

## Literatur

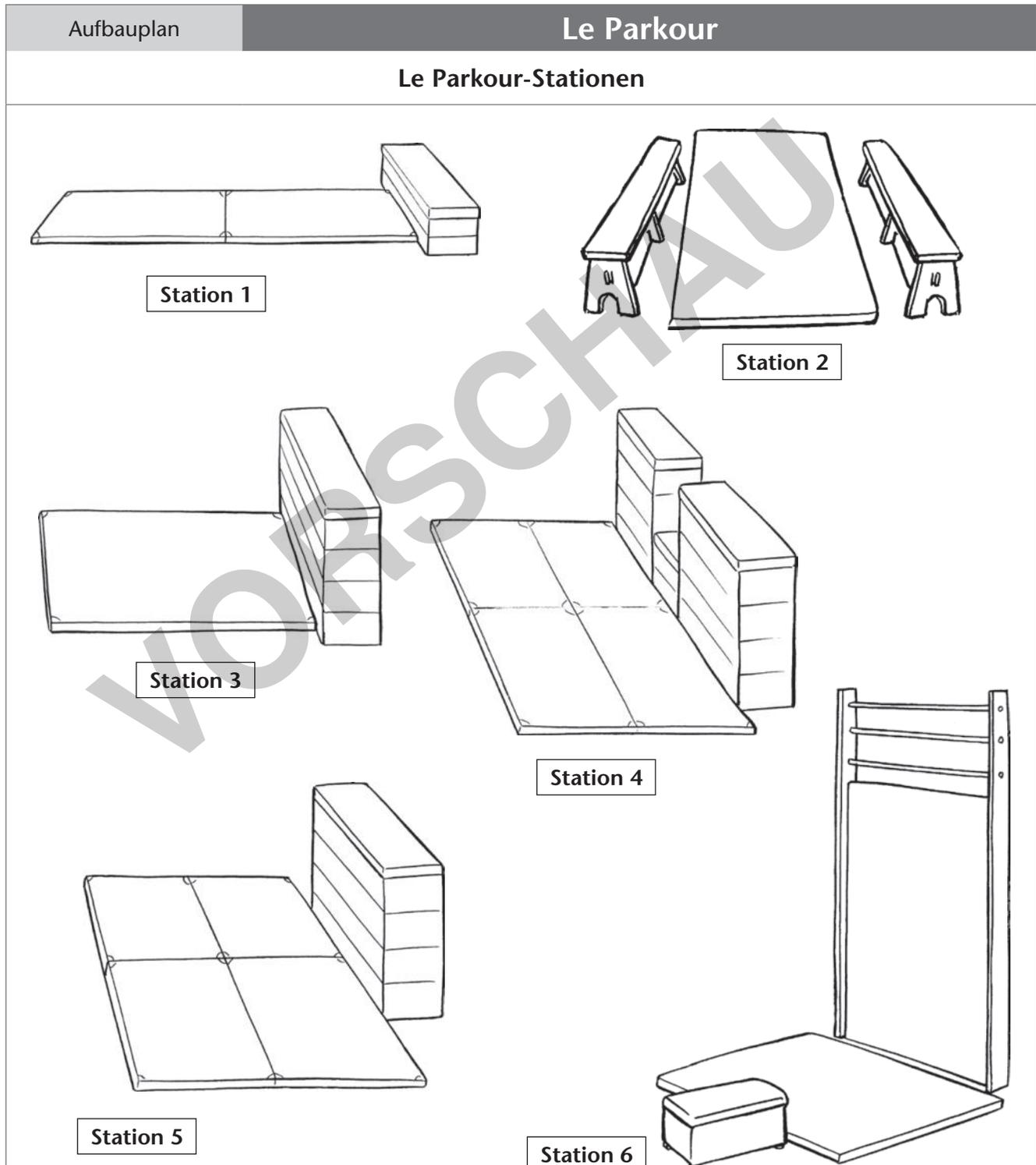
Rochhausen, S. (2014). Parkoursport im Schulturnen: Le Parkour & Freerunning – Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen. Norderstedt: Books on Demand.

Schmidt-Sinns, J., Scholl, S. und Pach, A. (2014). Le Parkour und Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein. Aachen: Meyer und Meyer.

Krick, F. und Walther, C. (2014). Parkoursport – Le Parkour und Freerunning für Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert.

www.mobilesport.ch, Stichwort „Parkour“

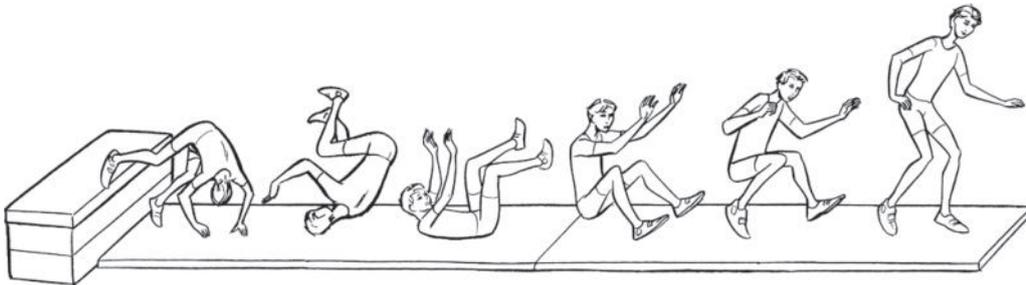
## Anhang



## Station 1

## Le Parkour

## Parkour-Rolle (Roulade)



## Material

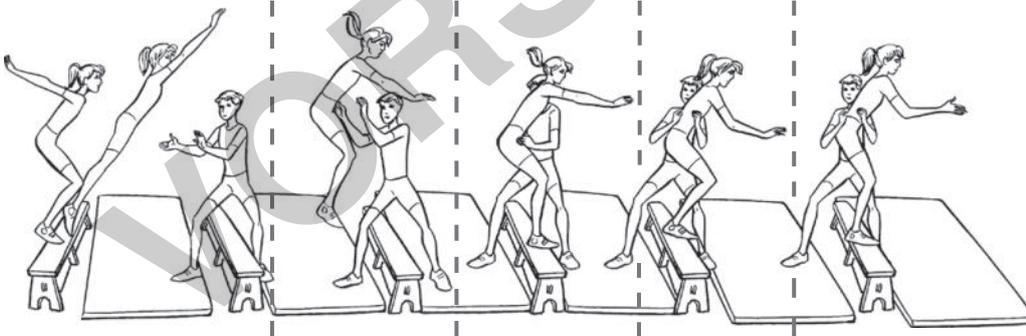
1 Turnkasten oder  
Kastendeckel,  
dahinter 2 Turn-  
matten längs

Springe von einem Kasten herunter und rolle unmittelbar nach der Landung diagonal über deinen gestreckten Arm und deinen Rücken ab, ähnlich wie bei einer Judorolle.

## Station 2

## Le Parkour

## Präzisions sprünge (Saut de précision)



## Material

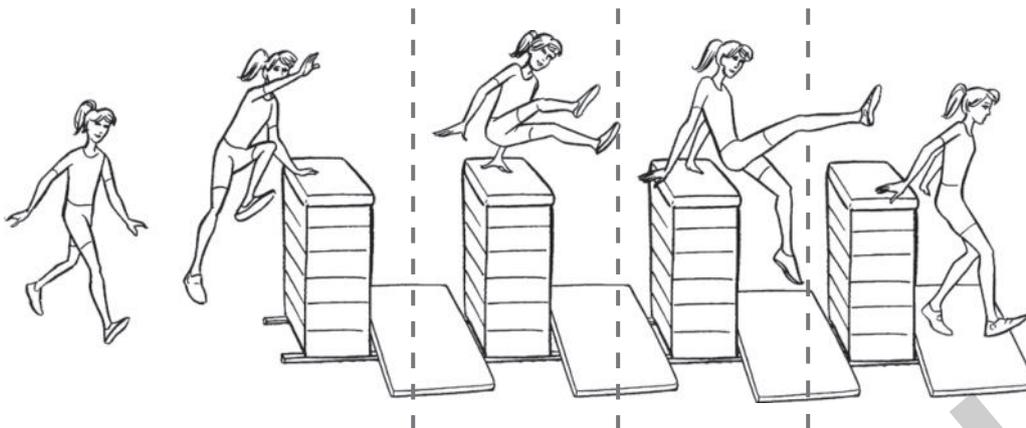
2 Bänke,  
Mattensicherung

Springe von Bank zu Bank oder von Bank zu Kasten. Springe mit beiden Füßen gleichzeitig ab und lande auch mit beiden Füßen! Vergrößere selbstständig die Sprungweiten!

Station 3

Le Parkour

Fechterflanke mit und ohne Zwischenschritt (Passement rapide)



Material

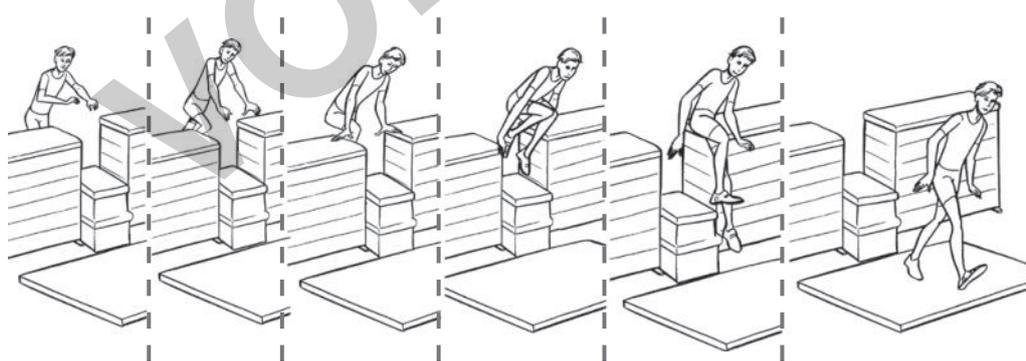
1 Kasten quer und hüfthoch, Mattensicherung

Laufe frontal oder leicht schräg an und springe mit einem Bein ab. Stütze dich mit einer Hand auf dem Kasten ab, während die Beine zur anderen Seite den Kasten überqueren. Lande auf dem Absprungbein und laufe weiter.

Station 4

Le Parkour

Diebsprung (Passement assis)



Material

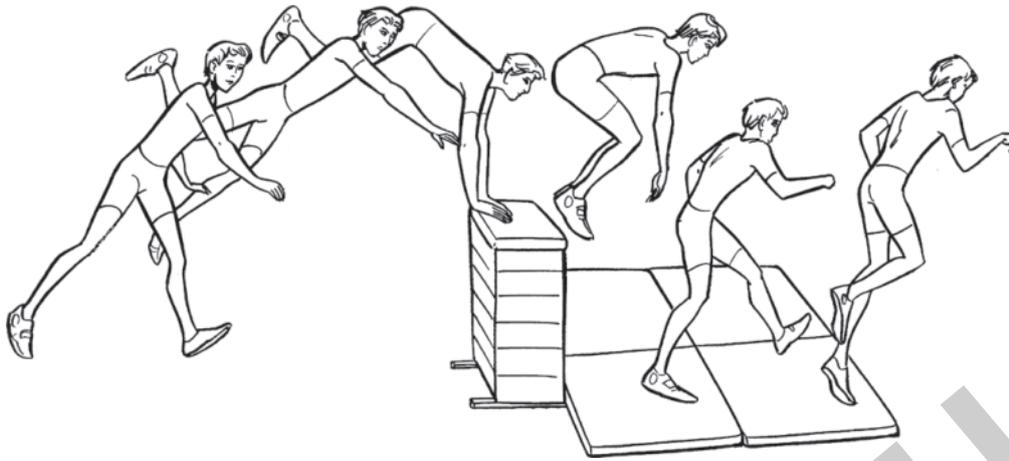
2 Kästen quer und hüfthoch, dazwischen 2 Turnkästen oder Kastendeckel übereinander, evtl. mit Zauberschnur-Verbindung, Mattensicherung dahinter

Laufe frontal an und springe mit einem Bein ab. Deine Beine überqueren zuerst den kleinen Kasten, während du dich mit beiden Händen auf den großen Kästen abstützt.

## Station 5

## Le Parkour

## Katzensprung (Saut de chat)

**Material**

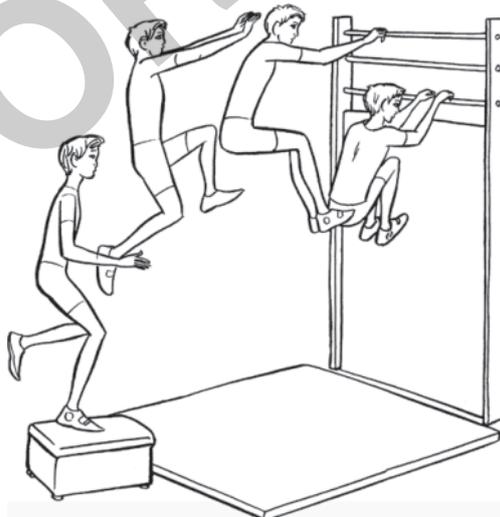
1 Kasten quer,  
hüfthoch,  
Mattensicherung

Versuche, den Kasten in einer Hocke zu überqueren; du kannst mit einem oder beiden Beinen abspringen.

## Station 6

## Le Parkour

## Armsprung oder Distanzsprung (Saut de bras)

**Material**

1 Sprossenwand,  
1 Turnkasten oder  
1 Kastendeckel,  
Mattensicherung

Springe von dem Kastendeckel ab und führe Beine und Arme gleichzeitig nach vorne! Versuche, die Beine zuerst an die Matte zu bringen und dann die Hände an die Sprossen.