sportunterricht

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen

Offizielles Organ des Deutschen Sportlehrerverbandes e.V. (DSLV)

11

November 2019
68. Jahrgang

Jürgen Schmidt-Sinns
Parkour – von der Halle ins Freie

hofmann. VERLAG

Steinwasenstraße 6–8 • 73614 Schorndorf
Telefon (0 71 81) 402-0 • Fax (0 71 81) 402-111

www.hofmann-verlag.de
sportunterricht@hofmann-verlag.de

Parkour – von der Halle ins Freie

Neue Bewegungsräume verantwortungsvoll erschließen

Jürgen Schmidt-Sinns

„Parkour – Hier ist der Weg das Ziel" – Unter diesem Titel hat der Verfasser 2008 in den *Lehrhilfen* beispielhaft Möglichkeiten aufgezeigt, auf welche Weise diese junge, attraktive und turnaffine Sportform in den Schulsport zu integrieren und in der Halle durchzuführen bzw. vorzubereiten ist (Schmidt-Sinns, 2008, S. 2-4).

Jürgen Schmidt-Sinns
ist Dipl.-Sportlehrer und in der Lehrerfortbildung tätig.

schmidt-sinns@gmx.de

Die damals erhoffte Entwicklung ist in den darauffolgenden Jahren eingetreten: Parkour/Freerunning[1] (PK/FR) kann inzwischen als ein alternativer Teil des Inhaltsbereichs „Bewegen an Geräten/Turnen" den Schüler*innen vermittelt werden. Entsprechende Fortbildungen und Fachliteratur (dazu gehört auch eine Anzahl von Beiträgen in den *Lehrhilfen*) trugen dazu bei, diese attraktiven Bewegungskünste als sichere und geschickte läuferische Barrierenüberwindung in den Sportunterricht einzuführen. Das geschah und geschieht ganz überwiegend in dem abgesicherten Bewegungsraum **„Halle"** in alternativer Nutzung der Geräte bzw. Gerätekonstellationen.

In diesem Beitrag wird der ursprünglichen Idee von Parkour gefolgt und die freie, originelle, kreative Wegsuche auf Plätze außerhalb geschlossener Räume übertragen. Das erhöht Erlebnisvielfalt, Attraktivität und erweitert vielseitig die Bewegungserfahrungen.

Didaktische Überlegungen

Auf der Grundlage und erst nach Beherrschung (Automation) der in der Halle erlernten Basisüberwindungen bietet es sich an, neue Bewegungsräume läuferisch zu erschließen.

Dabei führt die „Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz" zu denjenigen Fähigkeiten, die als individuelle, flexible Handlungsentscheidungen zur gefahrlosen und situationsangemessenen Barrierenüberwindung notwendig sind (Päd. Perspektive „Etwas wagen und verantworten").

Differenzierende Anforderungen ergeben sich aus der Möglichkeit einer freien Wahl der Wegsuche, der Hindernisse und der jeweiligen Überwindungen (verantwortungsvolle Selbsteinschätzung). Nicht hohe Schwierigkeiten und unkalkulierbare Wagnisse, sondern Bewegungsrhythmus und Bewegungsfluss und die scheinbare spielerische, hindernisangepasste Leichtigkeit als ästhetisch-gestalterische Kompetenzen werden als erstrebenswert vermittelt (Bewegungsgestaltung). Trotzdem bieten die neuen Situationen und bisher unbekannten Hindernisse Bewegungswagnisse, die eine ausgeprägte Risikokompetenz eines jeden einzelnen erforderlich macht.

Abb. 1: „Hier ist Beton erlebenswert" (Traceur beim Drop im Landschaftspark Duisburg-Nord)

[1] Steht bei „Parkour" die Effizienz des schnellen, geschickten Überwindens im Vordergrund, so beinhaltet die Variationsform „Freerunning" ein erweitertes Bewegungsrepertoire, das beim Run insbesondere akrobatische Überwindungskunststücke mit Drehungen um alle Körperachsen einschließt. Beide Ausführungsformen werden heute überwiegend als Mix betrieben.

Abb. 2 u. 3: Schulsportgemäße Parkour-Rolle auf Sand und Rasen

Abb. 4: Ausschließlich für Trainierte

Bewertungsmöglichkeiten

Die vorher gemeinsam abgesprochenen Bewertungskriterien verbinden Können und Wissen und lassen die Kompetenzorientierung und Mehrperspektivität des Parkour-Unterrichts deutlich werden.

Bewegungsqualität und Handlungsfähigkeit

- Bewegungsfluss und Rhythmus – Übergänge von Lauf und Moves.
- Ausführungsqualität – effiziente, kreative, geschickte und individuell dem Können und den Hindernissen angepasste Überwindungen.
- Gesamteindruck – Originalität des gewählten Wegs, Vielfalt und Schwierigkeit der Überwindungen in angepasstem Tempo.
- Begründete Eigen- und Fremdeinschätzung von Leistung.

„Ähnlich wie bei beim Wald- oder Orientierungslauf, Radfahren oder Skaten liegt es im Ermessen der Lehrkraft, mit einer Lerngruppe auch außerhalb der ausgewiesenen Sportstätten Parkour/Freerunning (PK/FR) auszuüben. Unter dem Aspekt der Sicherheitsförderung werden die Voraussetzungen bei den Schülern und Schülerinnen in der Halle entwickelt und die Bewegungsaktionen draußen an die jeweilige Lerngruppe und die veränderten Rahmenbedingungen angepasst. Die Lehrkraft muss besonders hier über entsprechende fachliche Voraussetzungen zur Vermittlung von PK/FR verfügen und mit den erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen vertraut sein."

(Schmidt-Sinns et al., 2010, S. 291).

Sicherheitsmaßnahmen und Verhaltensweisen

Die Eignung des ausgewählten Geländes (z. B. Schulhof, Spiel- oder Sportplatz, naheliegender Park, Parkouranlage, Wald) muss von der Lehrkraft überprüft worden sein.

- Die Lehrkraft muss das gesamte Gelände überblicken können, bzw. bei längeren Runs die Gruppe laufend begleiten.
- Die genutzten Hindernisse (z. B. Geräte, Geländer, Bänke, Mauern, abgeholzte, liegende Stämme usw.) müssen standsicher oder verankert, unversehrt und entsprechend belastbar sein.
- Keine feuchten Untergründe (Achtung: Tau in den frühen Morgenstunden).
- Mögliche Gefährdungen, wie z. B. Glasscherben, scharfe Kanten oder herausragende Spitzen auf Landungsflächen und an Hindernissen, müssen ausgeschlossen werden.
- Bei den verschiedenen Landetechniken werden die aus den vorausgegangenen Aktionen entstandenen Aufprallkräfte durch nachgebendes Beugen der Gelenke aufgefangen und eventuelles Abstützen, bzw. in Fortbewegung kompensiert oder abrollend auf größere Körperflächen umgeleitet.
- Hohe Absprünge, die als Landung eine Parkourrolle erfordern, werden ausschließlich auf weichem Untergrund, wie Rasen (Abb. 2) oder Sand (Abb. 3) durchgeführt.

„Respekt"

gegenüber sich selbst in Anerkennung seiner Grenzen und Gesundheitsfürsorge,

gegenüber anderen, denen er vorurteilslos gegenübertritt und

gegenüber seiner Umwelt bei der Rückeroberung von urbanen und natürlichen Bewegungsräumen

gehört zur Parkour-Philosophie.

Dieser Respekt wird von den Schülern*innen als **soziale Kompetenzen** im schulischen Unterricht umgesetzt:

- Bei der Erprobung bestimmter Überwindungen sollten (trotz ihrer Beherrschung) Mitschüler*innen zur Sicherheit stehen (beispielsweise beim Dash über ein Geländer).
- Bei der Ausübung wird kein Privatgelände betreten und kein fremdes Eigentum beschädigt.
- Umweltbewusstes Verhalten, das (Zer-)Störungen der genutzten dinglichen und natürlichen Umwelt ausschließt, ist selbstverständlich und wird vorher reflektierend besprochen.
- Um Unfälle zu vermeiden, muss der Ermüdungsgrad bei längeren Runs beachtet werden. Zur Sicherheit und der Parkourphilosophie entsprechend werden die Runs in einem selbstgewählten Tempo **ohne** konkurrierende Wettkampforientierung[2] durchgeführt.

Es ist also notwendig, dass die Lehrkraft mit der Parkourgruppe vorher das ausgewählte Gelände erkundet (abgeht/abläuft), um die entsprechenden Maßnahmen zu besprechen, auf Hindernisse und ihre gefahrlosen Überwindungsmöglichkeiten hinzuweisen und Gelände- und Materialgefährdungen auszuschließen.

Für die persönliche Sicherheit sind prägend

- Einhaltung der gemeinsam getroffenen Absprachen und Sicherheitsregeln.
- Förderung der konditionellen und koordinativen Basisfähigkeiten (Fitness).
- Beharrliches Üben bis zur Bewegungsautomation, „geradeso geschafft" bietet keine Gewähr für risikofreien Parkour im Gelände.
- Insbesondere das kontrollierte und den Überwindungen angepasste Landeverhalten (Landetechniken) ist sicherheitsrelevant.
- Schon die einfachen Basic Moves zum Run zusammengeschlossen, wie sie hier beispielhaft beschrieben werden, bieten Wagnis, Spannung, Spaß und führen zu den entsprechenden Fach- und Sachkompetenzen.

Zur fachlichen Vermittlung von Grundlagen und Voraussetzungen in der Halle vgl. beispielsweise Schmidt-Sinns in *sportunterricht* 2010, Lehrhilfen, S. 4-9 (und Literaturangaben).

Neben der strapazierfähigen (Sport-)Kleidung, die die Bewegung nicht beengt und behindert, sind *outdoor* insbesondere leichte, intakte und rutschfeste Laufschuhe (Grip) mit guten Dämpfungseigenschaften zur Sicherheit und Gesundheit notwendig, lange Hosen zweckmäßig.

Ein Erste-Hilfe-Rucksack wird mitgeführt.

Neue Bewegungsräume verantwortungsvoll erschließen – Praxisbeispiele

Die Schüler*innen führen eine Projektmappe, um wichtige Aspekte und Absprachen festzuhalten.

Der geübte Traceur/die Traceuse[3] sieht seine (ihre) Umgebung in neuer Wahrnehmung unter einem völlig anderen Blickwinkel. Zäune, Geländer und Mauern bedeuten für ihn keine Grenzen, Hindernisse keine Störfaktoren in seinem flüchtigen Lauf, sondern sie werden als herausfordernde Barrieren geschätzt, die zu individuell-originellen Lösungen herausfordern und Parkour zur Bewegungslust und -kunst werden lassen.[4] Diese veränderte Sichtweise auf Alltagsumgebungen und ihre Umsetzung in sichere, spannende, wagende Runs gilt es zu schulen.

Parkour auf dem Schulhof (drei Doppelstunden)

Es ist zweckmäßig, die ersten einführenden outdoor-Unterrichteinheiten auf dem bekannten Schulhof zu beginnen, um auf diese Weise eine langsame Annäherung an die jetzt nicht mehr durch Matten abgesicherten ungewohnten Hindernisse zu ermöglichen.

[2] Der Weltturnverband (FIG) hat 2017 in Kooperation mit dem Parkourbegründer David Belle Parkour als Sportform innerhalb des Turnens anerkannt. Die Wettkampfformate „Obstacle Course Sprint" und „Obstacle Course Freestyle" sollen in das olympische Programm aufgenommen werden. Diese konkurrenz- und wettkampforientierte Variante, schon bisher als „Parcouring" mit den Disziplinen Speed Contest und Style Contest durchgeführt, wird in der Traceur-Szene ganz überwiegend abgelehnt.

[3] Als Traceur/weibl. Traceuse (= Wegeebner/Spurenleger) werden diejenigen bezeichnet, die Parkour ausüben.

[4] Der immer wieder beschworene „direkte gradlinige Weg von A nach B" stimmt insofern nicht, da Traceure durchaus Umwege in Kauf nehmen, um attraktive Hindernisse bewältigen zu können.

Abb. 5 bis 9: Balance im Gehen und Kriechen über verschiedene schmale Unterstützungsflächen, bei der Präzisionslandung im tiefen Hockstand und in der Luft beim Gap

Der Pausenhof, üblicherweise zum Chillen, Kommunizieren, Frühstücken und für kleine Spiele genutzt, erfuhr in den letzten Jahrzehnten in vielen Schulen eine bauliche Umgestaltung, die Schüler*innen verstärkt zum aktiven Bewegen anregen soll. Projekte der Schulen mit Begriffen wie „Aktive Pause" oder „Bewegte Pause" signalisieren diesen Aufforderungscharakter für Bewegung, Spiel und Sport. Aus diesem Grund lassen sich Schulhöfe auch vermehrt als parkourtaugliches Gelände nutzen.

1. Unterrichtseinheit (Doppelstunde)

Jede Schule verfügt im Außenbereich über ein anderes Umfeld, sodass in diesem Beitrag nur beispielhaft typische Überwindungsmöglichkeiten an Hindernissen, die sich auf Schulhöfen üblicher Weise befinden, aufgezeigt werden können.

Zur Vorbereitung und als Einstieg können zwei kleine YouTube-Clips gezeigt und besprochen werden, die einmal das Üben von einfachen und grundlegenden Übungen im urbanen Umfeld darstellen (z. B. Was ist Parkour? Wissen mach Ah! unter

https://www.youtube.com/watch?v=p2zmoDnsbXM),

und zum anderen die Ausübung von Parkour/Freerunning als problematische Extremsportart von hochtrainierten Athleten ausgeführt (z. B. Parkour Twins 2019 unter

https://www.youtube.com/watch?v=xaswswfwaWo).

Das hier zu beobachtende außergewöhnliche, atemberaubende Können muss reflektierend analysiert und diskutiert werden (hochtrainierte Könner*innen mit jahrelangem Training, die Video-Sequenzen sind zusammengeschnitten, zum Teil lebensgefährlich und keinesfalls nachzuahmen!).

A Warm up

Zu Beginn läuft die Gruppe durcheinander, sich geschickt ausweichend, in ruhigem Tempo, über den Schulhof. Auf Zurufe „Balance" „Stütz" „Hang" „Liegestütz" werden die vorhandenen Hindernisse angesteuert und kurzzeitig entsprechende Positionen eingenommen (noch keine Überwindungssprünge).

Mobilisationsübungen der Fuß-, Hüft-, Schulter- und Handgelenke (z. B. Vierfüßlergang, Krebsgang, Ausfallschritte, tiefer Hockstand und Entengang, Hüpfübungen vorwärts, rückwärts, seitwärts, Dehnungsübungen) bereiten auf die Belastungen vor.

B Den Schulhof parkourgerecht erschließen

Welche Moves sind an den jeweiligen Hindernissen/ Geräten zweckmäßig?

In mehreren Kleingruppen werden an unterschiedlichen Stationen entsprechende Moves als Einzel-, Partner- und Gruppenüberwindungen mit den günstigsten Landetechniken vorgeschlagen, erprobt und geübt. Als Expertengruppe für diese Station führen sie ihre Ergebnisse den anderen Gruppen vor, sodass alle ebenfalls die als zweckmäßig herausgearbeiteten Moves unter Anleitung der Expertengruppe erproben und üben können. Abschließend werden die Erfahrungen ausgetauscht. Die Ausführungen der Moves unterliegen keinen Vorschriften und können individuell variieren.

Die **Gleichgewichtsfähigkeit** (statische und dynamische Balance) ist für das Gelingen aller Parkouraktionen von ausschlaggebender Bedeutung. Das gilt für balancierende, fortbewegende Überwindungen schmaler Hindernisse (gehend, laufend, kriechend, Abb. 5-7), für die Landungen auf kleinen Flächen (Abb. 8) oder für die springenden Überwindungen während des Flugs (Abb. 9).

Die Lage des fiktiven Körperschwerpunktes (KSP) ist für das Gleichgewichterhaltung ausschlaggebend. Je höher der KSP und je kleiner die Auflagefläche, desto eher gerät der Traceur aus dem Gleichwicht (siehe die funktionelle tiefe Hocke bei eines Präzisionslandung (Abb. 8). Ausgleichsbewegungen mit Körper und Armen halten den KSP gleichgewichtshaltend über den Stütz.

Lazy Vault (Handwechsler/Laufkehre, Abb. 10)

Aus dem parallelen oder diagonalen Anlauf wird mit der hindernisnahen Hand die Stange ergriffen bzw. auf die Mauer aufgesetzt und vom hindernisfernen Bein abgesprungen. Sich hoch- und abstützend wird das innere Bein über das Hindernis geschwungen. Das Sprungbein zieht nach und der Stützarm wechselt, der Körper befindet sich in leichter Rückenlage über dem Hindernis. Die scherenartige einbeinige Landung mit dem Schwungbein führt zum sofortigen Weiterlauf.

Turn Vault (Hockwende/Drehhocke, Abb. 11)

Aus dem Stand oder Anlauf fasst der Akteur die Stange im engen Zwiegriff, springt ab und dreht gleichzeitig den gehockten Körper über der Stange um den Stützarm im Kammgriff. Dabei wird die andere Hand gelöst und greift mit der Drehung um. Nach der Drehung befinden sich beide Hände im Ristgriff. Die Landung geschieht meist im Hockhang (Abb. 15), um von dort mit halber Drehung die Landungsfläche überblickend nach unten springen zu können.

Speed Vault (schnelle Überwindung, ähnlich der Fechterflanke, Abb. 12)

Aus dem überwiegend frontalen Anlauf wird aus dem letzten Stemmschritt vom vorderen Fuß (Sprungbein) abgesprungen, sich seitwärts lehnend abgestützt (linkes Sprungbein – linker Stütz oder umgekehrt) und das leicht angewinkelte Schwungbein nach vorn-oben über das Hindernis geführt. Das Sprungbein zieht stärker gewinkelt schnell unter dem Schwungbein durch, um aktiv zum Weiterlauf als Landebein aufsetzen zu können.
Variationen: Mit Aufsetzen des Schwungbeins auf das Hindernis oder an die Wand (Abb. 13) wird die schnelle Überquerung erleichtert (Tic Speed). Auch die Stärke der Seitenneigung kann bis zur dem Hürdensprung ähnlichen Aufrichtung des Oberkörpers bei der Überquerung variieren.

Monkey (Sprunghocke, Abb. 14)

Im Unterschied zum Gerätturnen wird beim Monkey überwiegend einbeinig abgesprungen und effizient nur

Abb. 10–12: Lazy Vault, Turn Vault, Speed Vault – Geländer lassen sich vielseitig überwinden

Abb. 13-16: Tic Speed, Monkey, Hockhang, Mauerüberwindung

flach über das Hindernis geflogen und wieder möglichst einbeinig zum sofortigen Weiterlauf gelandet. Mit dem exzentrischen Absprung dreht der Körper vorwärts, die Arme vorgreifend in den Stütz (erste Flugphase), der ebenfalls exzentrisch erfolgende Arm-/Handabstoß vom Hindernis leitet die Gegenrotation des gehockten Körpers zur Landungsstreckung ein (2. Flugphase).

Hockhang (Abb. 15)

Der Hockhang wird als kurzfristige Zwischenposition für hohe Absprünge (z. B. nach dem Turn Vault) oder auch zur Höhengewinnung (z. B. beim Cat Leap) genutzt.

Pop Vault (Mauerüberwindung, Abb. 16)

Aus Anlauf und einbeinigem Absprung wird das Schwungbein gebeugt gegen die Wand gestemmt und schnellkräftig gestreckt, um den Mauerrand mit den Händen erreichen zu können. Durch gleichzeitiges Hochziehen und -stemmen der Arme gelangt der Akteur in den Stütz für unterschiedliche Mauerüberquerungen mit und ohne kurzes Aufsetzen eines Fußes und Seitwärtsschwingen des gehockten Körpers. Als **Wall Hop** wird der schnellkräftige Abstoß zum Aufhocken oder Überhocken vorwärts bezeichnet (Achtung: die Landeflächen müssen bei sofortigen Überwindungen einsehbar oder bekannt sein).

Abb. 17a u. b: Einbeiniger Absprung hier von der Bank zum TicTac an die Mauer.

2. Unterrichteinheit

In dieser Unterrichtseinheit werden die Aufgaben paarweise in gegenseitiger Kooperation gelöst.

A Erwärmungsspielformen

- Schattenlaufen: der Schatten folgt den Spuren seines Vorläufers in gleichen phantasiereichen Schrittfolgen und Bahnen. Führung und Schatten wechseln.
- Kleine Kooperationsformen: z. B. Rücken an Rücken lehnend sich mehrmals in den Hocksitz senken und wieder in den Stand aufrichten oder dieselbe Übung, jedoch frontal in Handfassung stehend, sich zurücklehnend mit gestreckten Armen in den Hockstand senken.
- Kleine Konkurrenzspiele, z. B. sich gegenüber im Liegestütz befindend die Hand des Partners abschlagen, der durch Wegziehen der Hand das zu verhindern sucht und seinerseits den Partner treffen will oder ähnlich, in Handfassung frontal gegenüber stehend, sich gegenseitig auf die Füße tippen (nicht trampeln).

B Überwinden verbinden

Nach der übenden Wiederholung und Optimierung der einzelnen Moves werden paarweise kooperierend

mehrmals mindestens zwei unterschiedliche Überwindungen verbunden: Z. B. aus dem diagonalen Anlauf den TicTac an der Mauer mit Präzisionslandung auf einer Betonbank oder aus dem parallelen Anlauf den Lazy (Handwechsler) über eine Geländerstange rechts und sofort anschließend links in den Weiterlauf zum Pop Vault (Mauerüberwindung). Gegenseitige Sicherungen können vom Partner eingefordert werden.

Beim TicTac springt der Akteur aus dem meist diagonalen Anlauf von dem wandfernen Bein nach oben ab, schwingt gleichzeitig das innere, gebeugte Schwungbein Höhe gewinnend zum Fußstütz an die Wand und stößt sich von dort kraftvoll zur nächsten Aktion ab.

Planung eines Runs

Jede(r) plant individuell ihrem/seinem Können und den entwickelten Bewegungskriterien gemäß einen Parkourlauf und hält ihn fachsprachlich korrekt in der Projektmappe fest. Die Partner*innen unterstützen sich gegenseitig. Die Planung geschieht praxisorientiert, indem versuchsweise der Bewegungsfluss der gewählten Überwindungen erprobt und der Run auf Vielfalt, Kreativität und Sicherheit geprüft wird. (Achtung – um Behinderungen und Zusammenstöße zu vermeiden, sind Richtungsgleichheit, gegenseitige Rücksichtnahme, Antizipation und Flexibilität erforderlich).

C Kompetent den Run bewältigen (Bewertungen sind möglich)

Abschließend werden die Runs vorgeführt und von einer gewählten „Expertengruppe" oder über Zuschauerbekundungen nach ihrer Effizienz, Ausführungsqualität, Komplexität und angepassten Schwierigkeit besprochen bzw. bewertet.
Leichtes Auslaufen als „Cool down" beendet den Unterricht.

3. Unterrichtseinheit

Wie es uns gefällt – Diese abschließende Doppelstunde dient der freien, spielerischen Ausübung von Parkour.

Welche Überwindungen machen besonders Spaß? Welche beherrsche ich vorzüglich oder welche muss ich noch verbessern?

Erproben neuer Zusammenstellungen und Variationen, es werden die Moves links und rechts oder mit Drehungen um die Längsachse (z. B. Reverse Vault/Palm Spin) ausgeübt.

Abschließend demonstrieren alle gemeinsam einen „Gänse-Parkour" (Wir fliegen über die Hindernisse hintereinander weg) oder Paare zeigen einen eingeübten Synchron-Parkour oder einen Spaß-Parkour (Haltungs- und Bewegungs-Clownerien).

Abb. 18: Neue Räume bewegungsaktiv erschließen

Eine Diskussion beendet das Projekt/diesen Projektteil. Hauptsächliche Besprechungspunkte sind:

- Die Unterschiede von Parkour in der Halle und im Freien bezüglich der Sicherheit, den Leistungsanforderungen, des Spaßes, der Wagnisse und der eventuellen Ängste.
- Die Möglichkeiten dieses Projektes in anderen Bewegungsräumen (Sportplatz, Park, Wald) fortzuführen, bzw. Parkour auch außerhalb des Unterrichts auszuüben.

Parkour auf dem Sportplatz und in der Natur

Weitere zugängliche Bewegungsräume (Spiel- und Sportplätze, Parks oder Wald) bieten mehr Raum und Abwechslung, in denen die Handlungsfähigkeit für sicheres und der Umgebung angepasstes Verhalten entwickelt und parkourgemäß ausgeübt werden kann.

Beispielsweise lassen sich im Rahmen eines vereinfachten und verkürzten Orientierungslaufs die anzulaufenden Posten mit dort hinterlegten Parkour-Moves verbinden, die von den Läufern*innen jeweils ausgeführt und zum Streckennachweis schriftlich festgehalten werden.

Literatur

Schmidt-Sinns, J. (2010). *Parkour & Freerunning – Barrieren als spannende Bewegungsherausforderung.* Schorndorf: Hofmann. https://www.hofmann-verlag.de/project/zs.../Lehrhilfen-Ausgabe-November-2010.pdf

Schmidt-Sinns, J. et al. (2014). *Le Parkour & Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein.* Edition Schulsport-Reihe (3. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Schmidt-Sinns, J. (2016). *Alternatives Turnen in Schule und Verein. Bewegungskünste-Erlebnissport*. Edition Schulsport-Reihe. Aachen: Meyer & Meyer.

Bildnachweis

Die Abbildungen entstammen der angegebenen Literatur.