



# Geschichte



le parkour

# Entwicklung

Begründet wurde Parkour in den frühen 1980er Jahren von dem Franzosen  
*David Belle.*

Von seinem Vater Raymond Belle, einem ehemaligen  
Vietnamsoldaten, erlernte er in den Wäldern Nordfrankreichs die  
Methode naturelle, eine von Georges Hébert entwickelte Methode  
zur physischen und mentalen Ausbildung im  
Einklang mit der Natur. Nach dem Umzug nach Lisses, einem Pariser Vorort,  
versuchte er das Gelernte auf urbane Voraussetzungen, Landschaften aus  
Stahl und Beton, zu übertragen. Aus den spielerischen  
Verfolgungsjagden über  
Hindernisse, die er mit anderen Kindern veranstaltete,  
entwickelte  
sich mehr und mehr ein Sport - die Schwierigkeitsgrade  
erhöhten sich, und im Laufe der Zeit wurden Mauern, Zäune,  
Baugerüste,  
später ganze Hochhäuser und Gebäudefassaden  
vom unüberwindbaren  
Hindernis zum kreativen Spielplatz reinterpretiert.



# Hintergrund



[WWW.PARKOURCLOTHING.CO.UK](http://WWW.PARKOURCLOTHING.CO.UK)



# Was ist Parkour?

Parkour ist die **schnelle** und **effiziente**  
**Fortbewegung ohne Hilfsmittel.**

Parkour ist die Freiheit und Motivation Bewegung in der Perfektion auszuleben.

Dabei bewegt man sich **mit Eleganz**, effizient durch den  
**urbanen und natürlichen**

**Raum.** Die **Wege** die man nutzt entspringen den **eigenen Ideen**, vorhandenen  
Möglichkeiten und dem eigenen Können. Parkour setzt

**Kreativität** voraus und sucht  
sein Ziel in der Perfektion und wird auch als  
Kunst gesehen.





# Wege/ Kreativität

Für gewöhnlich läuft man durch die Stadt Wege, die auch als solche gekennzeichnet sind. Man geht durch Pforten und an Mauern vorbei. Parkour löst sich von diesen

Gewohnheiten. Hindernisse werden überwunden und somit **neue Wege** geschaffen.

Dadurch ergibt sich ein **völlig neues Bild** der gewohnten Umgebung.

Mauern werden überwunden, auf einem Zaun wird balanciert oder ein Abgrund übersprungen.

**Je nach  
eigenem Können, Kreativität und  
Zielsetzung.**



# Körperlich Fähigkeiten

Parkour verlangt ein hohes Maß an **Körperbeherrschung, Selbsteinschätzung und Disziplin** sowie **Konzentration und geistige Stärke**. Es geht darum **seinen Körper zu trainieren, zu fordern aber nicht zu überfordern**.

**Wenn ein Traceur (Läufer)** sich nicht sicher ist ob er etwas schafft, dann wird er es nicht tun oder sich langsam herantasten. Das ist ein wichtiger Punkt. Es werden keine waghalsigen Aktionen unternommen. **Alles was passiert, passiert unter völliger Kontrolle der Situation und herantasten der eigenen Grenzen**. Dabei ist es sehr wichtig **seinen eigenen Körper zu kennen**.



[www.le-parkour.at](http://www.le-parkour.at)





# Flow

Es gibt verschiedene Bewegungsabläufe ein Hindernis zu überwinden und diese werden trainiert. Wobei jeder auch seinen **eigenen Stil** entwickelt, der seiner eigenen Bewegungsfertigkeit und Bewegungsart entspricht.



Wichtigster Aspekt

dabei ist es **Flow in seine Bewegung** zu bringen, über die Hindernisse zu fließen.

**Flow heißt die Bewegung zu beherrschen und in höchster Effizienz auszuführen.**

**Sich nicht zu überfordern und nicht zu unterfordern.**

Es ist das völlige Aufgehen in der Tätigkeit selbst. Es gibt zwar ein übergeordnetes Ziel welches man erreichen möchte, doch in dem Moment der Überwindung eines

Hindernisses ist die gesamte

Konzentration auf diese Bewegung gerichtet. Die Tätigkeit hat ihre Zielsetzung bei sich selbst oder auch „**Der Weg ist das Ziel**“,

Die Bewegung der Weg.

Am Ende schöpft ein Läufer sein persönliches

Höchstmass an Bewegungsfertigkeit

aus, um in seiner Umgebung, ohne Hilfsmittel, sein Ziel möglichst effizient zu erreichen.

# Was ist Parkour nicht?

Parkour wird oft falsch interpretiert oder in der Presse falsch dargestellt.

Akrobatische Einlagen wie

**Saltos**

**etc. gehören nicht zu Parkour.** Derartige Bewegungen werden nur dann eingesetzt wenn sie die effizienteste Weise sind sich fortzubewegen bzw. ein Hindernis zu überwinden, nicht der Akrobatik wegen.

**Parkour ist kein Wettkampf und zielt auch nicht auf Showeffekte ab.** Ein

Traceur macht Parkour um der Bewegung selbst Willen.

Hohe Sprünge von Dächern oder von Haus zu Haus sind kein Grundelement von Parkour und sollten nur von erfahrenen Läufern trainiert und ausgeführt

werden. **Mit Mutproben hat Parkour überhaupt nichts gemeinsam.** Das Gegenteil ist der Fall. **Respekt vor dem Hindernis, ein Besinnen auf die eigenen Fähigkeiten und Klarheit im Kopf sind Voraussetzung um ein Hindernis zu überwinden.**



# Sicherheit



# Ein Läufer muss Eigenverantwortung für seine Gesundheit und Sicherheit übernehmen!!!



Parkour ist ein potenziell gefährlicher Sport, der von Professionellen Läufern oft auf einem sehr hohen Niveau gezeigt wird. Diese Läufer trainieren regelmäßig über viele Jahre. Parkour ohne praktische Erfahrung zu praktizieren kann Folgen haben:

- Beschädigung von öffentlichen und privaten Besitz
- Irreparable physische Schäden am eigenen Körper
  - unter extremen Umständen den Tod

Um das Risiko zu minimieren ist es notwendig:

- Respekt vor privatem und öffentlichen Besitz zu haben
- Respekt vor dem eigenen Körper und seiner Gesundheit zu haben
  - Die Situation richtig einzuschätzen



# Training



# Ausrüstung

Für Parkour benötigt man nichts **außer gute Schuhe**. Manch einer wird sagen Parkour kann man auch ohne Schuhe machen. Da man sich aber meistens auf harten Untergründen bewegt ist es wegen der Stossabsorbation besser oder sogar notwendig gute Schuhe zu



tragen. Sie sollten gut **sitzen, Rutschfest auf Stein und Beton sein und eine Sohle haben, die gute Stossdämpfungseigenschaften aufweist**. Für gute Beratung kann man sich Ratschlag in guten Sportgeschäften holen. Damit meine ich nicht Footlocker :)



CASIO | [WWW.G-SHOCK.DE](http://WWW.G-SHOCK.DE)

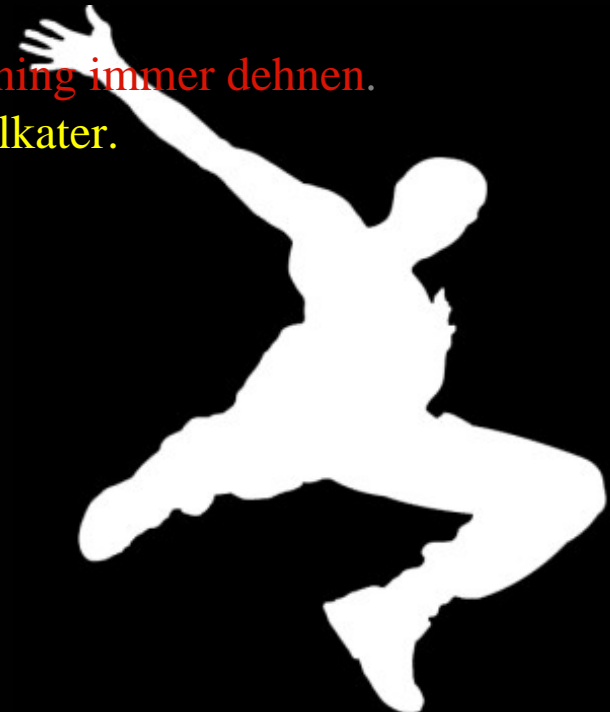


# Aufwärmen

Das Thema sollte eigentlich jedem aus anderen Sportbereichen bekannt sein.

Vor dem Trainieren immer aufwärmen, nach dem Training immer dehnen.

Das schützt vor Verletzungen und Muskelkater.



# Trainieren

Es gibt **verschiedene Grundelemente**, mit denen man Hindernisse überwinden kann. Diese gilt es zu trainieren. Es ist immer besser sich **zuerst ein kleineres Hindernis** zu nehmen als man es überwinden könnte. Dann kann man sich an sein **persönliches Höchstmass herantasten**. Dabei gilt immer **Vorsicht, Konzentration und Respekt vor dem Hindernis** zu haben. Auch dann wenn man das **Hindernis zum zehnten mal überwindet**.



# Grundtechnik



Parkour

# Demi-tour - Halbe Drehung



Man vollführt eine halbe Drehung über dem Hindernis, um auf der anderen Seite des Hindernisses in einer kontrollierten Position zu landen.

# Franchisement - Durchbruch



Man "durchbricht" eine Lücke zwischen Hindernissen, z.B. Stangen, Ästen.

# Lâché - Loslassen



Das Loslassen in einer Hängeposition. Sei dies um zu fallen, oder sich mit Schwung an einem weiteren Objekt zu fangen.

# Passement - Überwindung



Passement sind jene Bewegungen, die benutzt werden um ein Hindernis zu überwinden. Eine oft genutzte Variante ist der Passement Rapide, der in der Animation zu sehen ist.

Es können dazu nicht nur Hände, sondern auch Beine und Unterarme benutzt werden.

# Passe muraille - Mauer Überwindung



Unter passe muraille fallen jene Bewegungen, die dazu benutzt werden, eine Mauer (oder Ähnliches) zu überwinden. Meistens stößt sich der Traceur an der Mauer nach oben ab, um mehr Höhe zu gewinnen. Auch die Arme werden effektiv eingesetzt.

# Planche - Hochziehen



Als planche zählt man jene Bewegungen die den Traceur aus einer hängenden- in eine Stütz-Position bringen. Dies kann z.B. an einer Stange mit Schwung geschehen, oder an einer Mauer o.ä. aus Kraft.

# Réverse - Rückwärtig



Réverse sind jene Sprünge bei denen der Traceur rückwärts über das Objekt springt. Eine Drehbewegung sorgt für eine kontrollierte (und nicht blinde) Landung. Gut nutzbar in Kombinationen um aus entstehender Fliehkraft Geschwindigkeit für die weitere Bewegung zu gewinnen.

# Roullade - Rolle



Die roullade wird nach Sprüngen eingesetzt, um die Fallenergie zu transferieren, oder auch um über Objekte zu rollen, oder auf/über Objekte zu springen ( -> Hechtrolle ). Sie ist eine der wichtigsten Bewegungen und sollte schon früh erlernt und trainiert werden.

# Saut de bras - Armsprung



Man springt an ein Objekt und landet in einer hängenden Position. Kann aus dem Stehen oder aus Bewegung gesprungen werden. Die Beine erreichen das Objekt zuerst, um den Aufprall zu bremsen, und ein sicheres, kontrolliertes Greifen der Hände zu ermöglichen.

# Saut de chat - Katzensprung



Join the  
**REVOLUTION**  
[WWW.PARKOURCLOTHING.CO.UK](http://WWW.PARKOURCLOTHING.CO.UK)

Der saut de chat ist dem Hocksprung aus dem Turnen sehr ähnlich, wurde aber an die Bedürfnisse von Parkour angepasst. Er eignet sich gut für weite Sprünge, und um präzise oder in einem Armsprung zu landen.

# Saut de fond - Sprung zum Boden



Saut de fonds sind jegliche Sprünge, die nach unten auf den Boden führen. Sollte bei Vorwärtsbewegung mit einer Rolle gelandet werden (siehe Roullade).

# Saut de précision - Präzisions- Sprung



Ein saut de précision ist ein Sprung, mit einer präzisen Landung, z.B. auf eine Stange oder dünne Mauer/Kante. Für maximale Präzision und Kontrolle landet man nur auf den Zehen/dem Fuß-Ballen.

# Tic-tac



Ist ein Hindernis zu instabil für einen gewöhnlichen Passe Muraille, oder stimmt der Winkel, in dem man zum Objekt kommt, nicht, kann man sich mit dem tic-tac an einem oder mehreren anderen Objekten abstoßen um die nötige Höhe/Distanz für die Überwindung des Hindernisses zu erlangen.





# PARKOUR



URBAN FREEFLOW

WITH THE CITY AS OUR PLAYGROUND  
THERE'S ONLY ONE THING YOU DO

MOVE



**FLOW**

worldwide flow - the first magazine for parkour

[www.jetredmedia.com](http://www.jetredmedia.com)



# PARKOUR



THE ART OF MOVEMENT