

## Le Parcour

Die rasante Trendsportart hält bei uns in den Sporthallen Einzug. Die Teilnehmer/-innen werden zu „Traceuren“ (franz.: „der den Weg ebnet“ oder „der eine Spur legt“), die filmreif, ästhetisch und spektakulär Hindernisse überwinden. Dabei fokussieren die TN nicht das Ziel, sondern den Weg innerhalb ihrer Bewegungsabläufe.

Wie bei vielen anderen Sportarten gibt es Grundtechniken, die der Traceur erlernt und für sich perfektioniert. Die Methode, wie das Hindernis am besten zu überwinden ist, entsteht aus der Interaktion mit dem Hindernis selbst.

Die verschiedenen Aspekte von Parkour führen zu einem der wichtigsten Grundsätze: Parkour wird nicht im Wettstreit praktiziert. Dies bedeutet, dass Wettkämpfe jeglicher Art nicht stattfinden.

Bei Parkour gibt es so gut wie keine Einstiegshürden. Alles, was zunächst benötigt wird, sind ein paar Turnschuhe, lockere Kleidung und eine gesunde Selbsteinschätzung. In etwas abgewandelter Form kann Parkour auch im Sportunterricht an der Schule durchgeführt werden. Dabei geht es vor allem um die Überwindung von Hindernissen, welche läuferisch verbunden werden. Von den Schülern werden konditionelle und koordinative Fähigkeiten, Kreativität, Selbsteinschätzung und Risikobereitschaft verlangt. Wichtige Grundelemente sind Laufen, Balancieren, Drehen, Springen und Landen, Hangeln und Klettern.

---

[Praxishilfen Parkour \(pdf\)](#)

---