



Landesturnschule Melle



ntj • niedersächsische turnerjugend • Maschstraße 18 • 30169 Hannover

Was ist Parkour / Freerunning?

Freerunning ist eine Spielform des Parkour! - Was ist Parkour?

Egal, ob Du Parkour als Sportart, Disziplin, Bewegungsform oder Philosophie betrachtest, in der Umsetzung geht es im wesentlichen darum, natürliche oder künstliche „Hindernisse“ möglichst zügig in einer flüssigen Bewegungsfolge zu überwinden. Insbesondere in urbanen Räumen lebt Parkour davon, alternative Routen durch das Gelände, bzw. die baulichen Arrangements zu finden und diese schnell und athletisch-spielerisch zu durchlaufen. Obwohl Parkour viele Wurzeln hat, gilt David Belle als Initiator und Begründer des heutigen Parkour. Gegenüber der reinen Form des Parkour, in der es hauptsächlich auf eine schnelle Durchquerung des Geländes ankommt (die Funktionalität der Bewegungen hat hier den höchsten Stellenwert), spielen beim Freerunning der Style und technisch-akrobatische Elemente eine große Rolle.

In diesem Workshop hast Du einige Grundlagenelemente aus dem Parkour und Freerunning kennen gelernt. Viele dieser Techniken hast Du im Workshop selbst erprobt, so dass an dieser Stelle -als kleine Gedächtnisstütze- „nur“ ein paar allgemeine Informationen zu diesen Elementen, folgen. Wenn Du dieses Thema so spannend findest, dass Du es selbst ausprobieren möchtest, oder Dich sogar mit Deiner Gruppe auf den Weg machen willst, findest Du weitere Informationen und Anschauungsmaterial im Internet. Probier es selbst aus und lass Dir ggf. noch ein paar Tipps von Übungsleitern und Trainern aus Sportarten geben, die mit ähnlichen Bewegungen arbeiten.

Die Landung

Das Beherrschen der Landung ist eine grundlegende Voraussetzung, um Parkour risikoarm betreiben zu können. Du kannst zwischen zwei verschiedenen Varianten wählen, um belastende Stöße nach Sprüngen abzufangen und im Bewegungsfluss zu bleiben: die einfache Landung und das Abrollen. Beide Bewegungen solltest Du immer wieder üben, damit sie Dir in ‚Fleisch und Blut‘ übergehen und Du sie variabel und situationsangepasst anwenden kannst. Die einfache Landung ist die erste Wahl bei geraden Absprüngen, bzw. Tiefsprüngen ohne nennenswerte Vorwärtsbewegung oder bei einem gewissen ‚Platzmangel‘.

Nach dem Absprung oder Abdruck solltest Du frühzeitig den Landepunkt anvisieren. Die Landung erfolgt zunächst auf den Fußballen. Mit dem ersten Bodenkontakt beugst Du die Beine – so stark bis auch die Hände auf den Boden treffen, um den Schwung abzufangen. Auf diese Weise wird die restliche Bewegungsenergie abgefangen bzw. in die anschließende Bewegung (Aufrichten und Weiterlaufen) überführt.

Das Abrollen

Durch das Abrollen („Roullade“) wird eine flüssige Bewegungsfolge insbesondere nach Sprüngen aus der Höhe erreicht. Das korrekte Abrollen ermöglicht ein sanftes, fließendes Abfangen der Landung auch bei hohen Geschwindigkeiten bzw. aus größeren Höhen.

Um die Kräfte effektiv umzuleiten und starke Stöße zu vermeiden ist es wichtig, bereits in der Flugphase, kurz vor der Landung, in eine leichte Vorlage zu kommen. Das Abrollen erfolgt, ähnlich wie bei einer Judorolle, eher diagonal über den Rücken. Zum einen kannst Du dadurch den Kopf besser vor einem Aufprall am Boden schützen, zum andern rollt der Körper bei richtiger Ausführung nicht über die Wirbelsäule ab – was Dir eine schmerzhaft Bekanntschaft mit dem meist harten Untergrund erspart.



Landesturnschule Melle



ntj • niedersächsische turnerjugend • Maschstraße 18 • 30169 Hannover

Präzisionssprünge

Sehr wichtig für einen gelungenen Freerun ist die korrekte Einschätzung der Umgebungsbedingungen und Deiner eigenen Fertigkeiten. Unabdingbar sind dazu möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen. Mit Präzisionssprüngen („Saut de Precision“) kannst Du beides ganz hervorragend schulen. Du solltest Dich dabei sowohl um eine realistische Beurteilung der Anforderungen, als auch einen angemessenen Krafteinsatz und das optimale Abfangen der Bewegung konzentrieren. Je nach Geländegegebenheit kommt mal die eine, mal die andere Anforderung stärker zur Geltung. Diese Variationsmöglichkeiten solltest Du ganz gezielt nutzen.

Balancieren

Ebenfalls von fundamentaler Bedeutung ist das Balancieren. Das halten und wiederherstellen des Gleichgewichts ist für die Bewegungsregulation extrem wichtig. Daher solltest Du immer wieder Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts (dazu zählen die Präzisionssprünge übrigens auch) in Dein Übungsrepertoire aufnehmen.

Das bekannte Balancieren auf schmalen Unterstützungsflächen, kannst Du bspw. durch die Zuhilfenahme der Arme und Hände gewinnbringend variieren („Cat Balance“).

Das Überqueren von Hindernissen

Das Überqueren von Hindernissen („Passement“) ist der Kern des „Parkour“ und „Freerunning“. Dementsprechend vielfältig sind die zur Auswahl stehenden Techniken. Mit welcher Technik Du ein Hindernis oder ein Gelände überwindest, ist von verschiedenen Faktoren, wie bspw. dem Arrangement, Deinen persönlichen Vorlieben und Fertigkeiten und der gesamten Bewegungsfolge abhängig. Die Herausforderung bei diesen, wie auch bei allen anderen Bewegungen besteht darin, sie schnell, sicher und scheinbar mühelos auszuführen und in einen flüssigen Gesamtbewegungsablauf zu integrieren.

Einige Varianten sind der „Speed-Vault“, „Monkey-Vault“, KingKong-Vault“ („Saut de Chat“), „Lazy-Vault“, „Kash-Vault“, „Dash-Vault“, „Reverse-Vault“.

Sprünge in den Hang

Spektakulär sind Sprünge (evtl. sogar über eine Spalte) in den Hang, bspw. an einen Mauervorsprung, eine Brüstung oder ähnliches „Cat Leap“. Damit Du nicht gegen die Mauer rammst, musst Du Deinen Absprung so gestalten, dass Du der Mauer von oben etwa im 45° Winkel entgegen fliegst. Den Aufprall bremsst Du mit den Füßen, die gegen die Mauer gestemmt werden ab. Für die Sprünge in den Hang solltest Du auch Deinen Oberkörper, Schulter und Arme gut vorbereitet haben. Aus der Hangposition muss es dann irgendwie weitergehen. Je nach Geländebeschaffenheit bietet es sich das Hochziehen („Planche“), ein Wendesprung über das Hindernis („Demitour“) oder ein Absprung an.



Landesturnschule Melle



ntj • niedersächsische turnerjugend • Maschstraße 18 • 30169 Hannover

Unterquerungen

Manche Geländer bieten sich weniger zum Überqueren als zum Unterqueren „Underbar“ („Franchissement“) an. Auch hierfür solltest Du Dir vielfältige Alternativen aneignen. Eine Variante ist der gute alte Unterschwing. Für die Parkour-Variante musst Du allerdings berücksichtigen, dass Dir häufig nur eine kleine Lücke zu Verfügung steht. Dieses Fenster zu nutzen, ohne anzuecken und diese Aktion geschmeidig in einen Gesamtbewegungsablauf einzubinden, stellen die besonderen Herausforderungen dieser Bewegungsaufgaben dar.

Tic-Tac

Tic-Tac kann sowohl als Einzelelement im Freerunning angewendet werden, bietet sich aber insbesondere als Auftaktbewegung in komplexeren Manövern an. Als Tic-Tac können alle Aktionen bezeichnet werden, bei denen Du mit den Füßen an einer Wand entlangläufst oder Dich mit den Füßen von einer Wand abdrückst. Du kannst bspw. einfach ein paar Schritte an einer Wand entlanglaufen – mit etwas Übung sind drei und mehr Schritte möglich. Auf diese Weise kannst Du auch ein Hindernis direkt an einer Wand überwinden.

Eine Variante des Tic-Tac kann Dir einen Ausweg aus einer relativ engen „Schlucht“ bieten.

Wall-Run

Eine gerade Mauer / Wand über Deiner Reichhöhe kannst Du häufig am besten mit einem „Wall-Run“ („Passemuraille“) erklimmen.

Palm-Spin, Flips etc.

Diese eher „akrobatischen“ Elemente sind ein Unterscheidungsmerkmal zwischen Freerunning und Parkour. Insbesondere für diese Bewegungen ist eine turnerische Grundausbildung sehr vorteilhaft. Die Vermittlung und Durchführung dieser Elemente kann sich sehr gut an den Methoden aus dem Gerätturnen orientieren – beispielhaft seien hier nur die „Kreishockwende“ oder die Salti vorwärts oder rückwärts genannt.

Zu guter Letzt: Sicherheit und Vandalismus

Damit Du auch langfristig Spaß am Parkour und Freerunning hast, überprüfe immer erst das Gelände und die Aufbauten, die Du nutzen willst auf ihre Stabilität. Parkour macht dann besonders großen Spaß, wenn Du den Parcours mit hoher Geschwindigkeit durchqueren kannst. Diese Geschwindigkeit verleiht Dir jedoch auch ein enorme Kraft. Stelle daher sicher, dass die Elemente, die Du für Deinen Freerun nutzt, diesen Kräften auch standhalten. Denke daran, dass diese Vorsicht in erster Linie **Dich** vor Verletzungen schützt! Ebenso umsichtig solltest Du das Terrain nach Passanten absuchen, die Dir in die Quere kommen könnten.

Kurzum: begegne Deiner Umwelt mit dem nötigen Respekt!

Viel Spaß!



ntj.de