

# Inhalt

**Vorwort der WFPF ..... 10**

**Was Parkour für mich ist ..... 11**

**Zu diesem Buch ..... 14**

**A Theorie ..... 19**

**1 Zur Entwicklungsgeschichte von Parkour und Freerunning ..... 19**

1.1 Georges Hébert und seine „Méthode naturelle“ ..... 19

1.2 Die Reformpädagogik im beginnenden 20. Jahrhundert  
und das „natürliche Turnen“ ..... 21

1.3 Raymond Belle ..... 22

1.4 David Belle ..... 22

1.5 L'art du déplacement, die Kunst der Fortbewegung ..... 23

1.6 Namensgebung der Bewegungskunst Parkour ..... 24

1.7 Sébastien Foucan – von Parkour zu Freerunning ..... 24

1.8 Definition von Parkour und Freerunning ..... 26

1.9 Weiterentwicklung von Freerunning ..... 26

1.10 Ausblick – aktuelle Trends und Entwicklungen ..... 27

1.11 Parkour und Freerunning im Freizeitbereich,  
Breiten- und Schulsport ..... 29

**2 Sicherheit und Verantwortung im PK und FR..... 31**

2.1 Zur Philosophie von Belle und Foucan..... 31

2.2 Allgemeine Verhaltensweisen im PK und FR..... 33

2.3 Sicherheitsmaßnahmen und Trainingsregeln..... 34

2.4 Kleidung, Schuhe und mehr..... 36

**3 Training im PK und FR ..... 39**

3.1 Anatomische und physiologische Grundlagen ..... 39

3.1.1 Körperbau ..... 39

3.1.2 Ernährung und Energiebereitstellung..... 42

3.1.3 Körperliche Anpassungsprozesse ..... 48

3.2	Trainingslehre – Trainingswissenschaft.....	51
3.2.1	Koordinations- und Techniktraining.....	52
3.2.2	Ausdauer.....	54
3.2.3	Kraft.....	56
3.2.4	Schnelligkeit.....	64
3.2.5	Beweglichkeit .....	67
3.3	Aufbau von Trainingseinheiten.....	70
3.3.1	Warm-up/Erwärmung.....	70
3.3.2	Trainingsschwerpunkt.....	73
3.3.3	Cool down/Trainingsabschluss.....	73
3.4	Übungsbeispiele zum Voraussetzungs- und Ergänzungstraining .....	74

## **B Praxis..... 81**

4	PK und FR – Basic Moves .....	81
4.1	Balance – équilibre – Gleichgewichtsfähigkeit.....	85
4.1.1	Balance Fundamentals – Balanciergrundlagen .....	86
4.1.2	Balance (Balancieren auf den Füßen).....	88
4.1.3	Cat Balance (Balancieren auf allen vieren).....	89
4.1.4	Handstand (Balancieren auf den Händen).....	90
4.2	Running – courir – Lauftechniken.....	94
4.3	Jumps – des sauts – Sprungtechniken.....	97
4.3.1	Absprungtechniken bei Stützsprüngen .....	98
4.3.2	Tic-Tac – Stepping Movements .....	98
4.3.3	Precision Jumps – des sauts de précision – Präzisionssprünge... 105	
4.3.3.1	One Foot Precision – einbeiniger Präzisionssprung.....	106
4.3.3.2	Two Foot Precision – beidbeiniger Präzisionssprung.....	108
4.3.3.3	Running Precision – Präzisionssprung aus dem Lauf.....	110
4.3.4	Drops – saut de fond – Niedersprünge.....	112
4.4	Landing Basics – réception – Landungsstrategien .....	113
4.4.1	Einbeinige Landungen.....	114
4.4.1.1	Landung in Schrittstellung.....	115
4.4.1.2	Crane.....	116

4.4.2	Beidbeinige Landungen auf gleicher Ebene und bei Drops .....	118
4.4.2.1	Haltend-nachgebende (exzentrische) Landung in den Stand .....	119
4.4.2.2	Landung mit Aufsetzen der Hände und Umlenkung der Bewegung nach vorne („Landen und Umlenken“) .....	122
4.4.2.3	Landung und Weiterleiten auf eine tiefere Ebene .....	124
4.4.2.4	Landung mit Abrollbewegung („PK roll“/„roulade“ „Parkour-Rolle“) .....	126
4.5	Vaults – passement/passe barrière – stützende Überwindungstechniken .....	130
4.5.1	Step Vault – Sprungstütztechnik mit Zwischenschritt .....	132
4.5.2	Speed (Vault) – passement rapide – Fechterflanke .....	134
4.5.3	Lazy (Vault) – passement – Laufkehre .....	140
4.5.4	Kong (Vault) „Monkey“ – saut de chat – Katzensprung .....	144
4.5.5	Dash (Vault) – passement assis – Diebsprung .....	152
4.5.6	Kash (Vault) .....	156
4.5.7	Reverse (Vault) – passement arrière – Hockwende mit Weiterdrehen .....	162
4.5.8	Turn (Vault) – demi-tour – „Seitenwechsler“ – Hockwende/Drehhocke (zum Hockhang) .....	166
4.5.9	Palm Spin – Kreishockwende/360°-Drehhocke .....	172
4.6	Climbing – grimper – Klettertechniken .....	177
4.6.1	Wall Run/Wall-Up – passe muraille – Mauerüberwinder .....	179
4.6.2	Cat Leap/Arm Jump – saut de bras – Armsprung .....	186
4.6.3	Muscle-up/Climb-up – planche – Hochziehen (Klimmzug in den Stütz) .....	192
4.6.4	Herunterklettern von einer Mauer .....	194
4.7	Hanging & Swinging – „lâché“ – Hang- und Schwungtechniken .....	197
4.8	Underbar – franchissement – Durchqueren .....	201
4.8.1	Feet First Underbar – franchissement – Durchbruch .....	201
4.8.2	Spiral Underbar – franchissement – Durchbruch .....	208
5	<b>Freerunning – Advanced Moves .....</b>	<b>213</b>
5.1	Loops – culbutter – Überschläge .....	213
5.1.1	Aerial – freies Rad .....	214
5.1.2	Side Flip .....	221

5.2	Wall Tricks.....	226
5.2.1	Wall Spin .....	226
5.2.2	Wall Flip – Wandsalto.....	234
<b>6</b>	<b>Szene und Ausblick.....</b>	<b>243</b>
6.1	Interviews mit den weltweit besten Traceuren und Freerunnern 2009 (bei der Art of Motion in Schweden).....	243
6.2	Szene.....	252
6.3	Gruppen.....	253
6.4	Workshops.....	253
6.5	Aus-, Fort- und Weiterbildung .....	254
6.6	Wettbewerbe.....	255
6.7	Spots in Deutschland .....	255
6.8	Kleidung und Schuhe .....	256
6.9	Sonstiges .....	256
<b>7</b>	<b>Parkour &amp; Freerunning in der Schule.....</b>	<b>259</b>
7.1	Pädagogische Perspektiven und Sinngebungen für schulischen Parkour.....	260
7.2	Inhaltsbereiche und Aufgabenfelder .....	264
7.3	Grundsätze der Unterrichtsgestaltung.....	266
7.4	Sicherheit.....	270
7.5	Unterrichtsvorhaben.....	274
7.5.1	Grundstrukturen.....	274
7.5.2	Vereinfachte Beispiele für sechs Unterrichtsvorhaben .....	276
<b>8</b>	<b>Lexikon .....</b>	<b>287</b>
8.1	Stände zum Hindernis.....	287
8.2	Drehachsen.....	288
8.3	Griffe im Stütz- und Hangverhalten am Hindernis .....	289
8.3.1	Griffe im Stützverhalten am Hindernis .....	289
8.3.2	Griffe im Hangverhalten am Hindernis.....	292
8.4	Lexikon der Parkour- und Freerunning-Techniken.....	294

9	Quellenhinweise.....	310
	Anhang.....	315
1	Belastungen bei Landungen – wissenschaftliche Erkenntnisse.....	315
2	Ausbildung zum Instruktor für Parkour und Freerunning .....	322
	Danksagung.....	325
	Bildnachweis.....	325