

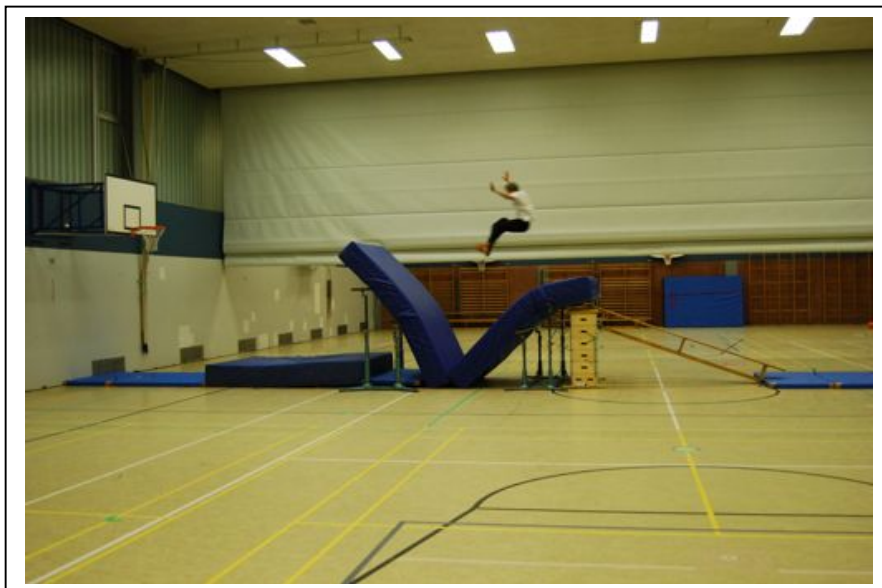


Le Parkour im Schulsport

Stationskarten für den modernen Unterricht

Ein Schulprojekt des Sporttheoriekurs 11; Lehrer Patrick Göth

Gymnasium mit Regionalschulteil Gettorf und Umgegend in Gettorf



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	III
Einleitung	IV
Tips für den Unterricht	VI
Übersicht Schwerpunkte	X
Beschreibung Übungskarten	XI
 Schwerpunkte:	
Balancieren – auf verschiedenen Turngeräten	01
Präzisionssprünge	09
– auf und von verschiedenen Turngeräten	
Sprünge – auf und über Hindernisse	13
Wandläufe	20
Drehhocke – an der Wand	26
Backflip	33
Diebsprung	40
Powerrolle	43
Hindernisrolle	48
Katzensprung	51
Sprünge an, auf und über Reckstangen und Stufenbarren	54
Klettern	60
High Jump – von der Sprossenwand	65
Wandhochsprung	65
Big Jump	67

Vorwort

von Patrick Göth

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

ich freue mich über Ihr Interesse an der Sportart „Le Parkour“. Die folgenden Unterlagen wurden in einem Schulprojekt erstellt und sollen es Ihnen ermöglichen, den Parkoursport im Unterricht umzusetzen.

Die Übungen basieren auf Selbsterprobtem und Übungen aus dem Internet (z.B.: Youtube – Parkour Schulsport).

Als weitere Literatur ist das Buch *Parkoursport im Schulunterricht* von Sascha Rochhausen zu empfehlen. Es bietet zusätzlich einen vertieften Einblick in den Parkoursport im Schulunterricht.

Alle Übungen sind mögliche Umsetzungen, daher wird keine Haftung für diese übernommen.

Wenn Sie die Unterlagen erfolgreich im Unterricht einsetzen können, würde die Sporttheorieklasse sich über eine kleine Spende freuen, um so Sportwanderfahrten zu finanzieren.

Schulverein Isarnho-Schule

Kto: 501965

Blz: 21050170

Verwendungszweck: Parkour

Einleitung

von Tatjana Petersen

Eine neue Trendsportart ist auf dem Markt – Parkour! Vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat diese neue Sportart große Begeisterung gefunden. Doch die Anhänger dieses Sportes lehnen die Bezeichnung „Trendsport“ ab und weisen darauf hin, dass es auf Grund des hohen Trainingaufwandes und der fehlenden Wettbewerbsorientierung eher ein Extremsport ist.

Nun hört man nicht nur „Parkour“, sondern auch „Parcouring“ und „Freerunning“ als Bezeichnung von ein und derselben Sache. „Le Parkour, Parcouring, Freerunning...hää?“ Tatsächlich denkt man zunächst, dass alles drei Begriffe für ein und dieselbe Sache stehen, doch der Schein trügt. Tatsächlich gibt es Unterschiede.

Bei „Le Parkour“, oder hier in Deutschland nur „Parkour“, geht es darum, möglichst schnell und effizient Hindernisse zu überwinden. Dabei kann man dies überall machen, ob nun in der Natur oder mitten in der Stadt. Das heißt also, dass die Umgebung selbst egal ist. Die Hindernisse jedoch dürfen nicht verändert werden. Schließlich geht es ja darum, mit einem vorhanden Umfeld zurecht zu kommen.

„Parcouring“ hingegen wird bei Veranstaltungen vorgeführt und als eine Art Wettkampf im Parkour gesehen. Es werden künstliche Hindernisse aufgestellt, die man möglichst schnell überwinden muss. Hierbei gilt das Motto: „Der Schnellste ist der beste“

Beim „Freerunning“ ist dies jedoch nicht so. Anders als beim Parkour geht es darum sich zu bewegen und die Bewegung ist nicht Mittel zum Zweck, wie es bei Parkour der Fall ist. Der Körper soll kreativ bewegt werden und auch der gesamte Körper soll ständig in Bewegung sein. Die Umgebung wird sich ohne Einschränkungen zu nutze gemacht. Beim Freerunning geht es nicht um die Effizienz und die Schnelligkeit, sondern viel mehr um Kreativität und Bewegung um seiner selbst willen. Durch die Kreativität der Anhänger von Freerunning wird das Repertoire an Techniken auch ständig erweitert. Die Bewegungen unterliegen also keiner festgelegten Struktur.

Jetzt kommt natürlich die Frage auf, sollte man „Parkour“ auch im Schulsport machen und wenn ja, warum eigentlich. Nun ja, die Antwort hierauf ist relativ simpel. Mit Parkour trainiert man verschiedene Aspekte zur gleichen Zeit. Dabei geht es nämlich um Überwindung, Mut, akrobatische Bewegungen, Kondition und

Vertrauen. Auch die Kreativität der Schüler kann man damit fördern. Man baut ein paar Hindernisse auf (mit Turngeräten) und legt Matten aus und nach dem Aufwärmen kann es losgehen. Man braucht Mut und man muss sich Überwinden bei einigen Hindernissen oder auch wenn man von einem höherem Plateau herunterspringen soll und dann mit Schulterrolle abrollen. In den Parkour fließen auch Turnelemente mit ein (Handstandüberschlag über einen Kasten) und man braucht Kondition, da dies nicht so einfach ist, wie es aussieht. Auch wenn im Parkour viele Turnelemente enthalten sind, werden viele Schüler mit Begeisterung daran gehen, weil es etwas Neues ist und vor allem „cool“. Viele sehen auf Youtube, wie Jugendliche in der Stadt über Geländer etc springen und wollen solche Bewegungen ebenfalls erlernen. Im Sportunterricht macht man dann, um exakt zu sein, eine Mischung aus Parcouring und Freerunning, also Schnelligkeit und Kreativität in einem. Mit „Parkour“ kann man seinen Unterricht interessant gestalten, durch die verschiedenen Aspekte, die man in den verschiedenen Stunden machen kann und vor allem ansprechend für die Schüler, von denen viele gerne wie Jackie Chan eine Wand hoch laufen würden um mit einem Rückwärtssalto wieder nach unten zu gelangen (Wallflip).

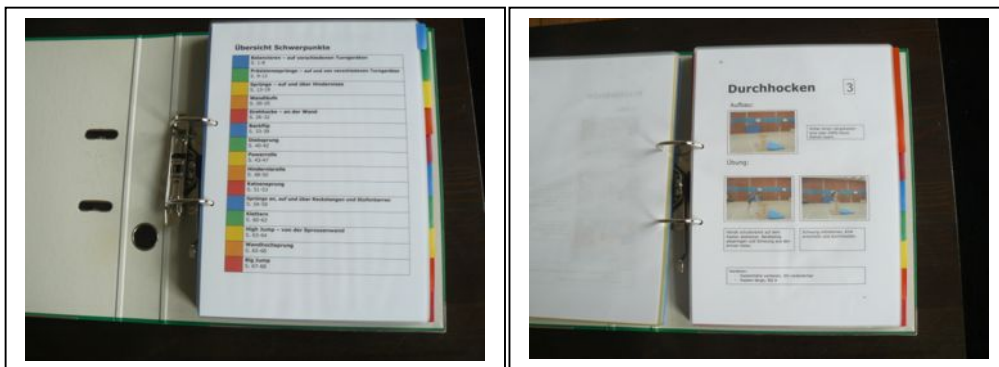
Tipps für die Umsetzung

von Patrick Göth

1. Erstellen Sie einen Ordner

- Bitte drucken Sie die Stationskarten in Farbe (mehr Motivation)
- Laminieren Sie die Karten ein (hält länger und besser)
- Lassen Sie die Stationskarten von verletzten oder kranken Schülern im Sportunterricht laminieren (spart für Sie Zeit)
- Legen Sie einen Ordner an (siehe Beispiel Bilder)

Schwerpunkte farblich unterteilt (erleichtert wiedereinsortieren im Unterricht):



2. Einsatz im Unterricht

- Der Ordner ist nach Schwerpunkten sortiert.
- Im Unterricht können Schwerpunkte kombiniert werden.
- Tipp: In den ersten Stunden max. zwei Schwerpunkte, sonst droht Stoffüberflutung und Gruppendynamik geht flöten☺
- Es können an einem Gerät mehrer Übungen durchgeführt werden.
- Damit die Stationskarten NICHT in der Halle verloren gehen, werden sie IMMER an ein großes Hütchen gelegt, welches die Station markiert. Dadurch haben die Schüler feste Anlaufpunkte.

3. Möglicher Ablauf

3.1 Vorbereitung

- Machen Sie die Schüler heiß auf Parkour. Geben Sie in der Vorstunde die Hausaufgabe Videos auf Youtube mit den Stichworten „Parkour Schulsport“ zu suchen und sich anzuschauen.

3.2 Unterricht

- Steigen Sie mit den Schwerpunkten **Balancieren** und **Präzisionssprünge** ein, dadurch langsamer Einstieg
- **WICHTIG:** Die **Powerrolle** ist die Voraussetzung für den **High Jump – von der Sprossenwand**
- **Aufwärmung:** Vor oder nach Geräteaufbau. (Möglichkeiten: Geräteticker oder einer macht was vor, der andere nach unter Einbeziehung der Geräte, dadurch gleich Kontakt zu Geräten)
- **Aktive Übungsphase:** Schüler wählen selbstständig ihre Übungen (Eigenmotivation und Binnendifferenzierung)
- **Aktive Präsentationsphase:** Schüler präsentieren nacheinander (bis 5 gleichzeitig auf der Übungsfläche) was Sie gelernt haben.

oder

Parkourdurchlauf: Schüler durchlaufen einen festgelegten (vom Lehrer und von Schülern) Parkour auf Zeit oder Style.

Der Parkour: Der Parkour kann individuell gestaltet werden. Optimal benutzen sie die bereits aufgebauten Geräte. Die Schwerpunkte **Wandhochsprung** und **Big Jump** sind besonders motivierend.

4. Notengebung

Für die Notenvergabe gibt es mehrere Möglichkeiten:

1. Zeitmessung:

Sie erstellen mit den Schülern einen Parkour. Diesen lassen Sie in der Übungsphase von verschiedenen Schülern durchlaufen und erstellen anhand der Messwerte eine eigene Notenzeittabelle für Mädchen und Jungen.

2. Style nach Gefühl

Erstellen Sie mit Ihren Schülern einen Parkour mit verschiedenen Geräten. Die Schüler haben 1 oder 2 Minuten Zeit ihr Können im Style zu präsentieren. Bewerten Sie die Kür zusammen mit einer Jury von 2-3 Schülern. Geben Sie am Ende eine Note. Kriterien wie Ausführung, Geschwindigkeit, Kreativität sollen *gefühl*t Beachtung finden.

Dieses Messverfahren erfüllt keine Gütekriterien, ist aber im Unterricht sehr gut umsetzbar. Die Schüler haben ein sehr gutes Gefühl für gute oder schlechte Leistungen.

3. Style nach Maßstäben:

Alle Übungen haben Schwierigkeitsgrade **SG**. Legen Sie eine Anzahl von zu erfüllenden Schwerpunkten fest. Die Schüler können jetzt ihre Übungen (eine Übung pro Schwerpunkt) wählen, einen Kürbogen ausfüllen und Ihnen dann zur Bewertung geben.

Bewertet werden der **Schwierigkeitsgrad** (max. 5 Punkte) und die **Ausführung** (plus, gleich oder minus ein Punkt des SGs der jeweiligen Übung). Die Punkte für die Noten ergeben sich aus folgender Rechnung:

Gesamtzahl der erreichten Punkte **dividiert** durch die Anzahl der festgesetzten zu erfüllenden Schwerpunkte.

Diese werden dann in folgende Umrechnungstabelle eingefügt:

Erreichte Punkte (auf oder abrunden)	Note
5	1
4	2
3	3
2	4
1	5
0	6

Nehmen Sie auch diese Bewertung in Zusammenarbeit mit Schülern vor. Dies ermöglicht den Schülern einen Einblick in die Bewertung von künstlerischen Sportarten.

Für Tipps, Anregungen und neue Übungen würden wir uns sehr freuen. Bitte schreiben Sie uns:

Parkoursportgettorf@gmx.de

Übersicht Schwerpunkte

	Balancieren – auf verschiedenen Turngeräten S. 1-8
	Präzisionssprünge – auf und von verschiedenen Turngeräten S. 9-12
	Sprünge – auf und über Hindernisse S. 13-19
	Wandläufe S. 20-25
	Drehhocke – an der Wand S. 26-32
	Backflip S. 33-39
	Diebsprung S. 40-42
	Powerrolle S. 43-47
	Hindernisrolle S. 48-50
	Katzensprung S. 51-53
	Sprünge an, auf und über Reckstangen und Stufenbarren S. 54-59
	Klettern S. 60-62
	High Jump – von der Sprossenwand S. 63-64
	Wandhochsprung S. 65-66
	Big Jump S. 67-68

Beschreibung Übungskarten

Name der Übung

1-5

Aufbau:

Schwierigkeitsgrad:
1 leicht -> 5 schwer

Beschreibung in Bild oder Schrift.

Übung:

Bilder der Übung.

Unterstützende
Beschreibung der
Übung.

Variation:

WICHTIG: Hier werden weitere Übungen und Steigerungen beschrieben. **SG** bedeutet der Schwierigkeitsgrad der Variation.

Balancieren

- auf verschiedenen Turngeräten

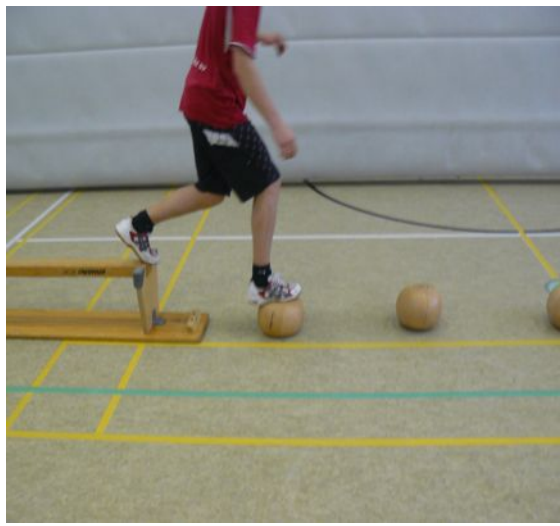
Balancieren - Kombination

1

Aufbau:

Legt zwei umgedrehte Bänke mit etwas Abstand auseinander und legt in den Zwischenraum drei Medizinbälle.

Übung:



Lauft über die erste Bank bis zu den Medizinbällen. Balanciert anschließend über die Bälle bis zur zweiten Bank und balanciert auch über diese.

Variation:

Springt mit einem Bein von Ball zu Ball; SG 1

Springt mit 180° Drehung von Ball zu Ball; SG 2

Fußkampf

1

Aufbau:

Umgedrehte Bank auf den Boden legen.

Übung:



Stellt euch auf einem Bein gegenüber.
Versucht nun mit dem anderen Bein euren Partner von der Bank zu schubsen, aber gleichzeitig euer Gleichgewicht zu halten.

Variation:
Fußwechsel; SG 1

Seilspringen auf einer Bank

2

Aufbau:

Stellt eine Bank verkehrt herum auf den Boden.

Übung:



Auf der Bank balancieren und seilspringen.

Variation:
Rückwärts seilspringen; SG 3
Auf einem Bein springen; SG 3

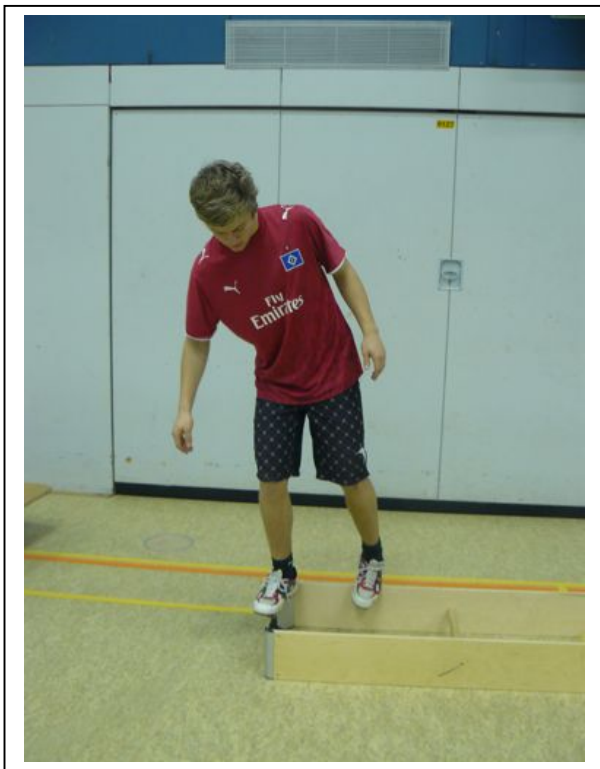
Balancieren auf Kastenteil

2

Aufbau:

Legt ein Kastenteil eines großen Kastens auf den Boden.

Übung:



Balanciert auf den Rändern des Kastenteils.

Variation:
Geschwindigkeit

An der Wand balancieren

1

Aufbau:

Zwei kleine Kästen an einer Wand mit Abstand neben einander stellen.
Darüber eine Reckstange legen.

Übung:



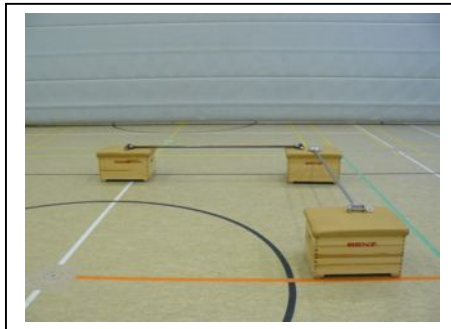
Balanciert von der einen zur anderen Seite.

Balancieren über Reckstangen

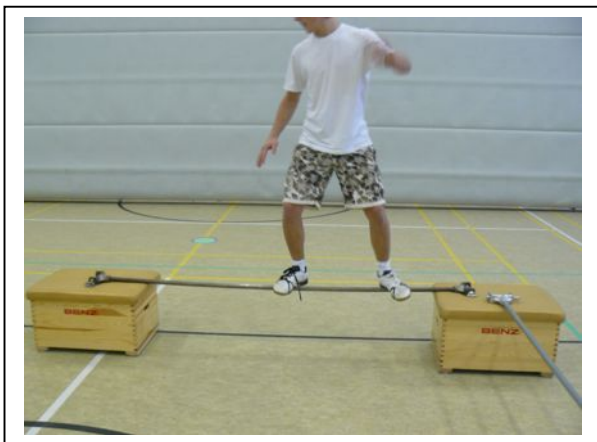
2

Aufbau:

Stellt 3 kleine Kästen mit Abstand neben einander und verbindet diese mit Reckstangen.



Übung:



Balanciert auf den Reckstangen von Kasten zu Kasten.

Variation:

Baut Sprünge und 180° Drehungen ein; SG 2
Baut 360° Drehungen ein; SG 3

Cat Balance

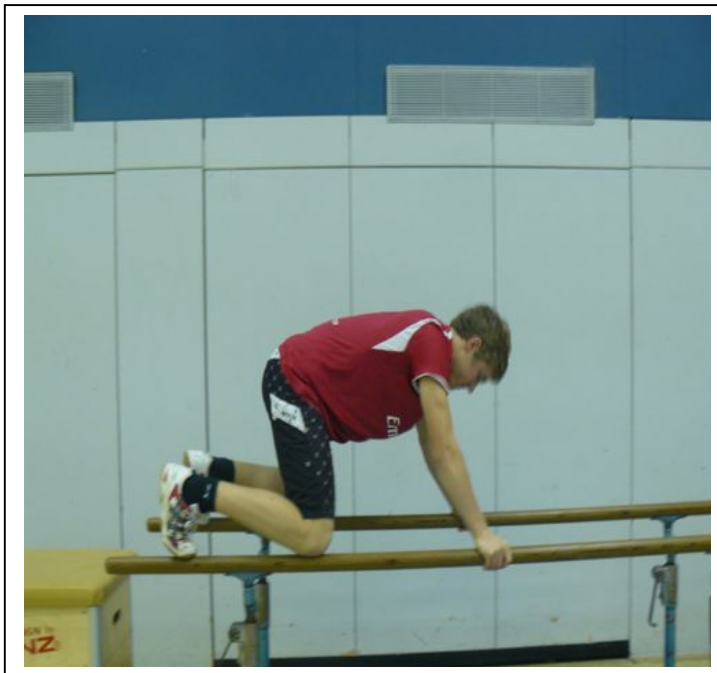
1

Aufbau:

Zwei große Kästen mit Abstand hintereinander stellen. Einen Parallelbarren dazwischen stellen. Alles mit Matten absichern.



Übung:



Variation:
Im Stehen rüber balancieren.
SG 3

Auf allen Vieren über beide
Holme balancieren.



Präzisionssprünge

- auf und von
verschiedenen
Turngeräten

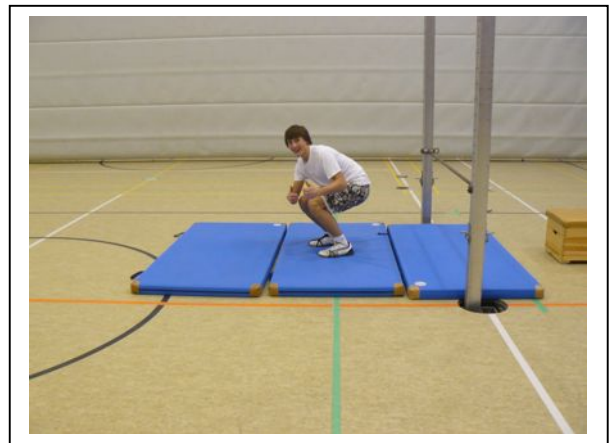
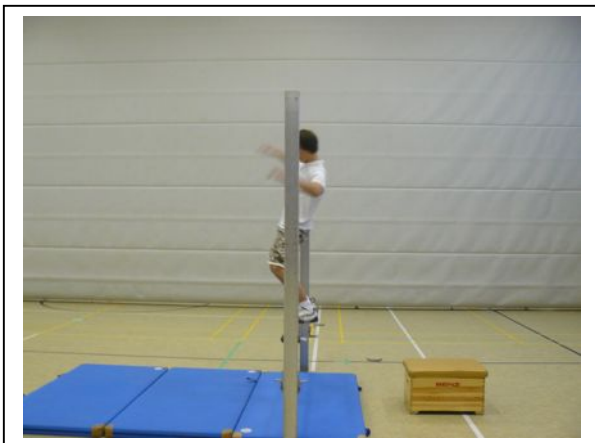
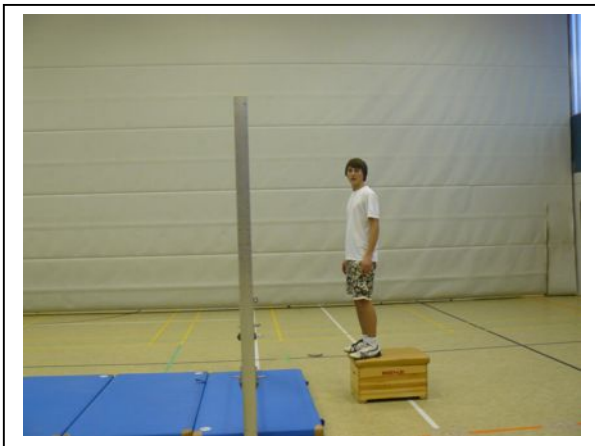
Sprung auf Reckstange

2

Aufbau:

Baut eine Reckstange auf in ca. 50 cm Höhe auf und stellt davor einen kleinen Kasten. Alles mit Matten absichern.

Übung:



Variation:

Abstand Kasten; SG 1-2

180° Drehung auf der Stange; SG 2

180° Drehung von der Stange runter; SG 2

360° Drehung auf der Stange; SG 5

360° Drehung von der Stange runter; SG 2

Präzisionssprünge auf Bänke

1

Aufbau / Übung:



Spring von Bank zu Bank und am Ende auf oder über den Kasten. Beine können geschlossen oder offen sein.

Variation:

- Abstand der Bänke; SG 1-2
- 180 Grad Drehungen beim Springen von Bank zu Bank; SG 2
- 360 Grad Drehungen beim Springen von Bank zu Bank; SG 3

Präzisionssprung auf Barren

3

Aufbau / Übung:



Beidbeiniger Absprung vom Kasten.



Beidbeinige Landung auf Holm, ausbalancieren.



Hockwende über hohen Holm.

Variation:
Statt Hockwende unten durchschwingen; SG 1

Sprünge

- auf und über Hindernisse

Crane Jump

2

Aufbau:



Übung:



Frontal auf den Kasten zu laufen.



Mit dem Sprungbein als Schrittsprung abspringen und mit dem anderen Fuß landen.

Variation:

Einen kleinen Kasten vor den großen Kasten. Anlaufen, erst auf den kleinen Kasten im Schrittsprung springen, dann den Schwung nutzen und auf den großen Kasten mit Schrittsprung springen; SG 1

Hockwende

1

Aufbau:



Übung:



Frontal auf den Kasten zulaufen. Die Hände auf den Kasten aufstützen und beidbeinig abspringen. Beine anwinkeln und in einer seitlichen Schwungbewegung hinüber springen.



Hände loslassen und parallel zum Kasten zum stehen kommen.

Variation:

- 360 Grad Drehung in der Flugphase. Landung mit Blick nach vorne; SG 3
- Kastenhöhe variieren; SG veränderbar

Durchhocken

3

Aufbau:



Hinter einen Längskasten eine oder ZWEI blaue Matten legen.

Übung:



Hände schulterbreit auf dem Kasten abstützen. Beidbeinig abspringen und Schwung aus den Armen holen.



Schwung mitnehmen, Knie anwinkeln und durchhocken.

Variation:

- Kastenhöhe variieren; SG veränderbar
- Kasten längs; SG 4

Variation des Wolfsprunges

Lazy Vault

3

Aufbau:

Ein großer Kasten quer und dahinter eine Matte.

Übung:



Im 45° Winkel anlaufen und in Schrittstellung abspringen. Mit einer Hand (hier rechts) auf dem Kasten abstützen.



Das Bein, welches näher am Kasten ist, wird gestreckt nach oben und dann über den Kasten geschwungen. Das andere Bein wird nachgezogen.

Wolfsprung- Speed Vault

3

Aufbau:

Ein großer Kasten quer hinstellen. Dahinter eine Matte.

Übung:



Schräger oder frontaler Anlauf und einbeinig abspringen.



Das Schwungbein wird angewinkelt. Mit einer Hand auf dem Kasten abstützen.



Landung in Schrittstellung.

Hockwende rückwärts - Reverse Vault

3

Aufbau:



Übung:



Im 45°-Winkel auf den Kasten zu laufen und den Stützarm auf den Kasten aufsetzen. Dann mit einem Drehabsprung rückwärts abspringen. Das Kasten ferne Schwungbein wird hoch nach hinten gezogen.



Die Beine anhocken und rücklings über den Kasten springen.



Mit dem Rücken zum Kasten hin in einer leichten Schrittstellung landen.

Wandläufe

Vorübung: Wall Run

Aufbau:



Längskasten an die Wand stellen, kleinen Kasten davor positionieren, blaue Matten dahinter legen.

Übung:



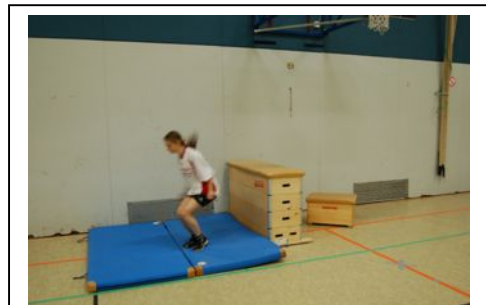
Im 45° Winkel anlaufen.



Mit dem linken Fuß auf den kleinen Kasten springen.



Mit dem rechten Fuß an die Wand und von dieser



Beidbeinig wieder landen.

Variation:
Kasten erhöhen; SG 3-4

Vorübung II Wall Run

3

Aufbau / Übung:



Im 45 Grad Winkel anlaufen und mit dem Wand entfernten Bein hoch vom Kasten abspringen.



Mit dem Wand nahem Bein von der Wand abstoßen.

Variation:
Beide Füße berühren die Wand.



Beidbeinige Landung.

Wall Run

5

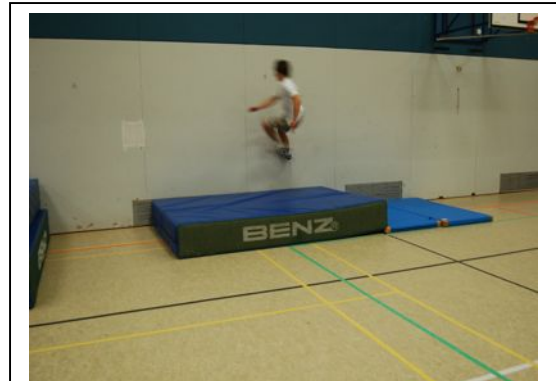
Aufbau:



Übung:



Im 45° Winkel zur Matte anlaufen.



Mit dem Wandabgewandten Bein abspringen.



So viele Schritte wie möglich an die Wand setzen.



Zuletzt stark abstoßen.

Wandlauf mit Kasten

3

Aufbau:



Übung:



Im steilen Winkel anlaufen. Mit dem gestreckten Stützarm auf dem Kasten mit den Füßen an der Wand den Kasten hoch umlaufen.

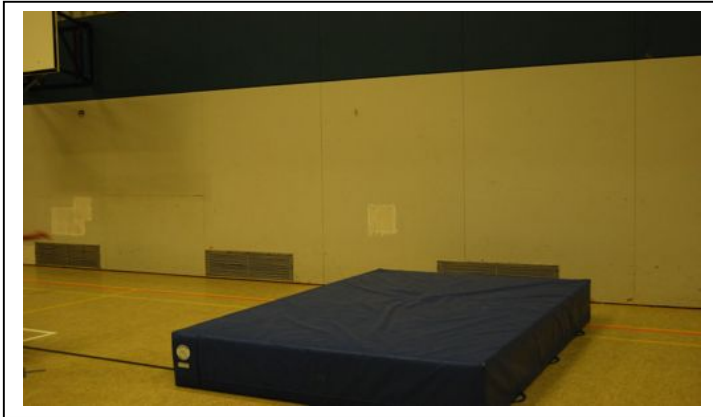


Landung erfolgt beidbeinig.

360° Wall Jump

3

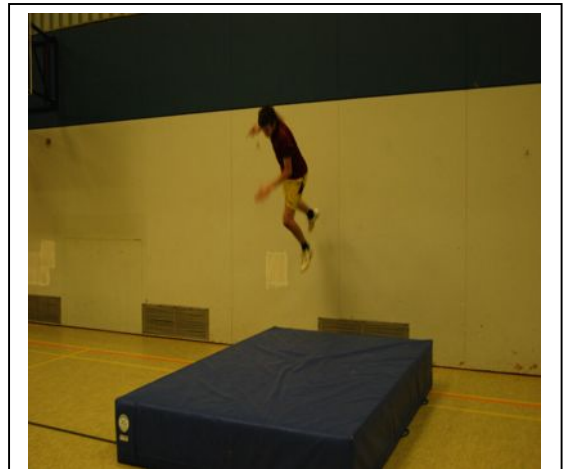
Aufbau:



Übung:



Anlauf 45°. Sprung hoch gegen die Wand, mit einem oder mit beiden Füßen an der Wand abstoßen.



Drehung über linke Schulter. Landung beidbeinig auf der Matte.

Variation:

- Landung mit Rolle; SG 3
- 540° Drehung in der Luft; SG 5

Drehhocke

- an der Wand

Vorübung 1: Drehhocke

1

Aufbau / Übung:



Möglichst mit den Beinen hoch über die Bank hocken.

Variante:
Über Medizinbälle.



Vorübung 2: Kastenflip

2

Aufbau:

Kleiner Kasten.

Übung:



Hocke über den Kasten. Versuche auch hier die Beine möglichst hoch in die Luft zu bringen.

Vorübung 3: Drehhocke

3

Aufbau :



Übung:



Langsamer Anlauf. Die Hände parallel auf der Mitte der Matte aufsetzen.



Absprung und Beine anwinkeln. Eine Hockwende durchführen. Beidbeinig wieder landen.

Vorübung 4: Drehhocke

3

Aufbau:

Ein kleiner Kasten auf dem jemand eine Matte festhält.

Übung:



Im 45° Winkel anlaufen. Hände auf dem Kasten aufstützen. Die Hand, die näher am Kasten ist weiter nach vorne.



Beidbeinig abspringen und eine hohe Hockwende durchführen und dabei einmal über den Kasten auf die andere Seite rotieren.



Auf der anderen Seite beidbeinig wieder landen.

Variation:
Winkel der Matte verändern; SG 2-3

Drehhocke

4

Aufbau:



Weichbodenmatte an eine Wand stellen, blaue Matten davor legen. Matte hinten mit kleinen Kästen stabilisieren.

Übung:



Im 45° Winkel anlaufen.



Die Hände auf die Mitte der Matte aufsetzen und eine Hockwende durchführen.



Beidbeinig wieder landen.

Variationen: Weichbodenmatte weiter anschrägen; SG 3-5

Drehhocke Wand

5

Aufbau:

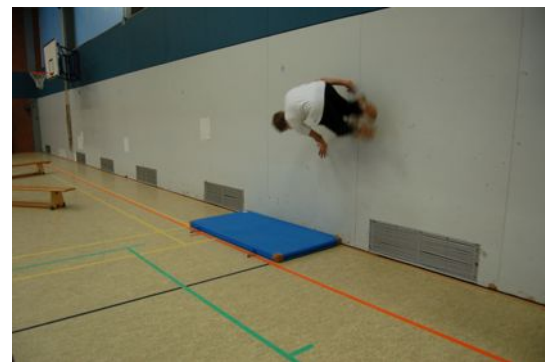


Eine oder zwei kleine blaue Matten an der Wand. Oder große blaue Matte.

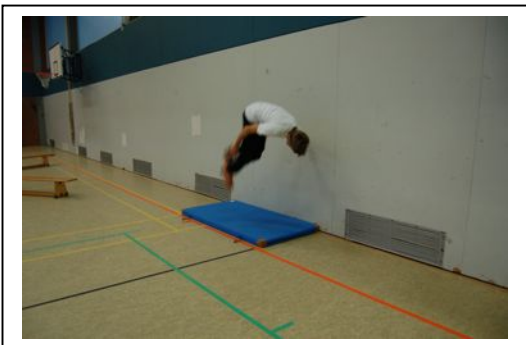
Übung:



Im 45° Winkel anlaufen.
Beidbeiniger Absprung.



Die Hände fassen,
Fingerspitzen nach unten, an
die Wand. Man rotiert über den
linken Stemmarm.



Beidbeinig wieder landen.

Backflip

Vorübung Backflip

1

Aufbau:



Eine große Matte an der Wand und eine davor. Zwei halten die Wandmatte fest.

Übung:



Lauf mit einem oder zwei Schritten bis auf Schulterhöhe die Wand hoch.



Lass dich gerade auf den Rücken fallen.

Aufschwung am Barrenholm

Aufbau:

Einen brusthohen Barrenholm vor eine Wand stellen. An die Wand eine dicke Matte und um den Barren herum kleine Matten zur Sicherung legen.

Übung:



An der Matte mit einem oder zwei Schritten hoch laufen, mit dem Schwungbein Schwung holen, nach oben abstoßen und um den Barren herum schwingen. Kopf in den Nacken. Wieder auf der Anfangsseite landen.

Hilfestellung Backflip



Hilfestellung Backflip

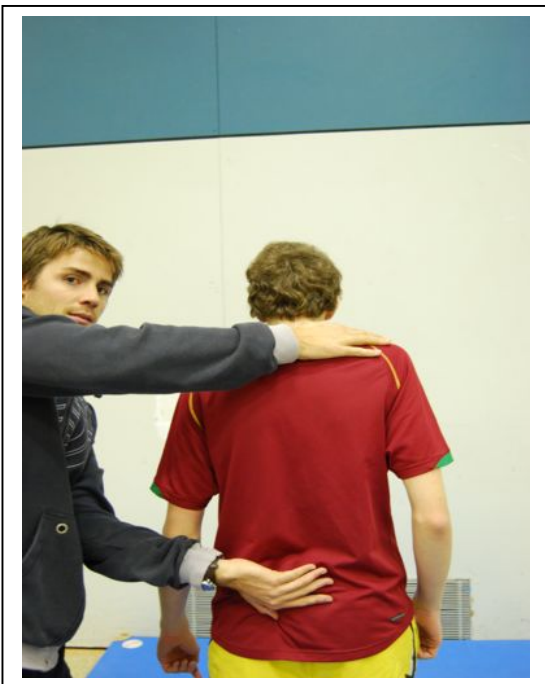
Mit Hilfe:



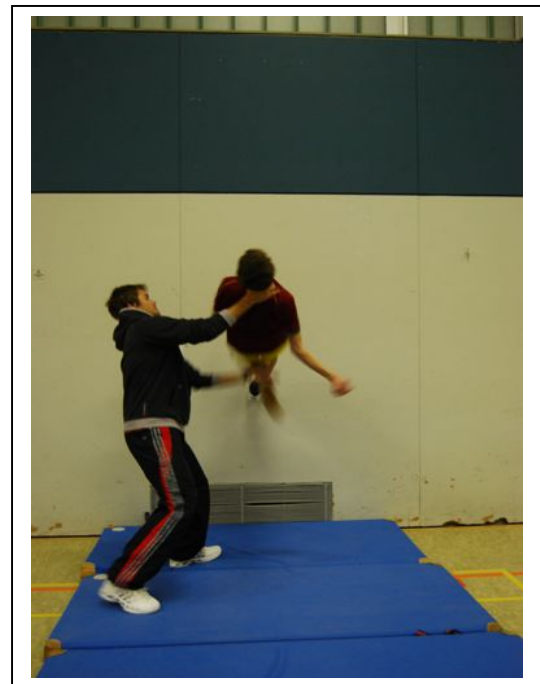
Die Hände umfassen den Oberarm des Springers von beiden Seiten.



Ohne Hilfe:



Die rechte Hand befindet sich im Nacken des Springers und die linke Hand am unteren Rücken.



Die Hände begleiten den Springer während des Sprunges bis zum sicheren Stand.

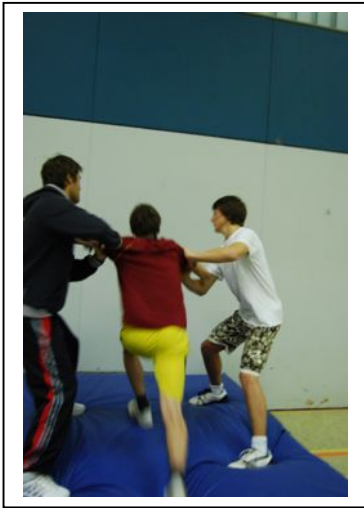
Backflip mit Hilfestellung

5

Aufbau:

Eine dicke Turnmatte wird mit der kurzen Seite an eine Wand gelegt.

Übung:



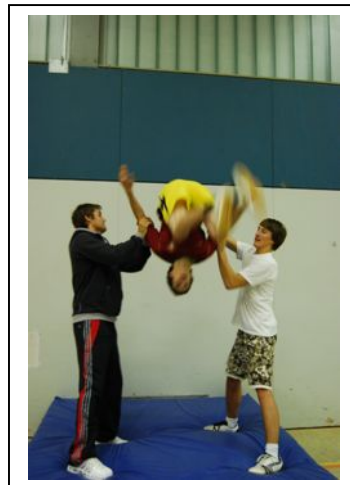
Mit Schwung auf die Wand zulaufen.



Mit einem Fuß oder zwei Füßen an der Wand auf Schulterhöhe nach oben laufen und abstoßen. Mit dem Schwungbein Schwung holen.



Kopf in den Nacken und die Beine in Drehrichtung werfen.



Drehen und auf beiden Beinen landen.



Backflip ohne Hilfestellung

5

Aufbau:

Drei dünne Turnmatten werden quer hintereinander oder eine große Matte an die Wand gelegt.

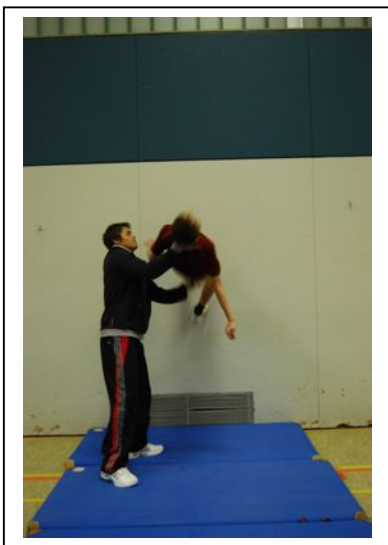
Übung:



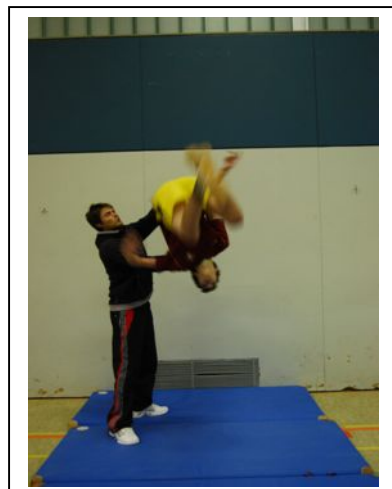
Mit Schwung auf die Wand zulaufen.



Mit einem Fuß oder zwei Füßen an der Wand auf Schulterhöhe nach oben laufen und abstoßen. Mit dem Schwungbein Schwung holen.



Kopf in den Nacken und die Beine in Drehrichtung werfen.



Drehen und auf beiden Beinen landen.

Diebsprung

Vorübung Diebsprung

2

Aufbau / Übung:



Absprung ca. Beinlänge von den Matten. Beine schnell anziehen und in die Waagrechte nach vorne bringen. Mit beiden Händen kräftig auf die Matten schlagen.

Variation:
Mattenhöhe; SG 2-3

Diebsprung

4

Aufbau:



Übung:



Absprung ca. Beinlänge vom Kasten. Beine schnell anziehen und in die Waagrechte nach vorne bringen. Mit beiden Händen kräftig vom Kasten Abdrücken.

Variation:
Kastenhöhe; SG 2-3

Powerrolle

Powerrolle

1

Aufbau:

2 Kleine Matten
hintereinander.

Übung:



Gewicht auf den Fußballen.
Kinn auf die Brust. Unterm
langen Arm durchschauen.
Rollarm mit Unterarmrücken
auflegen ...

... und über dessen Schulter
abrollen. Anschließend wieder
stehen.



Powerrolle

- über Hindernisse

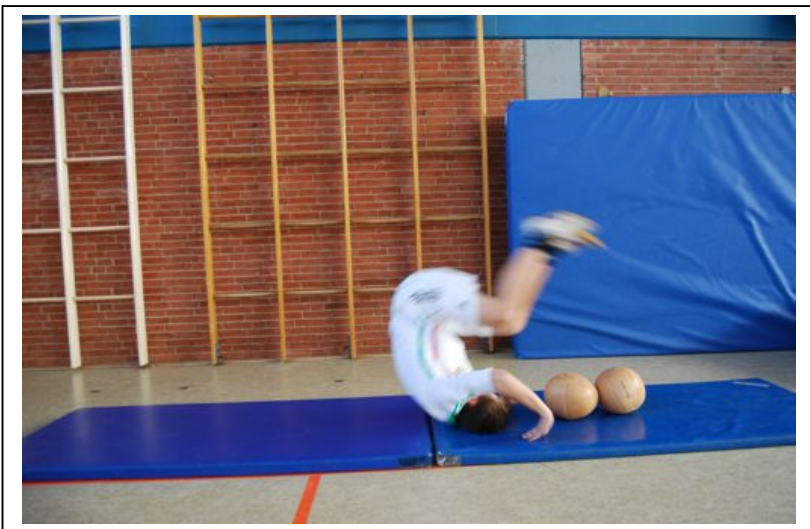
2

Aufbau:

2 Kleine Matten
hintereinander. Darauf 2-
4 Medizinbälle.



Übung:



Abspringen und Powerrolle
über das Hindernis.

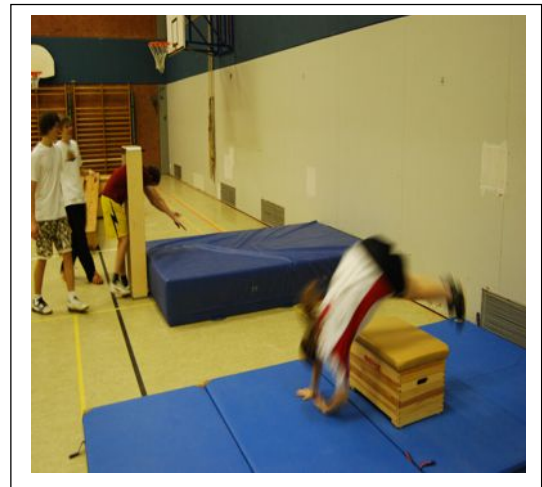
Powerrolle über kleinen Kasten

2

Aufbau:

Man legt einige kleine Matten nebeneinander und stellt einen kleinen Kasten darauf.
Wichtig, dass auf der Stelle w o man abrollt ebenfalls Matten liegen.

Übung:



Schulterrolle über ein Hindernis machen. Dabei darauf achten, dass das Kinn auf der Brust bleibt.

Variation:

Schulterrolle über einen großen Kasten machen (Höhe verändern); SG 3

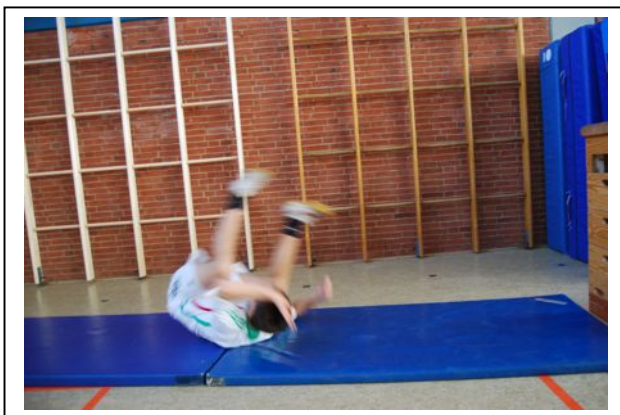
Kastensprung mit anschließender Powerrolle

3

Aufbau:



Übung:



Absprung ... Landung auf den Fußballen, Beine gebeugt, Oberkörper leitet die Powerrolle ein.

WICHTIG:

Ziel der Rolle ist es die Wucht der Landung in die Powerrolle zu übertragen.

Hindernisrolle

Hindernisrolle Mattenberg

2

Aufbau:



Übung:



Rotation über den Schultergürtel
über die Matten. Arme sind am
Körper.



Beidbeinige Landung.

Hindernisrolle über großen Kasten

3

Aufbau:



Übung:



Rotation über den Schultergürtel
über den Kasten. Arm der
Drehseite ist am Körper.



Beidbeinige Landung.

Katzensprung

Katzensprung

2

Aufbau / Übung:



Große Matte an der Sprossenwand mit Seilen festbinden. Davor 2 kleine Matten und der Kasten.



Einbeiniger Absprung ca 1,5m entfernt. Beine und Arme setzen gleichzeitig an der Sprossenwand auf.

Absprung mit 180° Drehung.



Variation:
Absprung mit 540° Drehung; SG 4

Großer Katzensprung

3

Aufbau:



Große Matte an der Sprossenwand mit Seilen festbinden. Davor 2 kleine Matten und der Kasten.

Übung:



Beidbeiniger Absprung. Beine und Arme setzen gleichzeitig an der Sprossenwand auf.

Absprung mit 180° Drehung.

Variation:

Abstand des Kastens zur Sprossenwand; SG 3-4

Sprünge an, auf und über Reckstange und Stufenbarren

Hocke über Reckstange

1

Aufbau:

Reckstange auf Hüfthöhe ; darunter 3 kleine Matten

Übung:



Beide Hände an die Reckstange, abspringen, über die Reckstange hocken, landen auf der anderen Seite.

Präzisionshocksprung auf Reckstange

4

Aufbau:

Zwei Reckstangen übereinander. Abstand ca. Hüftlänge.

Übung:



Hände greifen schulterbreit gegeneinander. Beidbeiniger Absprung.



Hocke über die Reckstange.



Beidbeinige Landung.

Sprung über Stufenbarren

Aufbau:

Einen Stufenbarren aufbauen und mit Matten absichern. Sicherung kann auch komplett mit großen Matten erfolgen.

Übung:



Auf niedrigere Seite des Stufenbarrens stellen und sich an der höheren Seite festhalten.



Über die höhere Seite hocken. Landung auf der kleinen Matte.
Alternativ: Barren mit großer Matte absichern. Landung auf großer Matte.

Variation:

Höhe der Seiten des Stufenbarrens verändern.

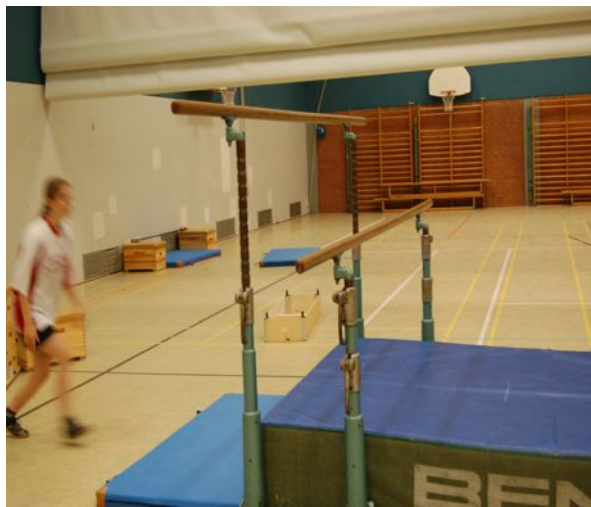
Sprung durch Stufenbarren

2

Aufbau:



Übung:



Mit Anlauf und Schwung einen
Unterschwung durch den
Stufenbarren machen.

Variation:

Abstand zwischen den Balken des Barrens vergrößern/verkleinern.
Senkrecht und waagerecht; SG 3

Kombination: Hocken und Durchsprung durch Stufenbarren

4

Aufbau:

Stufenbarren mit 2 unterschiedlich hohen Holmen. Darunter Weichbodenmatte.

Übung:



Anlauf zum Barren, aufspringen auf den niedrigeren Holm.



Aufrichten, abspringen, über den höheren Holm hocken...



... nicht auf dem Boden landen, sondern mit den Füßen auf dem unteren Holm abstützen, anschließend Abgang (beachte Variation).

Variation:
Abgang mit Unterschwingung ohne abstützen; SG 5

Klettern

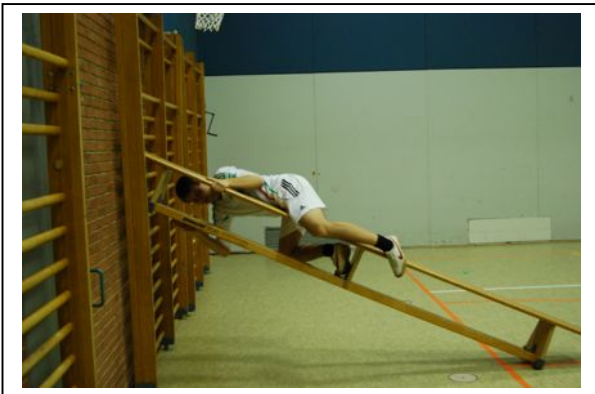
Um die Bank klettern

2

Aufbau:

Eine Bank in die Sprossenwand einhängen.

Übung:



Um die Bank rum.

Variation:

Ohne den Mittelbalken zu berühren; SG 3

Ums Pferd klettern

4

Aufbau:

Ein Pferd aufstellen.

Übung:



Um das Pferd herum klettern,
ohne abzusetzen.

HIGH JUMP

- von der
Sprossenwand

Sprung von der Sprossenwand

3

Aufbau:

Legt eine große Matte unter die Sprossenwand und davor noch eine kleine.

Übung:



Klettert auf die Sprossenwand. Springt anschließend wieder herunter und landet auf dem Fußballen. Rollt euch danach mit einer Schulterrolle ab.

Variation:

Verändert die Sprunghöhe; SG je nach Höhe

Wandhoch- sprung

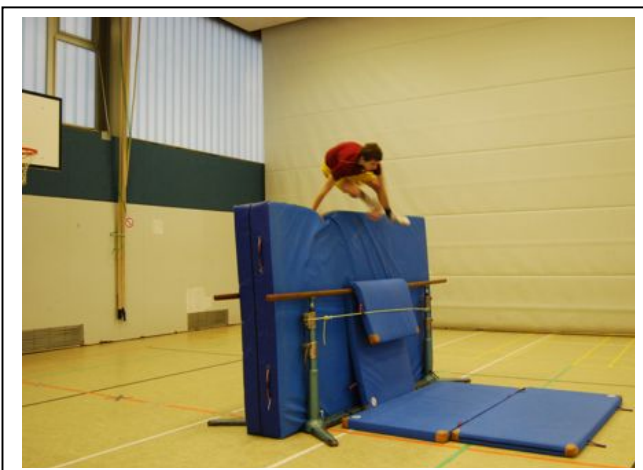
Wandhochsprung - Wall up

3

Aufbau:



Übung:



Big Jump

Big Jump

2

Aufbau / Übung:

Festbinden mit Seilen.

