

Parkour & Freerunning





Inhalt

Kurz zur Geschichte und zur Definition von Parkour und Freerunning	- 3 -
Drop.....	- 4 -
Drop and Roll.....	- 5 -
HINDERNISÜBERWINDUNGEN „VAULTS“	- 5 -
Speedvault.....	- 5 -
Kongvault.....	- 6 -
Dashvault.....	- 6 -
Reversevault	- 7 -
Wandübungen	- 7 -
Precision Jump	- 7 -
Tick Tack.....	- 8 -
Wallflip	- 8 -
Wallspin	- 9 -
Cat Jump	- 9 -
Highjumps	- 10 -
Backflip.....	- 10 -
Frontflip	- 10 -



Kurz zur Geschichte und zur Definition von Parkour und Freerunning

David Bell gilt als Gründer und geistiger Vater des „Le Parkour“ das er zusammen mit weiteren Größen der Szene wie den Yamakasi und Sebastien Foucan betrieb, die sich aber später aus ideologischen Gründen abgespalteten und ihre eigenen Wege gingen. Beim Parkour ist das Ziel des Traceurs (französisch: *„der den Weg ebnet“* oder *„der eine Spur legt“*), so werden die Parkourläufer im Fachjargon genannt, unter Überwindung sämtlicher Hindernisse den schnellsten und effizientesten Weg von Punkt A zum selbst gewählten Ziel B zu nehmen.

Freerunning ist kein Synonym von Parkour, sondern eine eigene von Sebastien Foucan begründete Disziplin. Die Techniken der beiden Disziplinen überschneiden sich zum Teil, da wie oben schon erläutert, Belle und Foucan einen großen Teil ihrer Jugend gemeinsam trainierten.

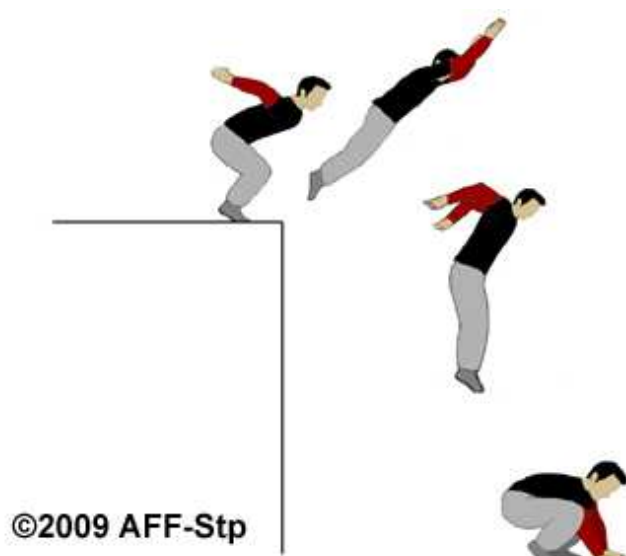
Im Freerunning geht es primär darum seinen eigenen Weg zu gehen. Das „Sich-Bewegen“ und dabei die Freiheit in der Bewegung stehen im Mittelpunkt. Im Freerunning sind daher auch Bewegungen erlaubt die nicht primär dem schnellen, effektiven Vorankommen dienlich sind wie z. B: Salti und andere akrobatische Bewegungen die nur um deren Schwierigkeit oder Ästhetik Willen ausgeführt werden und es wird mehr Wert auf die Ästhetik gelegt. Sich selbst weiterentwickeln indem man seinen eigenen Weg geht ist der Ideologische Hintergrund dieser Sportart, der sich stark an den Individualismus lehnt und daher auch gut in unsere Zeit passt. Freerunner interagieren mit ihrer Umwelt durch die Benützung einer Vielzahl an akrobatischen und ästhetischen Bewegungen. Dabei werden Bewegungen aus dem Kampfsport, Breakdancing, Turnen und Akrobatik in das eigene Repertoire übernommen und mit individuellem Style ausgeführt, wie dies auch in anderen Freestylesportarten der Fall ist. Der individuelle Style eines

Sportlers ist ein bewusst geförderter Aspekt. Trotz der Implementierung von bereits existierenden Körperbewegungen kann mittlerweile auf ein großes Repertoire an eigenständigen Bewegungen zurückgegriffen werden das noch lange nicht ausgeschöpft zu sein scheint.

Diese Sportart kann sowohl in der Turnhalle als auch im urbanen Gelände ausgeführt werden.

GRUNDBEWEGUNGEN:

Drop



Notizen:

Drop and Roll

Notizen:



andere Bezeichnungen

Saut de Detente

Weitsprung

Voraussetzungen

Rolle

weiterführende Bewegungen

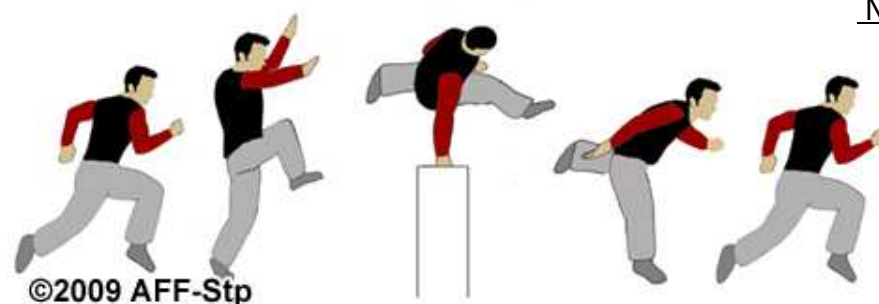
gap jump

roof to roof jump

HINDERNISÜBERWINDUNGEN „VAULTS“

Speedvault

Notizen:



Kongvault

Notizen:



andere Bezeichnungen

Saut de chat
Katzensprung
Katze

weiterführende Moves

Kong to Precision
Kong to cat
Doublekong
Kong to Dash
Monkeygainer

Dashvault

Notizen:



weiterführende Bewegungen

Dash to Precision
Dash to cat
Dash to dive roll
Dash bomb

Reversevault

Notizen:



andere Bezeichnungen

360 Vault

weiterführende Moves

Reverse to Precision

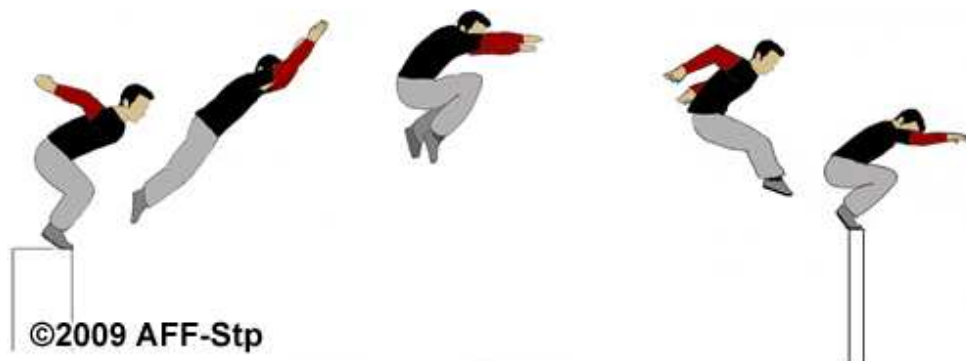
Reverse to cat

Cast bomb

Wandübungen

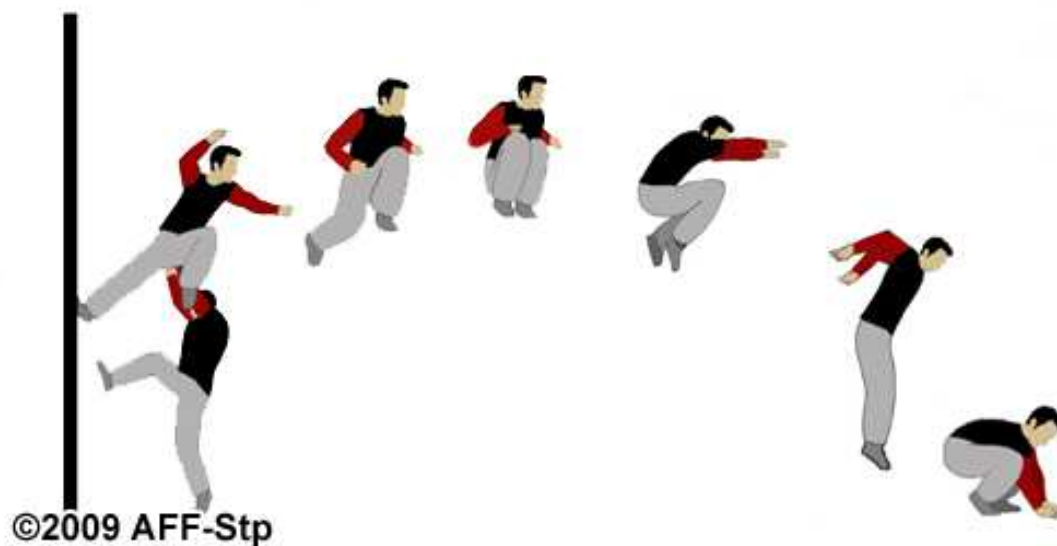
Precision Jump

Notizen:



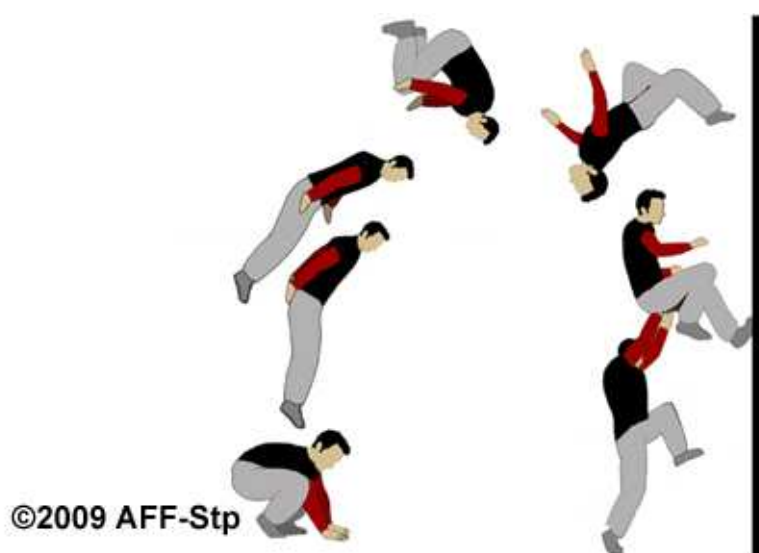
Tick Tack

Notizen:



Wallflip

Notizen:



andere Bezeichnungen

Wandsalto

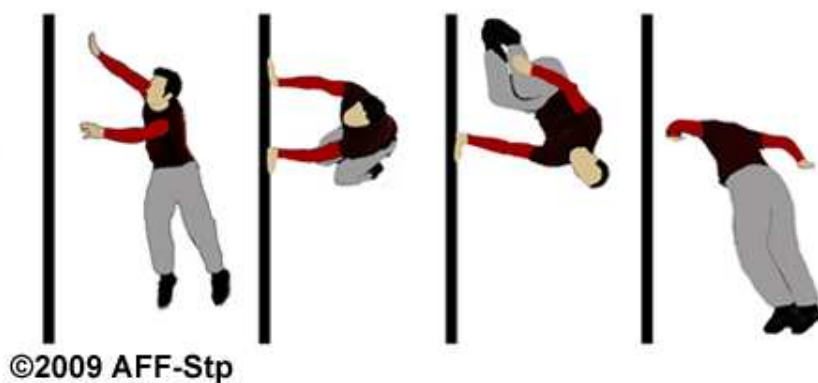
weiterführende Bewegungen

Wallflip 360

Wallflip climb down

Wallspin

Notizen:

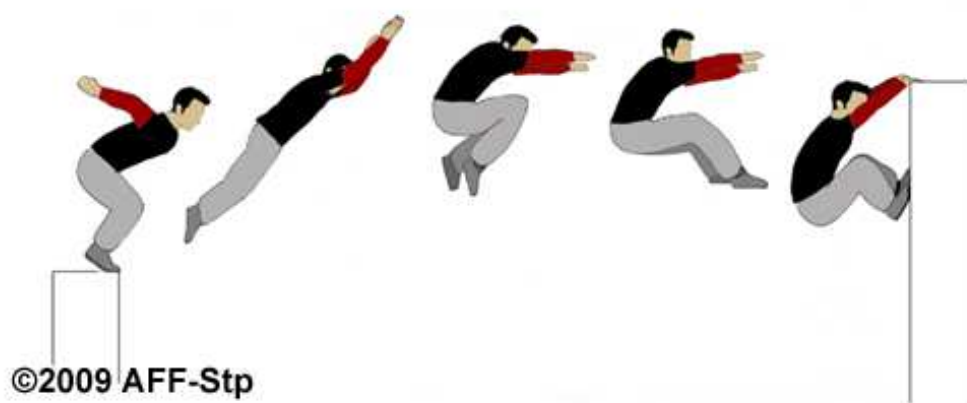


weiterführende Bewegungen

Wallspin 360
Wallspin climb down
Reverse Wallspin
Gainer Wallspin
Sunnyside up
Wallspin to Wallspin

Cat Jump

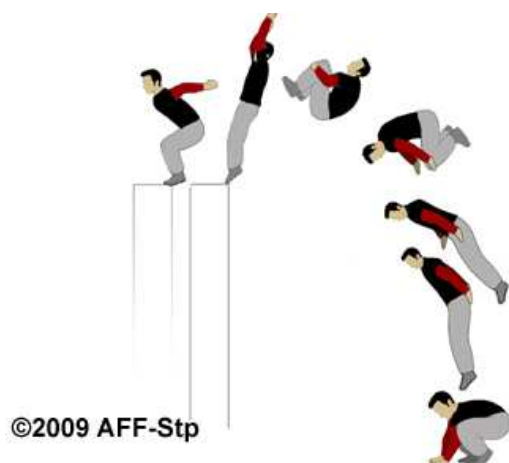
Notizen:



Highjumps

Backflip

Notizen:



Bewegungen

Backflip fulltwist (Backflip 360)

Backflip 720,...

Doublebackflip

weiterführende

Frontflip



Kontakt:
Mag. Markus Walzel
markus.walzel@gmx.at
0664/83 666 49

© Mag. Markus Walzel 2012