

## Le Parkour – Einfach erklärt

Dr. Christoph Walther & Dr. Florian Krick

### L'Art du déplacement oder die Kunst der Fortbewegung

Als Begründer von Le Parkour gilt David Belle. David Belle schaute sich als Kind die Trainingsmethode seines Vaters, einem französischen Soldaten, ab. Man nennt diese Methode „methode naturelle“. Zunächst trainierte er im Wald und versuchte möglichst schnell über Bäume und Gebüsch zu flüchten. Nachdem er in eine Vorstadt von Paris (Frankreich) umziehen musste, suchten er und seine Freunde neue Trainingsmöglichkeiten. So entstand die Idee, in der Stadt möglichst schnell und effizient von einem Punkt zu einem anderen Punkt zu kommen, ohne sich von Mauern oder anderen Hindernissen aufhalten zu lassen. David Belle nannte es „Le Parkour“. Ziel für einen Traceur (eine Person, die Parkour macht) ist es, dass das Überwinden von Hindernissen möglichst leicht gelingt. Für den Zuschauer sieht das dann ganz locker und spielerisch aus. Stellt euch z. B. vor, eine Katze springt mühelos von einem zum anderen Dach. Es sieht toll

aus, ohne dass die Katze sich extra bemüht, dass es schön aussieht.

Sebastian Foucan, einem Freund von David Belle, wurde das irgendwann zu langweilig und er begann, kreativere und akrobatischere Varianten zu suchen, Hindernisse zu überwinden. Daher übte er Salti und andere schwierige Tricks. Gibt man bei der Überquerung von Hindernissen der Kreativität den Vorrang so nennt man dies nach Sebastian „Freerunning“.

Heute machen fast alle Traceure eine Mischung aus Parkour und Freerunning. Mit der Zeit fängt man an, in der Stadt mit dem „Parkour-Blick“ überall tolle Hindernisse zu sehen. Fast alle Traceure beherrschen durch langes Training die wichtigsten Techniken so gut, dass sich einige sogar trauen, sehr hohe oder sehr weite Hindernisse zu überwinden. Ein Traceur kennt aber seinen Körper sehr gut und weiß z. B. genau, wie weit er sicher springen kann. Je nach Hindernis setzen Traceure bestimmte Techniken ein und helfen sich gegenseitig, diese zu lernen.

## Die wichtigsten Parkour-Techniken



Wichtig nach einem Sprung ist, dass man sicher und weich landet. Normalerweise macht man dazu eine **Rolle** oder landet auf allen Vieren, wie ein Frosch. Im Gegensatz zum Turnen berührt der Kopf bei der Parkourrolle nicht den Boden. Eine Landung auf einem sehr kleinen Hindernis (z. B. ein Geländer) nennt man „**Präzi**“ und wenn man an eine Wand springt und sich oben festhält, nennt man dies „**Armsprung**“.

Es gibt zudem eine Reihe von Sprüngen, die man über kleinere Mauern (Kästen in der Turnhalle) machen kann. Die bekanntesten heißen „**Katzensprung**“, „**Dash**“, „**Reverse**“ und „**Lazy**“.

Bei einem „**Tic Tac**“ stößt man sich während eines Sprungs mit einem Bein an der Wand ab, um über ein Hindernis zu kommen. Das sieht besonders leicht aus. Mit Hilfe eines „**wallruns**“ können sehr hohe Mauern erklettert werden. Dabei macht man

ein bis zwei Schritte an die Wand und springt nach oben ab, um oben die Kante ergreifen zu können.

Schwingt man sich unter einem Geländer durch oder durch ein Fenster, so nennt man dies „**Durchbruch**“. Die Bewegung ist euch vielleicht vom Turnen als „**Unterschwung**“ bekannt.

Diese Grundtechniken des Le Parkour werden beim Freerunning um viele weitere Tricks erweitert, die z. B. Yamakasi, Wallspin, Backflip, Wallflip oder Broken Arm Spin heißen. Diese sind oft nur zu verstehen, wenn man sie gezeigt bekommt. Ohne Matten oder Hilfestellung kann man sich besonders bei Saltobewegungen leicht verletzen. Trotzdem kann man viele Bewegungen z. B. im Turn- oder Parkourtraining leicht erlernen.



### Literaturverzeichnis:

Krick, F. & Walther, C. (2014). Parkoursport. Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein (1. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert



### Infos für die Lehrkraft

Wir verwenden diesen Text in den Jahrgangsstufen 5-6, sowie in der Grundschule. Dieser Beitrag dient dazu, den Schülerinnen und Schülern einen Überblick über die Entstehungsgeschichte von Le Parkour zu geben. Zudem wird auf den Unterschied zwischen Le Parkour und Freerunning eingegangen. Die Grundtechniken werden nur exemplarisch beschrieben. Die wichtigsten Techniken sind jedoch genannt. Gerne stellen wir Ihnen diesen Text als Kopiervorlage zu Verfügung. Weiterführende Informationen finden sie in folgendem Buch:

**Krick, Walther (2014). Parkoursport. Le Parkour und Freerunning in Schule und Verein.** erschienen im Limpert Verlag.