

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	2
Einführung in den Parkoursport – die wichtigsten Fragen und Antworten	3
Aufgaben-Karte zur 7. Unterrichtseinheit (Parkour®-Eigenentwicklung)	5
Grundbewegungen – Eine Übersicht mit beispielhaften Fotos	6
Allgemeine Hinweise zur Durchführung der Unterrichtseinheiten	9
Übersicht über die Unterrichtseinheiten 1 – 6	10
1. Unterrichtseinheit: Rolle, Weitsprung und Landung	11
2. Unterrichtseinheit: Sprünge von hohen Gegenständen, Überwindung von Hindernissen und Katzensprung	15
3. Unterrichtseinheit: Präzisionssprung und Balancieren	19
4. Unterrichtseinheit: Wandlauf	25
großer Parcours	26
5. Unterrichtseinheit: Sprünge an Hindernisse und Überwindung von hohen Hindernissen	32
6. Unterrichtseinheit: Schwingen durch Hindernisse	36
7. Unterrichtseinheit: Parkour®-Eigenentwicklung	40
Laufzettel	41
Stationen 1 – 20	42
8. Unterrichtseinheit: Abschlussprüfung/großer Parcours	52
Legende: großer Parcours	52