

PARKOUR: DIE KUNST DER FORTBEWEGUNG

“Methode naturelle”

Physische und mentale Ausbildung im Einklang mit der Natur

(**Begründer:** Raymond Belle – ehem. Vietnamsoldat aus Frankreich)



„PARKOUR“



Spielerische Verfolgungsjagd im urbanen Raum

(**Begründer:** David Belle – aus Frankreich)



Definition: Flüssige, geschmeidige, schnelle und effiziente Fortbewegung ohne Hilfsmittel und wenig Kraftaufwand

- Ziele:**
- Gesundheit
 - Eleganz
 - Körperbeherrschung
 - Selbsteinschätzung
 - Konzentration
 - Kreativität / Kunst
 - Respekt vor fremdem Besitz

- Credo:**
- „Der Weg ist das Ziel“
 - „Die Bewegung ist der Weg“
 - „Rückeroberung des urbanen Raumes“

!!!! PARKOUR IST SO GEFÄHRLICH, WIE MAN ES SICH SELBST MACHT !!!

- Lektionsaufbau:**
1. Aufwärmphase
 2. Schulung: Technik / Kraft / Ausdauer / Beweglichkeit
 3. Abwärmphase

Methodische Grundsätze: Vom Einfachen zum Schwierigen
Altes in neuem Gewande

„FREERUNNING“



(**Begründer:** Sébastien Foucan – aus Frankreich
im James Bondfilm: Casino Royal)



Definition: Fortbewegung ohne Einschränkung (z.B. der Effizienz) der Kreativität

Credo: Akrobatik (Salti, Drehungen, Kampfkunst)
Stuntkunst (Showeffekte)

„**TRAKOUR**“ = **TRAINING** + **PARKOUR**

Ziel: Von der Strasse in die Turnhalle

