



PH-Fortbildung SPORTFORUM 2017

Referent: Mag. Martin Friedrich

Kontakt: 0676 9491945 / m.friedrich90@gmail.com

Infos bezüglich:

- Übungsleiterausbildung & Instruktorausbildung für Parkour & Freerunning
- Workshops/Events/Shows
- Schnuppertrainings/ Fortbildungen / Schulkurse an der "Union Freerunning Academy" (www.freerunningacademy.at)

Inhalte

Geräte / Material: UNO-Karten, Klebeband

Allg. Aufwärmen

„Roboterlauf 2.0“

Bestenfalls werden die folgenden Bewegungen zuerst kurz im Stand "trocken" geübt, bevor man dann ins Laufen übergeht: Berührung linke Schulter – rechtes Bein heben (und senken) und vice versa, Berührung linke Seite der Hüfte rechten Arm heben (und senken) und vice versa, Berührung Kopf – 360 ° Drehung, 1x Klatschen – 2-3 m sprinten (VORSICHT → Geräte, Verantwortung des/der Hinteren!)

„Satellitenlauf“ – akustische Reizsetzung

A läuft und gibt verbal vier Positionen vor (1=davor, 2= rechts, 3= dahinter, 4= links) – B muss versuchen diese Positionen möglichst schnell einzunehmen, mit Wechsel

Variation:

- anstatt der Zahlen werden zB Farben benützt (Blau= davor, Grün = rechts, Gelb=dahinter, Rot= links)
- anstatt der Zahlen werden Techniken aus dem Parkour & Freerunning benützt (Precision= davor, Kong= rechts, Wall Spin= dahinter, Backflip= links)
- um von der akustischen auf visuelle Reizsetzung zu wechseln muss A die Zahl immer mit der rechten/linken Hand zeigen



„Shoulder Run“ – taktile Reizsetzung

B muss während der gesamten Bewegungszeit (abhängig vom Leistungszustand der SchülerInnen) versuchen, mit seiner/ihrer rechten Schulter an der linken Schulter von A zu bleiben (→ alle Bewegungsmöglichkeiten ausschöpfen lassen)

„High 5 Run“ – visuelle Reizsetzung

B muss versuchen möglichst oft bei A einzuklatschen – A bewegt sich jedoch durch die gesamte Halle und wechselt die Positionen seiner Hand/Hände nach jedem Treffer

„Uno-Kettenfangen“ (UNO Karten!)

Je nach Gruppengröße werden 2-4 Farben der Unokarten unter den TeilnehmerInnen verteilt (egal ob Zahlen oder Spezialkarten). Die Fänger haben alle eine unterschiedliche Farbe und müssen versuchen möglichst schnell alle TeilnehmerInnen ihrer Farbe zu fangen. Fangen sie jedoch jemanden, der/die eine andere Farbe hat, so können sie diese Person nicht an sich binden.

Variation:

- die TeilnehmerInnen/Gejagten dürfen während des Spiels 1x untereinander die Karte tauschen um die Fänger zu verwirren
- die Jäger müssen immer dann, wenn sie eine „falsche Farbe“ fangen, eine Zusatzübung ausführen
- Zusatzkarten einführen + Übungen dazu (+4, Wunschkarte,...)

„Zombie-fangen“

Eine vorgegebene Anzahl an „Zombies“ versucht ihre Mitspieler zu fangen (gekennzeichnet durch nach vorne gehaltene Arme) – wer gefangen ist muss sich in den Schwebesitz begeben (Kniewinkel je nach Leistungsstand – frei wählen lassen) und von 5 hinunter zählen. Wird der Mitspieler/die Mitspielerin innerhalb der 5 Sekunden nicht befreit, wird er/sie auch zum Zombiefänger. Die noch nicht gefangenen Mitspieler können aber die sitzenden Mitspieler befreien indem sie sie zu einer der aufgelegten Matten ziehen (während man befreit darf man nicht gefangen werden) – dort müssen 2 Rollen (oder andere Übungen) ausgeführt werden, bevor wieder normal mitgespielt werden kann

„Uno-Memory“ (UNO Karten!)

Es werden 4 Gruppen eingeteilt wobei jeder eine der vier UNO Farben zugewiesen wird. Ziel ist es, in Staffelform möglichst schnell alle zugehörigen Zahlenkarten (Anzahl wird vorgegeben) zu finden. Nach dem Startsignal läuft ein Spieler/eine Spielerin pro Team in das Feld und deckt eine Karte auf. Hier kann es sich um folgende Karten handeln:

1. Zahlenkarte der eigenen Farbe: wird mitgenommen und zu den anderen bereits gefundenen addiert
2. Zahlenkarte einer anderen Farbe: wird wieder verdeckt abgelegt
3. Aktionskarte der eigenen Farbe:



- a. +2 – alle SpielerInnen des Teams müssen eine Zusatzübung 2x ausführen (je nach Stundenschwerpunkt Kräftigungselemente, Rollen,...)
 - b. Richtungswechsel – alle SpielerInnen laufen einmal gegen den Uhrzeigersinn um das Spielfeld (bzw. auf jeder Seite des Feldes liegen extra Matten für Zusatzübungen)
 - c. Stopp – nur der Spieler/die Spielerin in der Mitte muss eine Zusatzübung ausführen
4. Aktionskarte einer anderen Farbe: wird wieder verdeckt abgelegt
 5. +4- alle SpielerInnen des Teams müssen eine Zusatzübung 4x ausführen (je nach Stundenschwerpunkt Kräftigungselemente, Rollen,...) – diese Karte wird wieder verdeckt abgelegt
 6. Wunschkarte – das Team, das diese Karte findet darf ein Team bestimmen, welches eine vorab definierte Zusatzübung 4x ausführen muss – diese Karte wird der Lehrperson gebracht, diese entscheidet, ob sie sie wieder ins Spiel bringt oder nicht

Abhängig von Gruppengröße und der angestrebten Intensität können 6-12 zu findende Karten gewählt werden. Die Spielfeldgröße ist eine entscheidende Einflussgröße auf die Belastung und somit alters- und entwicklungspezifisch zu wählen. Außerdem muss auf ein mögliches Zusammenstoßen in der Mitte hingewiesen werden.

Spez. Aufwärmen

Partnerübungen

Partnerlauf:

1. Partner halten sich an einer Hand und müssen eine vorgegebene Anzahl an Matten mit einem Körperteil berühren
2. Partner halten sich an beiden Händen (Blick zueinander) und müssen eine vorgegebene Anzahl an Matten mit dem Bauch/Gesäß berühren
3. Partner hängen sich Rücken an Rücken ein und müssen eine vorgegebene Anzahl an Matten mit dem Gesäß berühren

Liegestütz-Balance: A hält den Liegestütz isometrisch und hat beide Beine um die Hüfte von B. B versucht eine 360° Längsachsenrotation durchzuführen ohne A zu verlieren (A muss Beine fest zusammendrücken, notfalls darf B mit den Händen helfen)

Variation: A hält die Kniebeuge isometrisch – B hat beide Beine wieder in Hüfthöhe positioniert und versucht im Liegestütz eine Drehung um A zu gehen.



Präzisionssprung

- Erklärung + Demonstration Präzisionssprung
- Kommandosprünge
- Liniensprungübungen ohne Geräte:
 - Beidbeiniger Absprung mit Fokus auf Vorderfußlandung
 - Selbe Übung mit 2-3 Schritten Anlauf
 - Einbeiniger Absprung – beidbeinige Vorderfußlandung
 - Selbe Übung mit 2-3 Schritten Anlauf
 - Beidbeiniger Absprung – einbeinig landen und stabilisieren
 - Selbe Übung mit 2-3 Schritten Anlauf
 - Beidbeiniger Absprung – halbe Drehung – Vorderfußlandung
 - Beidbeiniger Absprung – ganze Drehung – Vorderfußlandung
 - Beidbeiniger Absprung mit geschlossenen Augen – Vorderfußlandung
 - Vor dem Absprung wird die gewünschte Linie fokussiert, danach werden die Augen geschlossen und abgesprungen. In den meisten Fällen weicht die gewünschte von der eigentlichen Landung nicht oder kaum ab!
- 2er Durchgang Kommandosprünge

Parkourrolle

Zu zweit oder dritt eine Matte

- Erklärung + Demonstration Parkourrolle (Differenzierung untersch. Rolltypen)
- Einzelne Matten
 - Differenzielles Lernen – untersch. Rollformen
 - Parkourrolle aus kleinem Ausfallschritt (Kopfposition beachten)
 - Parkourrolle aus tiefer Kniebeuge
 - Parkourrolle aus Stand
 - Parkourrolle unter erschwerten Bedingungen (akk. Reiz durch Partner, bzw. leichtes Schupsen)
 - Parkourrolle rückwärts
 - Zieltechnik Parkourrolle auf hartem Boden



Hindernisüberwindungstechniken

Differenzierung:

Unbewusste Hinführung zu Zieltechniken / Kreativität / Differenzielles Lernen–
Bewegungsverständnis durch Visualisierung – Methodik

Unbewusste Hinführung zu Zieltechniken / Kreativität / Differenzielles Lernen

Diese Art des Bewegungslernens bietet sich vor allem mit neuen Gruppen an, da hierbei auch der Leistungszustand/ die körperlichen Voraussetzungen der TeilnehmerInnen sehr leicht analysiert werden können.

Aufbau: Kästen im Raum verteilen (4-5, zumindest 3 verschiedene Kastenhöhen)

Bewegungsanweisungen wie folgt:

- Mit 2 Händen und 1 Fuß
- Mit 1 Hand und 2 Füßen
- Mit 1 Hand und 1 Fuß
- Ohne *Hände*
- Ohne *Füße*
- Mit 1 Hand
- Mit 1 Fuß
- Mit 2 Händen und dem Gesäß

Unterscheidung Arm – Hand, Bein-Fuß soll zur Bewusstseinsbildung in Hinsicht auf den eigenen Körper beitragen. Außerdem erlauben diese Anweisungen ein hohes Maß an Kreativität und können bereits zu Zieltechniken führen, ohne sie vorgezeigt oder erklärt zu haben.

Variation – wurde die Parkourrolle bereits behandelt, so bietet sich an, nach jeder Hindernisüberwindung auf eine der seitlich liegenden Matten zu laufen und eine Parkourrolle auszuüben – Vorteil: Festigung der Technik + weniger Wartezeiten bei den Kästen

Bewegungsverständnis durch Visualisierung

Umbau: Kastenbahnen

Zieltechniken werden ohne Erklärung immer 2-3x vorgezeigt. Die TeilnehmerInnen sollen diese möglichst exakt wiedergeben, d.h.: besondere Aufmerksamkeit soll auf Seitigkeit (Absprungbein / Schwungbein, Stützhand) und weitere Charakteristika (Rotationen, Bewegungsrhythmus (Wechsel von Spannung & Entspannung) gelegt werden. Diese Art der Vermittlung von Techniken eignet sich



vor allem für den visuellen Lerntyp. Je nach Leistungszustand der TeilnehmerInnen können auch komplexere Überwindungstechniken wie der Kong Vault oder der Dash Vault (oder Techniken an anderen Geräten) integriert werden. Für Anfänger sind folgende Übungen weitgehend risikolos (vorausgesetzt die vorigen Übungen waren nicht bereits überfordernd und die unterschiedlichen Kastenhöhen wurden beibehalten)

- Step Vault (beidb./einbein. Absprung)
- Speed Vault (beidb./einbein. Absprung)
- Lazy Vault (beidb./einbein. Absprung)
- Turn Vault (beidb./einbein. Absprung)

Hindernisüberwindung spielerisch/kreativ

Koffer packen (Gruppengröße 4-6, nach Leistungsstand einteilen – vorab darauf hinweisen, dass A) Techniken verwendet werden sollen, die alle können bzw. B) leichte Abänderungen immer OK sind)

A macht die erste Bewegung vor, alle anderen Gruppenmitglieder machen die Bewegung nach. B macht wieder die erste Bewegung und versucht möglichst flüssig eine zweite Bewegung anzufügen, alle anderen Mitglieder machen beide Bewegungen nach, etc...

Hindernisüberwindung mit konditionellem Charakter

„Dauerlauf“ (Gruppengröße je nach gewünschtem Anstrengungsgrad 4-8, Intensität über Gruppengröße und Zeit steuern)

Alle Gruppen laufen voneinander unabhängig hintereinander (genügend Abstand im Falle eines Sturzes) im Turnsaal, wobei A (der/die Erste) das Tempo und die Bewegungen über die Hindernisse vorgibt. Jeder „Run“ soll ~30/40/50/60 sec dauern, wobei hier autoregulativ gearbeitet wird (Zeitvorgabe dient als Orientierung und wird nicht durchgesagt). Wenn A erschöpft ist/ nichts mehr einfällt oder meint die Zeit in etwa geschafft zu haben, dann hockt A sich am Rand des Turnsaals hin, wobei alle hinter ihm/ihr sich nach und nach einreihen und daneben hinhocken. Sobald alle da sind, läuft B vor (A reiht sich ganz hinten ein) – solange bis jede/r einen Run vorgelegt hat.

Wandtechniken

Wall-Run

1. Wall Run mit dem Ziel möglichst hoch hinauf zu laufen
 - Mit einem Schritt an der Wand
 - Mit zwei oder mehreren Schritten an der Wand
 - Mit dem Ziel einen Sticker/ein Stück Klebeband möglichst hoch hinauf zukleben (tolle Spielform um die Motivation dieser „einfachen“ Übung zu steigern)

2. Wall Run mit dem Ziel, sich möglichst weit von der Wand nach hinten abzudrücken (Landing auf den Füßen)
 - Mit einem Schritt an der Wand
 - Mit zwei oder mehreren Schritten an der Wand
 - Mit/ohne Einsatz der Hände

3. Wall Run mit Körperschwerpunktsverlagerung (1 Wandkontakt)
 - Oberkörper leicht nach vorne (zur Wand) lehnen
 - Oberkörper leicht nach hinten lehnen
 - Wall Run mit halber/ganzer Drehung um die Längsachse (1 Wandkontakt)

Wall Flip

1. Aufrechter Abdruck einbeinig – Herausfinden des Abdruckbeins, Fokus auf Höhe
2. Aufrechter Abdruck mit anschließendem Anhocken der Beine
3. Station Wall Flip mit Barren an Wand
4. Rotationseinleitung in Rückenlage (Boden/Kasten)
5. Sicherungsstufen Wall Flip (Checker-Griff, Schleifen, freie Sicherung)

Literaturtipps

Friedrich, M. (2017). *Parkour & Freerunning – Alternative Bewegungsformen für den Schul- und Vereinssport*. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Rochhausen, S. (2012). *Parkoursport im Schulturnen – Le Parkour & Freerunning – Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen* (5., neu bearbeitete Aufl.). Norderstedt: BoD - Books on Demand GmbH.

Rochhausen, S. (2013). *Parkoursport im Schulturnen Band 2 – Le Parkour & Freerunning – Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen* (2., neu bearbeitete Aufl.). Norderstedt: BoD - Books on Demand GmbH.

Schmidt-Sinns, J., Scholl, S. & Pach, A. (2014). *Le Parkour & Freerunning – Basisbuch für Vereine* (3., neu bearbeitete Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

