

Parkour & Freerunning

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Parkour wird deshalb auch als „Kunst der effizienten Fortbewegung“ bezeichnet.

Freerunning umfasst zusätzlich akrobatische Bewegungen.



Aufwärmen

- Laufübungen zu zweit



- Spiegelübungen



- Postpackerl oder Huckepack



- Käfer am Rücken 360°



- Partnerübungen

Aufwärmen

LAOLA Kraftwelle

Alle stehen in einem Kreis, einer beginnt mit einer Halteübung (siehe Bilder), die Personen nehmen nacheinander wie bei einer Lolawelle die Position ein. Erst wenn der letzte die Übung ausgeführt hat, folgt eine neue Übung.



Präzisionssprünge und Balancieren

Sprünge im Parkour

Präzisionssprung:

beidbeiniges abspringen aus dem Stand mit einem kontrollierten Abfangen am Landepunkt.
(zB. von einer Linie zur anderen Linie)

Plyo - Sprung:

dynamisches beidbeiniges abspringen (aus der Vordehnung, explosives abspringen)

Strides:

abwechselnd einbeinige
aufeinander folgende Sprünge.

Präzisionssprünge und Balancieren

- über die Mattenreihe —> Strides, Plyos und Präzisionssprünge
- am niedrigen Reck balancieren und springen
- über den Balken laufen
- von Linie zur Linie springen und Landung abfangen
- vom Plateau zum Mattenstapel über den Spalt hüpfen, Plyos

Hindernisüberwindung, Vaults

Vaults im Parkour

Speed Vault:

eine Hand am Kasten, Beine seitliche am Kasten vorbei.

Step Vault:

eine Hand und gegenüberliegender Fuß am Kasten,
durchsteigen

Kong:

Ein Hocksprung (ähnlich wie eine Stützsprunghocke beim Turnen)

Dash:

Füße voran, über den Kasten, anschließend am Kasten aufgreifen und nachdrücken.

Drop and Roll

Vom Kasten oder Mattenstapel auf einen Weichboden hinunter springen und abrollen.

Palm Spin

Beide Hände an der Ecke und über das Eck von einer Seite auf die andere Seite der Mattenkante springen

Kasten oder Mattenstapel, Ecke Aufbau Brett an der Wand

Aufbauplan

