

Inhalt

1. Einführung	9
1. Herkunft des Parkoursports.....	10
2. Zur Bezeichnung der Bewegungen	11
3. Parkoursport ist abwechslungsreich.....	11
4. Der Erfolg eines Trends.....	12
5. Parkoursport im Sportunterricht	12
2. Methodische Erläuterungen	13
1. Zeitrahmen	14
2. Bewegungsraum	14
3. Sicherheit	14
4. Bewegungsaufgaben	14
5. Differenzierung.....	15
6. Selbständigkeit fördern	15
3. Ablauf eines Stundenvorschlags	17
1. Erwärmung	18
2. Schwerpunkttraining	19
3. Abschlusspiel	20
4. Beweglichkeitstraining und Entspannung	20
4. Abbildungen & Zeichen	21
1. Geräteübersicht.....	22
2. Zeichen-/Abkürzungserklärungen	23

5. Stundenvorschläge	25
1. Balancieren und Präzisionssprünge.....	26
2. Einfache Sprünge.....	31
3. Drehstützsprünge	37
4. Diebsprung und Durchzug	42
5. Rolle.....	47
6. Wandlauf	54
7. Armsprung und Wandhochsprung	57
8. Drehhocke vorwärts	61
9. Wandsalto rückwärts.....	66
10. Wandhochsprung und Stützprung	71
11. Klettern, Hochziehen und Springen.....	75
12. Drehhocke rückwärts und Hindernisrolle.....	80
13. Parkoursport mit Zeitmessung	84
14. Parkoursport und Performance	87
 6. Spiele im Parkoursport	 91
 7. Entspannung	 97
1. Der Rumpf: Vorderseite.....	98
2. Der Rumpf: Rückseite.....	99
3. Der Rumpf: Gesäß - Hüfte	100
4. Der Rumpf: Seite	102
5. Die Beine	103
6. Die Arme	104
7. Hals - Nacken - Schulter.....	105
 8. Quellenverzeichnis	 107
1. Internetadressen	108
2. Filme.....	108
3. Bibliographie	109
 9. Register	 111