



# Parkoursport

## Methodische Übungsreihen

Im Folgenden werden methodische Herangehensweisen zum Üben der oben beschriebenen Techniken aufgeführt. Zu jeder Technik gibt es ein Bewegungsmuster, an welches durch verschiedene Übungen herangegangen werden kann. Dabei wird methodisch in kleinen Schritten gearbeitet. Je nach Erfahrung des Ausübenden können auch Schritte ausgelassen werden.

### Lazy

Aufbau: Hüfthoher Kasten

Lernschritte:

#### 1. Lazy - Grätsche

Mit Hilfe des Schwungs des Inneren Beines und einem leichten Absprung mit dem anderen Bein wird aus dem Stand auf den Kasten geschwungen. Ziel ist es im Grätschsitz auf dem Kasten zu sitzen. Dabei wird die kastennahe Hand zum Abstützen verwendet.



#### 2. Lazy - Sitz

Nach dem Absprung aus dem Stand werden beide Beine über den Kasten geschwungen, sodass der Übende am Rand des Kastens sitzt.



#### 3. Lazy

Ganzheitliche Bewegung: Mindestens 2 Schritte Anlauf einbauen. Es wird schräg zum Kasten angelaufen. Der Übende soll versuchen den Kasten zu überwinden, ohne den Kasten mit dem Po zu berühren. Über dem Kasten kommt die zweite Stützhand hinzu.



## Dash

Voraussetzung: Lazy

Aufbau: Hüfthoher Kasten

Lernschritte:

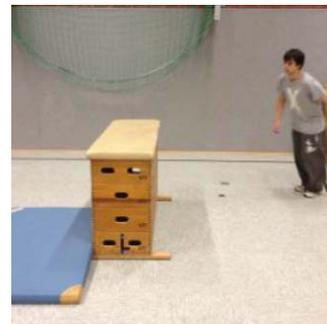
### 1. Schräger Dash

Ausführung des Dash`'s durch schräges Anlaufen zum Kasten. Der grundlegende Absprung ist identisch zum Absprung beim Lazy, wobei jedoch versucht werden soll die Bewegungsrichtung beizubehalten.



### 2. Dash

Nach und nach wird versucht steiler auf den Kasten zuzulaufen und beim Sprung die Beine als erstes über den Kasten zu bringen. In der Flugphase werden die Hände gleichzeitig zum Stützen auf den Kasten gesetzt. Im Idealfall wird im 90 Grad Winkel auf den Kasten zugehauert. Der Absprungpunkt vor dem Kasten muss so gewählt werden, dass Tempo und Höhe passen.



### 3. Dash - Zusatzübung

Um das Schieben des Beckens aus dem Armstütz heraus zu üben, startet der Teilnehmer aus dem Sitzen und versucht sich soweit wie möglich aus dem Stütz vom Kasten wegzustoßen.



## Sitzrolle

Aufbau: Lernschritt 1 & 2 kleiner Kasten (Bsp. 3 Elemente), Lernschritte 3 & 4 hüft-hoher Kasten

Lernschritte:

### 1. langsame Sitzrolle

Übender steht seitlich zum Kasten. Kastennahe Hand liegt auf dem Kasten auf. Übender dreht sich langsam mit dem gestreckten hinteren Bein auf den Kasten über den Po und auf der anderen Seite wieder herunter.



### 2. Sitzrolle mit Anlauf

Übender läuft mit zwei Schritten auf den Kasten zu. Die Beine werden im Grätschsitz über den Kasten gezogen. Der Druck auf den Stützarmen ist dabei minimal.



### 3. Schnelle Sitzrolle

Der Übende wählt seinen Anlauf selbst. Die kastennahe Hand wird wie bei den Vorübungen vorausgestreckt. Es findet ein leichter Absprung statt während das Schwungbein und der andere Arm zur offenen Seite Richtung Kasten gezogen werden.



### 4. Sitzrolle ohne Armstütz

Der vorausgestreckte Arm wird nun als zusätzlicher Schwungarm benutzt.



## Rückenrolle

Voraussetzung: Sitzrolle

Aufbau: Lernschritt 1 & 2 kleiner Kasten (Bsp. 3 Elemente), Lernschritte 3 hüft hoher Kasten

Lernschritte:

### 1. langsame Rückenrolle

Der Übende stellt sich mit etwa einer Fußlänge Abstand seitlich an den Kasten.

Der Oberkörper wird soweit abgesenkt, dass er mit dem Kasten etwa eine Linie bildet. Langsam rollt sich der Übende über den Kasten und kommt mit dem gestreckten kastennahen Bein als erstes auf.



### 2. Arm- und Fußstreckung

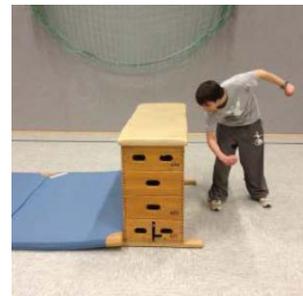
Im nächsten Schritt rollt sich der Übende wiederholt langsam über den Kasten.

Dabei zeigt er während der Bewegung mit ausgestreckten Armen auf seine Füße. Die Beine sind bei dieser Übung möglichst gegrätscht.



### 3. Rückenrolle mit Anlauf

Mit zwei Schritten Anlauf wird die Rückenrolle ausgeführt. Beide Arme werden mit dem Schwungbein mitgezogen. Sobald der Absprung erfolgt, dreht sich der Kopf vom Kasten weg um die Drehbewegung einzuleiten. Der Übende sieht dabei als letztes die Kastenkante.



## Demi-Tour

Voraussetzung:

Aufbau: tiefes Reck (Lernschritt 1 & 2), hüfthohes Reck + kleiner Kasten (Lernschritt 3 & 4)

Wichtig bei dieser Übung ist das Anhocken der Beine.

Lernschritte:

### 1. Überqueren der Stange

Eine Hand umgreift die Reckstange im Kammgriff. Die andere Hand stützt sich am Reckpfosten ab. Der pfostennahe Fuß setzt nun mit dem Fußballen auf der Reckstange auf. Dann macht der Übende mit dem anderen Bein einen Schritt über die Stange und landet seitlich stehend zur Stange.



### 2. Drehbewegung

Ausführung des Lernschritt 1. Beim Überqueren der Reckstange wird jedoch die Drehbewegung mit dem Abdruck des pfostennahen Fußes verstärkt. Dabei wechselt die zweite Hand schnell vom Pfosten zur Reckstange.



### 3. Überqueren mit Kasten

Ein kleiner Kasten steht auf einer Linie mit der Reckstange. Ein Fuß macht einen Schritt auf den Kasten, der andere Fuß einen Schritt auf die Reckstange. Es folgt das Überqueren der Stange, wobei die freie Hand noch vor der Landung neben die andere Hand an die Stange greift. Die Landung sollte auf dem Boden und möglichst nah am Kasten erfolgen.



### 4. Demi-Tour mit Kasten

Beide Hände sind im Zweigriff (Abbildung oben) an der Reckstange. Der Übende springt beidbeinig ab und versucht so schnell wie möglich umzugreifen und nah am Kasten zu landen.



### 5. Demi-Tour

Der Absprung erfolgt ohne den Kasten und mit Anlauf.



### 6. Demi-Tour Zusatz

Der Übende springt aus dem Stand vom Kasten über die Reckstange und landet auf der Kastenkante.

