

Posten-Nr.

Backflip I

Postenaufbau:

Eine Stange (Hüfthöhe oder höher).

Material:

- 1 Stange

Übung:



Mit den Händen an der Stange festhalten, einen kräftigen Abstoß mit dem Standbein ausführen, das Schwungbein über die Stange führen und weiterdrehen bis zum Stütz oder wieder sichere, beidbeinige Landung auf dem Boden (Hüftumschwung).

Posten-Nr.

Backflip II

Postenaufbau:

Drei Teilnehmer platzieren sich vor einer Wand (wenn möglich mit Grasfläche).

Material:

- 1 Wand

Übung:



Die Partner greifen von beiden Seiten je einen Oberarm des Springers und lassen diesen bis zur sicheren Landung nicht wieder los. Mit Schwung auf die Wand zulaufen, mit einem oder zwei Füßen an der Wand bis auf Schulterhöhe nach oben laufen und abstossen, Kopf in den Nacken legen und die Beine in Drehrichtung werfen, drehen und auf beiden Beinen landen.

Backflip III

Posten-Nr.

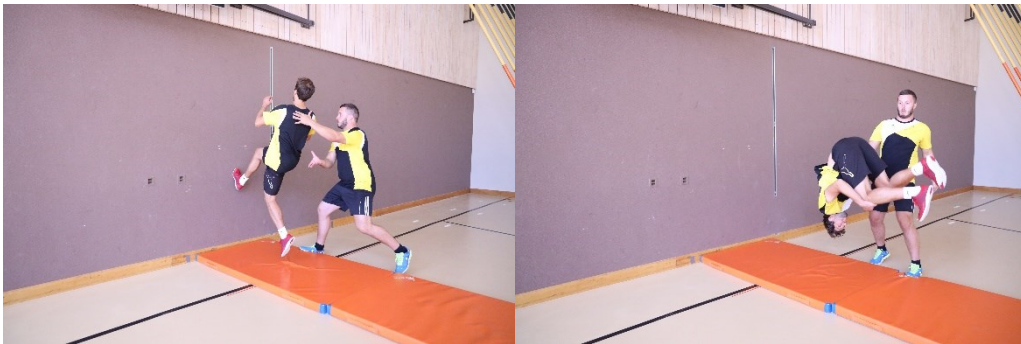
Postenaufbau:

Wand mit Grasfläche und einem Hilfsteilnehmer.

Material:

- 1 Wand

Übung:



Der Partner legt die Hand des weiter entfernten Arms in den Nacken des Springers und die andere Hand auf den unteren Rücken. Die Hände begleiten den Springer während des ganzen Sprunges bis zum sicheren Stand. Mit Schwung auf die Wand zulaufen, mit einem oder zwei Füßen an der Wand bis auf Schulterhöhe nach oben laufen und abstossen, Kopf in den Nacken legen und die Beine in Drehrichtung werfen, drehen und auf beiden Beinen landen.

Balancieren I

Posten-Nr.

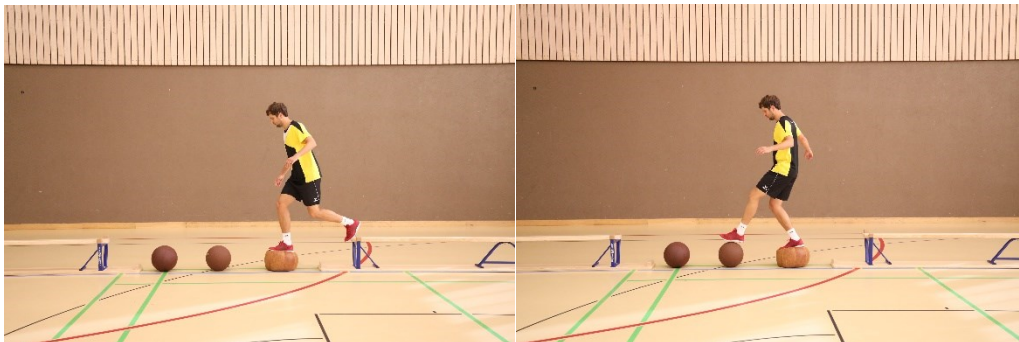
Postenaufbau:

Übung zu zweit. Eine Stange (z.B. Absperrgitter, Zaun) zum Balancieren.

Material:

- Eine sehr schmale Oberfläche

Übung:



Frontal auf die Stange stehen und ausbalancieren. Die zweite Person leistet Hilfestellung, damit niemand fällt.

Varianten:

- Seitlich stehen;
- auf der Stange laufen.

Posten-Nr.

Balancieren II

Postenaufbau:

Eine schmale Stange/Erhöhung.

Material:

- 1 Stange/Erhöhung

Übung:



Auf einer Schmalen Kante balancieren und Sprünge und 180 bzw. 360 Grad Drehungen einbauen.

Posten-Nr.

Balancieren III

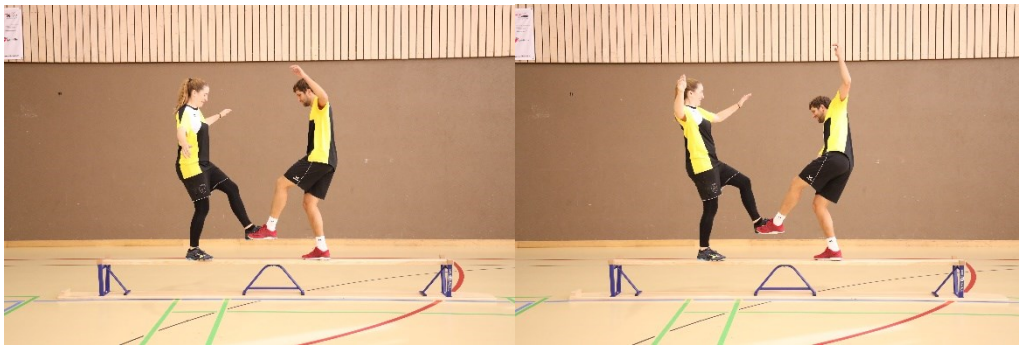
Postenaufbau:

Schmale Mauer oder Bodenlinie.

Material:

- Schmale Mauer, Bodenlinie oder sonstige Erhöhung

Übung:



Zwei Teilnehmer stellen sich auf einer Mauer oder einer Bodenlinie auf einem Bein stehend gegenüber, den Fuss des freien Beines pressen sie seitlich an den Fuss des Gegenübers, mit diesem versuchen sie nun den Partner von der Bank zu schubsen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren – Bein wechseln.

Cat Balance

Posten-Nr.

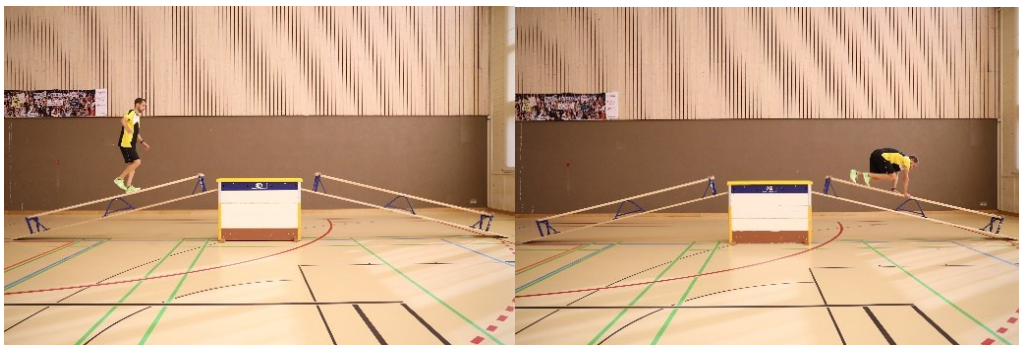
Postenaufbau:

Stange oder schmale Mauer.

Material:

- 1 Stange / Mauer

Übung:



Im Vierfüßsstand auf einer Stange oder schmalen Mauer entlanglaufen.

Variante:

- Rückwärts laufen.

Crane Jump

Posten-Nr.

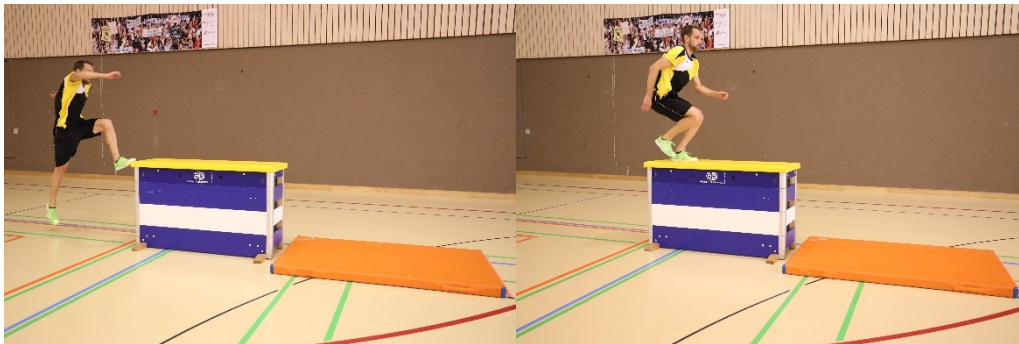
Postenaufbau:

Ein erhöhtes Hindernis (Mauer o.ä.)

Material:

- 1 kleine Mauer/
erhöhtes Hindernis

Übung:



Kurzer Anlauf zum Hindernis, einbeiniger Absprung aus dem Lauf, Landung mit dem anderen Fuss auf dem Hindernis (Schrittsprung).

Drehhocke

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Wand, wenn möglich mit Grasfläche.

Material:

- 1 Wand

Übung:



Anlaufen zur Wand in einem 45 Grad Winkel, beidbeiniger Absprung, mit den Händen an die Wand fassen (die obere Hand zeigt horizontal in Sprungrichtung, die untere Hand zeigt Richtung Boden), Beine angezogen über den Kopf auf die andere Seite führen (Hockwende), beidbeinige Landung.

Posten-Nr.

Durchschwung I

Postenaufbau:

Eine Stange.

Material:

- 1 Stange

Übung:



Stand auf der Vorderseite der Stange. Mit beiden Händen die Stange festhalten. Unterschwingung unter der Reckstange zur Landung auf der anderen Seite.

Variante:

- Nach der Landung abrollen.

Posten-Nr.

Durchschwung II

Postenaufbau:

Eine Stange.

Material:

- 1 Stange

Übung:



Frontaler Anlauf und beidfüssiger Absprung, mit beiden Händen an der Stange festhalten und unter der Stange durchschwingen (Unterschwung). Beidbeinige Landung auf der anderen Seite.

Variante:

- Nach der Landung abrollen.

Hocke über Stange

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Stange auf Hüfthöhe.

Material:

- 1 Stange

Übung:



Aufrechter Stand, beide Hände greifen die Stange, beidbeiniger Absprung zur Hockwende über die Stange (180 Grad Drehung).

Katzensprung

Posten-Nr.

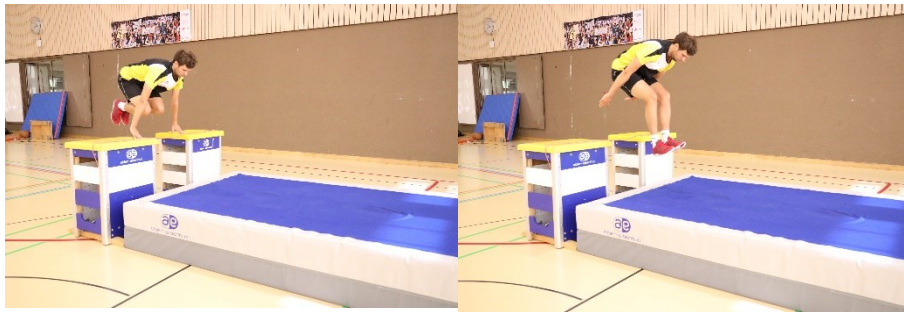
Postenaufbau:

Ein Tisch (ca. Grösse eines Tischtennistisches).

Material:

- 1 Tisch

Übung:



Gerader Anlauf, frontaler Absprung mit anschliessendem Hocksprung und kurzer Stützphase mit beiden Händen über das Hindernis.

Varianten:

- Einbeiniger oder beidbeiniger Absprung;
- kürzeres oder längeres Hindernis.

Posten-Nr.

Lazy Vault

Postenaufbau:

Hindernis zum Überspringen (Mauer oder Stange/Zaun).

Material:

- 1 Mauer oder Stange/Zaun

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zum Hindernis und einbeiniger Absprung mit dem vom Hindernis abgewandten Bein. Die zum Hindernis zugewandte Hand stützt sich ab, das Schwungbein wird gerade nach oben über das Hindernis geführt und das Sprungbein folgt dessen Bewegung. Abstoßen mit beiden Händen vom Hindernis zur Landung im aufrechten Stand hinter dem Hindernis.

Posten-Nr.

Powerrolle I

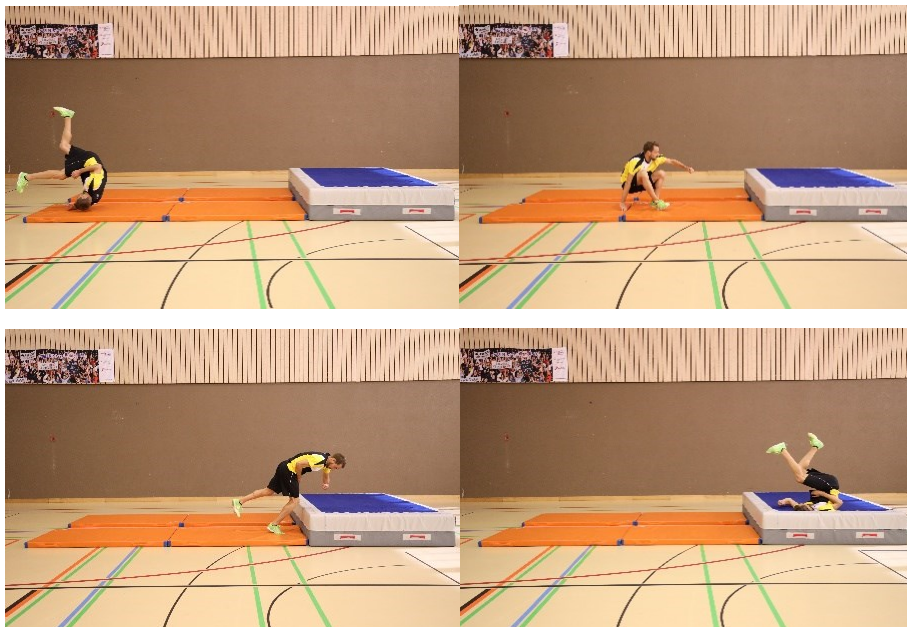
Postenaufbau:

Grasfläche.

Material:

- 1 grosse Grasfläche

Übung:



Aus dem Stand nach vorne lehnen, Kinn auf die Brust legen, einen Arm auf dem Gras aufstützen, Rollarm mit dem Unterarmrücken auflegen, unterm gestreckten Arm durschauen, Rolle vorwärts über die Schulter des gebeugten Arms direkt zum Stand.

Posten-Nr.

Powerrolle II

Postenaufbau:

Grasfläche mit Hindernis (Erhöhung oder Teilnehmer als Hindernisersatz).

Material:

- 1 grosse Grasfläche
- 1 Hindernis

Übung:



Kurzer Anlauf, einbeiniger Absprung über ein Hindernis, Landung auf den Füßen mit unmittelbarem Abrollen (Rollarm mit dem Unterarmrücken auflegen, unterm gestreckten Arm durchschauen, Rolle vorwärts über die Schulter des gebeugten Arms direkt zum Stand).

Präzisions- sprung I

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Zwei Erhöhungen (Bsp. Mauern, Treppen, Vorsprünge bei Häusern, etc.) in Sprungweite.

Material:

- Zwei Erhöhungen

Übung:



Sprung von der einen Erhöhung zur Anderen. Den Sprung kontrolliert abfangen und das Gleichgewicht halten.

Varianten:

- Distanz zwischen Sprung- und Landeelement vergrößern;
- Höhe der Sprungelemente verändern;
- Absprung nach Anlauf;
- Sprünge mit 180 oder 360 Grad Drehung.

Präzisions- sprung II

Posten-Nr.

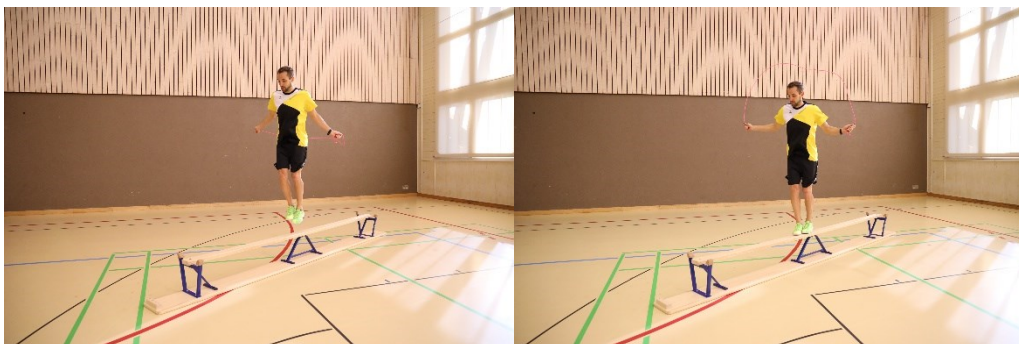
Postenaufbau:

Schmale Erhöhung/Kante (Bsp. Mauer) und ein Springseil bereitstellen.

Material:

- 1 Springseil
- 1 schmale Kante / Erhöhung

Übung:



Auf einer schmalen Kante/Erhöhung balancieren und Seilspringen.

Varianten:

- Beidbeinig;
- einbeinig;
- vorwärts;
- rückwärts.

Mauer überwinden

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Mauer.

Material:

- 1 Mauer

Übung:



Der Teilnehmer nimmt Anlauf und springt vor der Mauer ab, hält sich an der Mauer fest und versucht diese zu überwinden.

Vereinfachen: Nur an der Wand festhalten und dann wieder loslassen und sicher landen.

Mauer überwinden II

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Mauer.

Material:

- 1 Mauer

Übung:



Der Teilnehmer nimmt Anlauf, springt ab und hält sich an der Mauer fest. Anschliessend versucht sich der Teilnehmer in der hängenden Position der Wand entlang zu bewegen. Dabei befinden sich die Knie vor der Brust, die Arme sind gestreckt. Um sich nun seitwärts bewegen zu können müssen die vordere Hand und das vordere Bein gleichzeitig in Bewegungsrichtung verschoben werden.

Wall Jump 360 Grad

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Eine Wand (mit Grasfläche falls möglich).

Material:

- 1 Wand

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zu Wand, Sprung hoch gegen die Wand, mit einem oder mit beiden Füßen an dieser abtossend, Drehung und anschliessend sichere, beidbeinige Landung.

Varianten:

- Landung mit Rolle;
- 540 Grad Drehung in der Luft.

Posten-Nr.

Wall Run I

Postenaufbau:

Ein Hindernis (oder Teilnehmer) an einer Wand platzieren.

Material:

- 1 Wand
- 1 Hindernis (Teilnehmer)

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel, mit dem wandabgewandten Bein vor dem Hindernis abspringen und mit dem wandzugewandten Bein von der Wand abstossen und anschliessend sicher landen

Variante:

- Höheres Hindernis (allenfalls als Hilfe mit der Hand auf dem Hindernis abstützen)

Posten-Nr.

Wall Run II

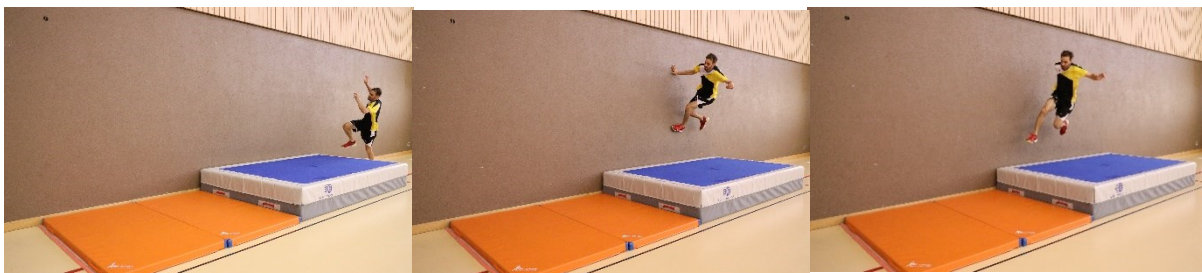
Postenaufbau:

Eine Wand (mit Grasfläche falls möglich).

Material:

- 1 Wand

Übung:



Anlauf in einem 45 Grad Winkel zur Wand, mit dem wandabgewandten Bein abspringen, so viele Schritte wie möglich an die Wand setzen, zuletzt stark abstossen zur sicheren Landung.

Hindernis

Posten-Nr.

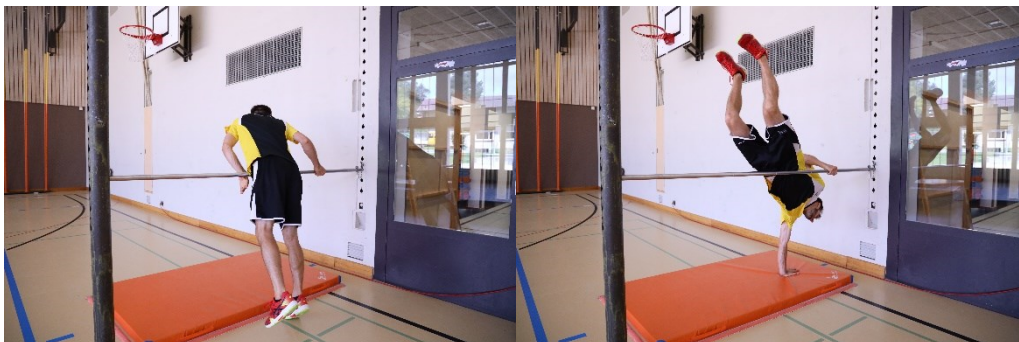
Postenaufbau:

Eine Stange o.ä. ca. Hüfthöhe.

Material:

- Eine Stange

Übung:



Stand frontal zur Stange, die Hüfte ist an die Stange gelehnt, den Oberkörper über die Stange beugen und einen Arm auf der gegenüberliegenden Seite auf dem Boden abstützen. Mit der anderen Hand neben der Hüfte die Stange im Untergriff festhalten. Nun die Beine in einer Bogenbewegung senkrecht über die Stange schwingen zur Landung auf den Füßen.

Rundlauf

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mehrere Posten zusammenhängen.
Bsp. Wand, Mauern, Stangen, Tische,
etc.

Material:

- 1 Wand
- 1 Mauer
- 1 Stange
- 1 Grasfläche

Übung:

Der Kursleiter oder die Teilnehmer definieren einen Übungsablauf mit verschiedenen Hindernissen.

Der Rundlauf wird anschliessend nacheinander und mehrere Male durchlaufen. Dabei wählt jeder Teilnehmer für sich die effizienteste Technik, um den Parkour zu absolvieren. Die Techniken und Hindernisse sollen so gewählt werden, dass sie auch nach eintretender Ermüdungserscheinung noch verletzungsfrei ausgeführt werden können (keine Backflips einbauen)