

Inhalt

1. Hintergründe.....	9
1. Die Philosophie.....	10
2. Der Begriff Parkoursport	11
3. Das Problem der Übertragung	11
4. Ein Plädoyer für den Parkoursport	14
2. Parkoursport in der Praxis	15
1. Auswertung einer Umfrage	16
2. Die Bedeutung des Parkoursports im Sportunterricht	16
3. Einstiegsalter und optimaler Altersbezug.....	16
4. Einstiegsbewegungen.....	17
5. Methodik und Organisationsformen	18
6. Risiko und Wagnis	18
7. Leistungsbewertung	19
8. Mögliche Probleme	19
3. Methoden im Parkoursport	21
1. Beispiel für eine offene Unterrichtsform.....	22
2. Die offene methodische Übungsreihe.....	24
2.1 Beispiel Drehhocke vorwärts.....	24
2.2 Bewertungsmöglichkeiten.....	26
2.3 Fazit	26
3. Differenzielles Training im Parkoursport	34
3.1 Differenzielles Training in der Praxis.....	34
3.2 Übertragung auf Parkoursport im Gelände	36
3.3 Stundenvorschlag	37
4. Bewegungsgrundlagen	43
1. Bewegungshinweise	44
2. Bewegungsbeschreibungen und -variationen	46
5. Abbildungen & Zeichen	51
1. Geräteübersicht.....	52
2. Zeichen-/Abkürzungserklärungen	53

6. Stundenvorschläge	55
1. Balancieren, Präzisionssprünge & Stützen	56
2. Hangeln, Schwingen & Loslassen	63
3. Bewegungsvariationen	69
4. Wandlauf gedreht & Wandhochlauf.....	74
5. Durchzug gedreht	80
6. Bewegungsverbindungen.....	84
7. Doppelstützsprung	90
8. Bogengang.....	95
9. Parkoursport blind.....	99
10. Parkoursport im Team	103
11. Theorie: Merkmale von Le Parkour und Freerunning.....	107
7. Spiele im Parkoursport	113
8. Entspannung	119
1. Der Rumpf: Vorderseite.....	120
2. Der Rumpf: Rückseite.....	121
3. Der Rumpf: Gesäß und Hüfte	122
4. Der Rumpf: Seite	123
5. Die Beine	124
9. Quellenverzeichnis	125
1. Internetadressen	126
2. Filme.....	126
3. Bibliographie	127
10. Register Band 1 & 2	131