

# Inhalt

<b>1. Einführung .....</b>	<b>9</b>
1. Herkunft des Parkoursports.....	10
2. Zur Bezeichnung der Bewegungen .....	11
3. Parkoursport ist abwechslungsreich.....	11
4. Der Erfolg eines Trends.....	12
5. Parkoursport im Sportunterricht .....	12
<b>2. Methodische Erläuterungen .....</b>	<b>13</b>
1. Zeitrahmen .....	14
2. Bewegungsraum.....	14
3. Sicherheit .....	14
4. Gerätesicherheit.....	14
5. Bewegungsaufgaben .....	16
6. Differenzierung.....	16
7. Selbständigkeit fördern .....	16
<b>3. Ablauf eines Stundenvorschlags .....</b>	<b>17</b>
1. Erwärmung.....	18
2. Schwerpunkttraining .....	19
3. Abschlusspiel .....	20
4. Beweglichkeitstraining und Entspannung .....	20
<b>4. Abbildungen, Zeichen &amp; Bewegungsübersicht .....</b>	<b>21</b>
1. Geräteübersicht.....	22
2. Zeichen-/Abkürzungserklärungen .....	23
3. Übersicht der Parkoursport-Basisbewegungen .....	24

<b>5. Stundenvorschläge .....</b>	<b>25</b>
1. Balancieren und Präzisionssprünge.....	26
2. Einfache Sprünge.....	31
3. Drehstützsprünge .....	37
4. Diebsprung und Durchzug.....	42
5. Rolle.....	47
6. Wandlauf.....	58
7. Armsprung und Wandhochsprung .....	61
8. Drehhocke vorwärts .....	65
9. Wandsalto rückwärts.....	71
10. Wandhochsprung und Stützsprung.....	77
11. Klettern, Hochziehen und Springen.....	81
12. Drehhocke rückwärts und Hindernisrolle.....	86
13. Parkoursport mit Zeitmessung .....	90
14. Parkoursport und Performance .....	94
<b>6. Spiele im Parkoursport .....</b>	<b>99</b>
<b>7. Entspannung .....</b>	<b>105</b>
1. Der Rumpf: Vorderseite.....	106
2. Der Rumpf: Rückseite .....	107
3. Der Rumpf: Gesäß - Hüfte .....	108
4. Der Rumpf: Seite .....	110
5. Die Beine .....	111
6. Die Arme.....	112
7. Hals - Nacken - Schulter.....	113
<b>8. Quellenverzeichnis .....</b>	<b>115</b>
1. Internetadressen .....	116
2. Filme.....	116
3. Bibliographie .....	117
<b>9. Register .....</b>	<b>119</b>