



Parkoursport

Üben der Techniken Balancieren und Armsprung in der Sporthalle

Vorbemerkungen/Ziele

Parkour als individuelle Technik an effizienten Fortbewegungsabläufen hat sich in den letzten Jahren zu einer immer beliebter werdenden Sportart etabliert. Hindernisse im öffentlichen Raum, wie Mauern oder Wände, werden dabei besonders kreativ genutzt. Dieses urbane Gelände soll im folgenden Beispiel in die Sporthalle gebracht werden.

Der Fokus dieser Stunde liegt auf zwei grundlegenden Techniken des Parkoursports: dem Balancieren und dem Armsprung. Das Ziel der Stunde besteht darin, die Gleichgewichtsfähigkeit der Teilnehmenden zu verbessern und durch den Sprung an eine Mattenwand den bewussten und umsichtigen Umgang mit Wagnissen zu trainieren.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstimmung**
- Aufstellung im Halbkreis um die Übungsleitung (ÜL)

Die ÜL begrüßt die Teilnehmer/-innen (TN) und gibt einen Ausblick auf die Inhalte der Stunde.

● **Linienlauf**

- Die TN laufen auf den Markierungslinien des Hallenbodens.

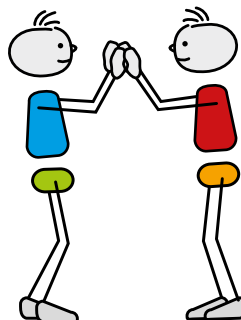
Die ÜL gibt den TN verschiedene Bewegungsaufgaben. Kommen sich TN entgegen, muss auf eine andere Linie ausgewichen werden.

● **Baumschubsen**

- Die TN bilden Paare.

Die TN jedes Paares stehen sich frontal gegenüber. Der Abstand beträgt dabei ca. eine Fußlänge und der Stand ist schulterbreit und locker im Kniegelenk.

Die TN legen ihre Handflächen aneinander. Das Ziel des Spiels besteht darin, den Partner/die Partnerin durch bloßen Druck auf die Handflächen und gezielter Gewichtsverlagerung aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Runde ist gewonnen, wenn der/die gegenüberstehende TN einen Fuß aufgrund von Gleichgewichtsverlust versetzen muss.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Junge Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, maximal 20 Personen

Material:

Kleine und große Kästen, Reckstangen, Barren, Weichbodenmatten, Tiefsprungmatten

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Einführung in das Thema Parkoursport und Erläuterung der Stundeninhalte
- ◎ Allgemeines Aufwärmen, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ✔ Musikbegleitung motiviert
- ✔ Mögliche Bewegungsaufgaben: Schulter und Arme kreisen, Rückwärtslauf, leichter Hopselauf, leichtes Anfersen usw.
- ✔ Individuelles Lauftempo
- ◎ Aktivierung des Gleichgewichtssinns
Es ist darauf zu achten, dass andere Berührungen als die der Handflächen nicht erlaubt sind.
- ✔ Es werden 10 Minuten lang mehrere Runden gespielt.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30–35 Minuten)

● **Balancieren**

- ⊙ In der Sporthalle werden mehrere Stationen zum Balancieren aufgebaut.

Umgedrehte Bänke, große Kästen an der Wand und Reckstangen auf kleinen Kästen dienen dabei als Optionen.

Während die TN sich möglichst immer, die Stationen ablaufend, in Bewegung befinden, gibt die ÜL verschiedene Bewegungsaufgaben.

Mögliche Aufgaben:

- Vorwärts, rückwärts oder seitwärts balancieren
- In der Mitte der Stange eine tiefe Hocke ausführen
- Animalwalk (Vierfüßlerlauf) über die Bank: dabei den Körperschwerpunkt so tief wie möglich verlagern und die Knie mindestens auf Höhe der Bank führen
- Sprünge aus dem Grätschstand auf die Bank: die Füße stehen links und rechts von der in der Mitte stehenden Bank

● **Mattenwand**

- ⊙ Eine Weichbodenmatte wird hochkant in die Holmengasse eines Stufenbarrens gestellt. Der Platz vor dem Stufenbarren wird mit Matten ausgelegt.



Nun haben die TN die Aufgabe, einen Armsprung an diese Mattenwand auszuführen und in einer Hängeposition zu landen, bei der die Füße zuerst auf der Mattenwand ankommen.

Die TN führen darauf folgend Übungen aus, die sich in ihrem Schwierigkeitsgrad steigern:

- Armsprung aus dem Stand an die Mattenwand
- Sprung von einem kleinen Kasten, mit Landung kurz vor der Mattenwand (Holm mit den Händen nur abklatschen)
- Armsprung aus dem Stand vom kleinen Kasten an die Mattenwand
- Einbeiniger Absprung vom kleinen Kasten mit Anlauf an die Mattenwand



Absichten und Hinweise

- ⊙ Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit



- ⊙ Erste Berührungspunkte mit einer Grundtechnik des Parkoussports unter Hervorhebung des Umgangs mit Wagnissen

✔ **Technik des Armsprungs:**

Der Absprung erfolgt mit einem Doppelarmschwung. Die Beine werden nach dem Absprung leicht angezogen und die Füße gehen dem Oberkörper voraus und setzen im Idealfall zuerst auf. Die Hände fassen den Holm des Barrens. In der Hängeposition sind die Arme lang gestreckt und die Schultern ziehen sich nach hinten und unten. Die Füße haben ihre Position möglichst weit oben und sind versetzt.

- ✔ Vorteilhaft ist ein Vorführen der optimalen Technik durch die ÜL.

- ✔ Video zum Armsprung: <https://www.youtube.com/watch?v=jey1Bd3acXo>



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- **Rundlauf zu zweit**
- Die Balancierstationen und der Armsprung werden zusammengefügt.
Die TN bilden Paare.

An Stelle des Kastens, führt eine umgedrehte, fixierte Bank an die Mattenwand, von der aus die TN springen. Es wird in Zweier-Gruppen gestartet. Der/die vorlaufende TN gibt erprobte Bewegungsformen beim Balancieren vor.



AUSKLANG (10 Minuten)

- **Hühner auf der Stange**
- Alle TN stellen sich nebeneinander auf eine umgedrehte Langbank.

Die nebeneinander stehenden TN umfassen sich an den Schultern und versuchen, gemeinsam in der Gesamtgruppe Kniebeugen auszuführen.

Die TN wechseln den Platz mit ihrem Nachbarn/ihrer Nachbarin, ohne von der Bank zu steigen.

Absichten und Hinweise

- ◎ Verbindung und Festigung der zuvor erlernten Fertigkeiten

- ✔ Die beiden Stationen sollen nach Möglichkeit so verbunden werden, dass sie einen Rundlauf ergeben.

- ◎ Zusammenhalt fördern, spielerischer Ausklang

- ✔ Weitere Wechselmöglichkeiten:
 - Die TN mit gleicher Schuhfarbe tauschen ihre Plätze
 - Alle TN sortieren sich aufsteigend nach Geburtsdatum.



Fotos:
Alexander
Malzahn