeln
- Durchbruch/Underbar/Franchissement
- Schwingen von Holm zu Holm

---

<sup>16</sup> Weinmann, M., Cartal, C. (Hrsg.): Parkour im Sportunterricht (Klassen 7-13), 3. Aufl., Augsburg, Auer, 2021: Karte 18

<sup>17</sup> Weinmann, M., Cartal, C. (Hrsg.): Parkour im Sportunterricht (Klassen 7-13), 3. Aufl., Augsburg, Auer, 2021: Karten 16, 25

<sup>18</sup> Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S. 74 ff.

<sup>19</sup> Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017: S.37

<sup>20</sup> Weinmann, M., Cartal, C. (Hrsg.): Parkour im Sportunterricht (Klassen 7-13), 3. Aufl., Augsburg, Auer, 2021: Karten 17, 35, 38

<sup>21</sup> Weinmann, M., Cartal, C. (Hrsg.): Parkour im Sportunterricht (Klassen 7-13), 3. Aufl., Augsburg, Auer, 2021: Karte 23

<sup>22</sup> Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S.150

# Basistechnik: Klettern, Hochziehen, Springen

- **Armsprung (Saut de Bras/ Cat Leap) mit Wall run**
- Pferd/Bank in Sprossenwand und auf Kasten legen
  - > um Pferd/Bank klettern
- Wall run (**Barren, WB, 2 kleine blaue Matten, WB** dahinter),
- Matte an Sprossenwand, Kasten dahinter-> Drop mit Parkourrolle
  - > Armsprung -> meth. Reihe: Splat, Armposition (lange Arme!),
  - > Kombi Wall und Kasten (**Kasten, Kastenhocker**)
  - > Tic Tac to Wall up (**Sprungbrett**)
  - > Reck mit Wall
  - > Wall up II

*Merke:* Immer zuerst die Füße/Beine, dann die Hände/Arme!

# Basistechnik: Wandläufe

- Tic Tac über Kasten (s. Überwindungssprünge)
- **Wallrun** (Hütchen, Matten)
- Wallrun 360°
- Palm Spin -> Methodische Reihe: an Bank , über Medibälle, mit Drehung, Kastenhocker, 2 Bänke in Sprossenwand
- **Wall Spin**

# Akrobatische Techniken

## Sicherung:

- Drehgriff vw/rw
- Klammergriff
- Textilgriff (Hosenbund), Schulter stützen
- Checkergriff<sup>23</sup>

## Front Flip (ein-/beidbeinig)<sup>24</sup>

- Stemmschritt/Stemmschritt auf Erhöhung
- Aufrollen auf **Längskasten** (evtl. mit Sprungbrett) und schiefe Ebene: Aufrollen (-> Teppichfliese wegschieben)
- auf **Mattenberg**
- Abbau des Mattenbergs
- von **Kasten** auf Matte

<sup>23</sup> Holzmüller, Ph.: Parkour, Das große Theorie und Praxisbuch (DTB), Aachen, Meyer & Meyer, 2021: S. 259

<sup>24</sup> Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S. 96 ff.

**Wall-Flip<sup>25</sup>** -> Schulung: Absprung (A)-Rollbewegung (R)-Landung (L)

- Sprungbrett umgedreht-Matte- Strecksprung (A)
- Sprungbrett umgedreht-Matte- Streckhocksprung (A)
- Matte WB, schräge Wand NSM, Rückensprung (A)
- Einrollposition üben (R)
- **Taue** Rolle rw (R)
- **2 Kastenoberteile** als V am Boden angeordnet, Rolle rw (R)
- Reck-Sprungbrett umgekehrt an Kasten davor (R)
- Stufenbarren an Wand (R)
- mit Hilfestellung
- Zielübung von Wand mit Sprungbrett oder WB
- Zielübung von Wand

**Back Flip<sup>26</sup>** ->**Tipp: zuerst Wallflip**

- Strecksprung mit Partner dahinter
- Einrollbewegung
- Hocksprung mit Partner
- rückwärts auf Mattenberg
- Erhöhung bei Absprung->kleine blaue Matten
- Erhöhung abbauen

= > Auerbachsalto für Fortgeschrittene/Gainer

**Side-Flip<sup>27</sup>**

- Stemmschritt mit Armhochziehen
- Stemmschritt mit Sprung auf Kasten
- Stemmschritt mit Ring/Ball berühren
- über Kasten seitlich rollen
- über Kasten mit Mattenplateau
- auf Mattenberg mit Absprunghilfe
- Reduktion des Mattenbergs

---

<sup>25</sup> Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017: S. 71 ff.

<sup>26</sup> Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S. 106 ff.

<sup>27</sup> Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017: S. 120 ff.

# Spiele im Parkoursport

- z. B.: **Parkourbrennball**

Regeln wie beim klassischen Brennballspiel, nur Gestaltung der Ruhemale

durch Parkourstationen: z. B. Kastentreppe/NSM -> TicTac: Sprungbrett/Kasten/Matten -> 2

Bänke/NSM (durchkriechen) -> Wand (Wall): WB in Barren/NSM (überwinden) -> Kasten: 2 Matten

=> nur eine Person darf an Ruhemale sein;

- **Durchlauf eines Parkours mit Zeitmessung<sup>28</sup>**

- **Shoot out<sup>29</sup>**

Nr.	Name	Spieler	Material
3	Shoot-out	beliebig	große Kästen (4-tlg.), Weichböden, Tau, kleine Kästen, Niedersprungmatten, Bänke, Weichbälle

Station	Erklärung
1	Zwei große Kästen stehen im Winkel: Der erste Kasten dient als Schutz, den zweiten muss der Starter überwinden. Dahinter liegt ein Weichboden längs.
2	Die kleinen Kästen müssen überlaufen werden, ohne den Boden zu berühren.
3	Über die Bank balancieren.
4	Auf den großen Kasten steigen und das Tau greifen. Anschließend mit dem Tau auf die Niedersprungmatte schwingen, ohne den Weichboden zu berühren.

Zwei Teams spielen gegeneinander. Das Läuferteam steht am Start. Das Werferteam steht verteilt hinter Bänken (ca. 7-9 m von der Gerätebahn entfernt). Jeder Werfer erhält einen Weichball. Die Läufer versuchen die Gerätebahn entsprechend den Bedingungen (s. o.) zu absolvieren, ohne von einem Weichball getroffen zu werden. Ein getroffener Läufer kehrt zum Start zurück und darf erneut beginnen (Kopftreffer zählen nicht!). Die geworfenen Weichbälle werden von zwei neutralen Personen der Werfermannschaft zu den Wurfern hinter den Bänken zurückgeworfen. Sie dürfen aber keine Läufer abwerfen. Jeder Läufer im Ziel erhält einen Punkt für sein Team. Nach einer bestimmten Zeit (z. B. 5 Minuten) tauschen die Mannschaften. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

<sup>28</sup> Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017: S. 90

<sup>29</sup> Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017: S.101

# "Parkour-Kraftraining" (= Zirkeltraining)

## Beachte grundsätzliche Aspekte eines Zirkeltrainings:

- möglichst alle (großen) Muskelgruppen durch Stationen mit parkourspezifischen Charakter abdecken;
- auf saubere Bewegungsausführung achten (-> wichtiger als hohe Wiederholungszahl);
- Belastungsdauer und Belastungspause auf Leistungsstand der Schüler abstimmen;
- Zeit zum Stationswechsel einplanen;
- Pausengestaltung aktiv oder passiv
  - => *aktiv*: während den Pausen muss z. B. um Hütchen gelaufen (-> Herzkreislaufkomponente)
  - => *passiv*: Auslockern & Wechsel zur nächsten Station

**Wichtig:** Übungen mit einzubauen, die bereits auf niedrigem Level geschafft werden, aber durch Erschwernis oder längerer Übungsdauer auch Fortgeschrittene fordern.

-> **Beispiel für einen Kraftausdauerzirkel**<sup>30</sup>

## Parkourgerätelandschaften

Aufbau einer selbst gestalteten Hindernislandschaft

-> Aufgabe: Durchquerung ohne den Boden zu berühren.<sup>31</sup>

Beispiel:



<sup>30</sup> M.Friedrich: Parkour & Freerunning. Lehrerinnenfortbildung an der PH Linz. Trainingsmethodik. Dezember 2013.-  
<https://www.edugroup.at-:> S. 67-70

<sup>31</sup> vgl.: Holzmüller, Ph.: Parkour, Das große Theorie und Praxisbuch (DTB), Aachen, Meyer & Meyer, 2021: S. 289 "Der Boden ist Lava"

# Parkoursport und Performance (Freerunning)-Bewertung

- **Varianten:**

- A. Gerätepark: Aufbau verschiedener Stationen, die durchlaufen werden.<sup>32</sup>
- B. "Line": Aneinanderreihung von Bewegungen, die durchlaufen werden.<sup>33</sup>


- **Bewertung im Parkoursport**

Alternativ zum normierten Turnen kann der Parkoursport auch zur Benotung nach vorausgehender intensiver Übungsphase herangezogen werden.

Als Bewertungsgrundlage können **mögliche Kriterien**<sup>34</sup> dienen:

- A. sichere Ausführung
- B. flüssige Bewegungen
- C. Schwierigkeitsgrad
- D. Originalität
- E. Schnelligkeit/Kondition

Beispiel einer Wertungskarte<sup>35</sup>:

Parkoursport und Performance 							
Wertungskarte		Sichere Ausführung	Flüssige Bewegungen	Schwierigkeitsgrad	Originalität	Schnelligkeit/Kondition	Gesamt
Nr.	Name	3 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.	3 Pkt.	von 15 Pkt.
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

Punkte	Ausführung
3	Kriterium ohne Mängel voll erfüllt
2	Kriterium mit wenigen Mängeln erfüllt
1	Kriterium mit deutlich erkennbaren Mängeln erfüllt
0	Kriterium nicht erfüllt

<sup>32</sup> vgl.: Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017: S. 95

<sup>33</sup> Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017: S. 96

<sup>34</sup> Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017: S. 97

<sup>35</sup> Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017: S. 97

Vorgabe verschiedener **Rahmenbedingungen**<sup>36</sup>:

- maximale Laufzeit
- jede Bewegung nur einmal zeigen
- Stationen läuferisch verbinden

**Beachte:**

- Sicherheit vor Risiko!
- Parkourstationen zuerst einzeln üben lassen!
- Leistungsüberschätzungen der Schüler rechtzeitig erkennen!

## Literatur/Quellennachweise

- Friedrich, M.: Parkour & Freerunning, Praxisideen-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd. 67, Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2017
- Holzmüller, Ph.: Parkour, Das große Theorie und Praxisbuch (DTB), Aachen, Meyer & Meyer, 2021
- Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017
- Weinmann, M., Cartal, C. (Hrsg.): Parkour im Sportunterricht (Klassen 7-13), 3. Aufl., Augsburg, Auer, 2021

## Quellen im www:

- M.Friedrich: Parkour & Freerunning. Lehrerinnenfortbildung an der PH Linz. Trainingsmethodik. Dezember 2013.-  
<https://www.edugroup.at>- Zugriffsdatum: 11.11.2022

---

<sup>36</sup> Rochhausen, S. (Hrsg.): Parkoursport im Schulturnen, 11. Aufl., Norderstedt, Books on Demand, 2017: S. 94