

M 1**Die 5 Werte des Parkoursports****Handout**

Beim Parkour geht es nicht nur darum, deine körperlichen Grenzen kennenzulernen, sondern auch darum, geistige Werte auszubilden. Man kann diese Werte auch als „Philosophie“ von Parkour bezeichnen. Die Werte lassen sich anhand von Fingern aufzeigen:

Daumen: Konkurrenzlosigkeit/keine Wertung

Zeigefinger: Vorsicht

Mittelfinger: Respekt

Ringfinger: Vertrauen

Kleiner Finger: Bescheidenheit



Parkourphilosophie	Abgrenzung zum Freerunning
1. Effizienz	1. Kreativität
2. Ökonomie	2. Akrobatik
Beispiel: Präzisions- oder Katzensprung	Beispiel: Back/Frontflip, Reverse

Hier ist Platz für deine Notizen:

M 4

Die Schritte der Rolle

Übung



1. Knie dich hin und stütze dich ab.



2. Deine rechte Hand sticht weit zwischen linkem Bein und linkem Arm durch („durchstechender Arm“).

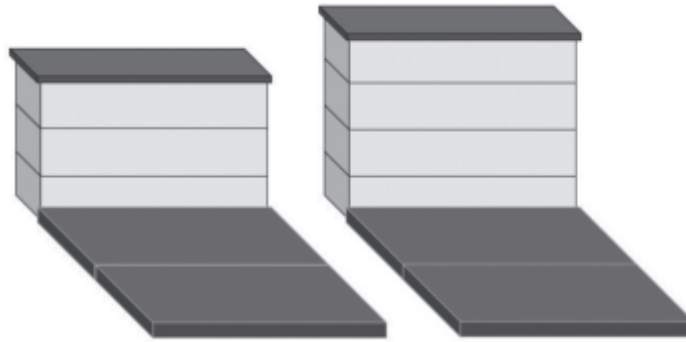


3. Stoße dich nach vorn ab. Bleib dabei angespannt.

M 8**Lazy Vault****Station 1**

Material: 1 x 3er-Kasten, 1 x 4er-Kasten, 4 Turnmatten

Aufbau:



Aufgabe: Übt selbstständig den Lazy Vault.

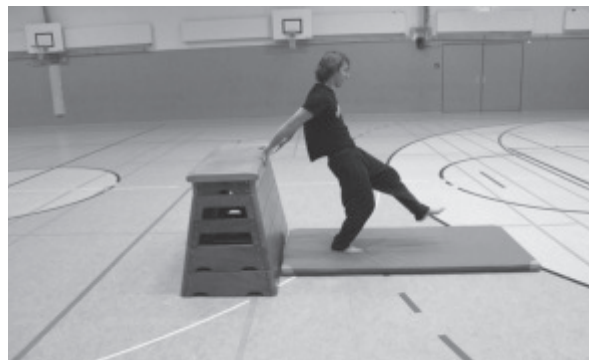
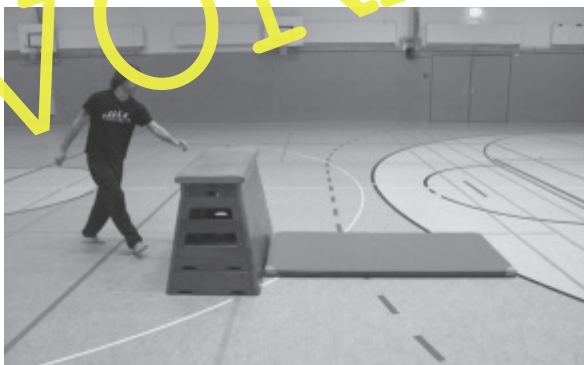
Variationen:

- Rollt euch ab, nachdem ihr den Lazy ausgeführt habt.
- Versucht den Lazy auf den Ellenbogen.
- Baut Drehungen nach dem Lazy ein.
- Übt den Lazy über beide Seiten.

Beachtet

Baut je nach Körpergröße verschiedene Höhen auf. Das Hindernis sollte ungefähr so hoch wie eure Hüfte sein. Plant den Anlauf mit ein.

Die Bewegung:



M 15 Bewertungsbogen

Schüler: _____

Klasse: _____

Move	Note					
	1	2	3	4	5	6
Lazy Vault						
	Merkmale – Anlauf schräg – Bein schwingt – anderes Bein springt ab – „zweite Hand“ – Flow					
Speed Vault						
	Merkmale – Anlauf gerade – Eindrehen – Bein schwingt – anderes Bein springt ab – Hüfte über das Hindernis schieben – Flow					
Speed Step						
	Merkmale – Anlauf gerade – beidbeiniger oder einbeiniger Absprung – Aufsetzen auf Hindernis – „stechender Fuß“ – Landung auf „Stichfuß“ – Flow					
Präzisionsprung						
	Merkmale – Mitnahme der Arme – Anvisieren des Landepunktes – Vorstrecken der Beine – Landung auf den Fußballen – Beugung der Knie – Flow					
PK-Rolle						
	Merkmale – Landung auf den Fußballen – Gewichtsverlagerung vorwärts – Hände mitbenutzen – Abstoß mit den Füßen – Rollen und Aufstehen – Flow					

Sonstige Notizen:

Endnote Parkourprüfung: _____