

Inhalt

Vorwort der WFPF	10
Was Parkour für mich ist	11
Zu diesem Buch	14

A Theorie

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)	168
4.5.9	Palm Spin – Kreishockwende/360°-Drehhocke.....	174
4.6	Climbing – grimper – Klettertechniken	179
4.6.1	Wall Run/Wall-Up – passe muraille – Mauerüberwinder.....	181
4.6.2	Cat Leap/Arm Jump – saut de bras – Armsprung	188
4.6.3	Muscle-up/Climb-up – planche – Hochziehen (Klimmzug in den Stütz).....	194
4.6.4	Herunterklettern von einer Mauer	196
4.7	Hanging & Swinging – „lâché“ – Hang- und Schwungtechniken.....	199
4.8	Underbar – franchissement – Durchqueren.....	203
4.8.1	Feet First Underbar – franchissement – Durchbruch	203
4.8.2	Spiral Underbar – franchissement – Durchbruch.....	210
5	Freerunning – Advanced Moves.....	215
5.1	Loops – culbutter – Überschläge	215
5.1.1	Aerial – freies Rad	216
5.1.2	Side Flip	223

5.2	Wall Tricks.....	228
5.2.1	Wall Spin.....	228
5.2.2	Wall Flip – Wandsalto.....	236
6	Szene und Ausblick.....	245
6.1	Interviews mit weltbesten Traceuren und Freerunnern.....	245
6.2	Szene	254
6.3	Gruppen.....	255
6.4	Workshops.....	255
6.5	Aus-, Fort- und Weiterbildung	256
6.6	Wettbewerbe.....	257
6.7	Spots in Deutschland	257
6.8	Kleidung und Schuhe	258
6.9	Sonstiges	258
7	Parkour & Freerunning in der Schule.....	261
7.1	Inhaltsbereiche für schulischen Parkoursport: Pädagogische Perspektiven & Sinngebungen	262
7.2	Sportbereiche und Bewegungsfelder	268
7.3	Grundsätze der Unterrichtsgestaltung.....	270
7.4	Sicherheit.....	274
7.5	Unterrichtsvorhaben.....	278
7.5.1	Grundstrukturen.....	278
7.5.2	Vereinfachte Beispiele für sechs Doppelstunden	280
8	Lexikon	291
8.1	Stände zum Hindernis.....	291
8.2	Drehachsen.....	292
8.3	Griffe im Stütz- und Hangverhalten am Hindernis	293
8.3.1	Griffe im Stützverhalten am Hindernis.....	293
8.3.2	Griffe im Hangverhalten am Hindernis.....	296
8.4	Lexikon der Parkour- und Freerunning-Techniken.....	298

9	Index	309
10	Quellenhinweise.....	315
	Anhang.....	320
1	Belastungen bei Landungen – wissenschaftliche Erkenntnisse.....	320
2	Aufbauskizze und Beschreibung eines vielseitigen Parkourlaufs in der Halle: Ein 10-Stationen Parkour-Parcours für alle Basistechniken	327
2.1	Aufbauskizze	327
2.2	Erläuterungen zur Skizze: Geräteaufbauten und Techniken	328
	Danksagung.....	331
	Bildnachweis.....	331