



PARKOUR Ideen für die Turnhalle = TRAKOUR

Unter „Trakour“ versteht man das **Training für Parkour** und Freerunning in der Sporthalle!



DIE KUNST DER FORTBEWEGUNG

Motto: Von der Strasse in die Turnhalle – in der Turnhalle für die Strasse.

SPASS – LEIDENSCHAFT – BEWEGUNGSDRANG – MUT -FLEXIBILITÄT

Trakour eignet sich sowohl für Parkour-Anfänger als auch für Fortgeschrittene, da schwierige Elemente mit fachkundiger Hilfe in der Halle sicherer erlernt werden können.

1. Sprünge - Rollen über den Mattenwagen - einarmig -beidarmig
2. Sprünge - Rollen über den Mattenwagen mit SK Oberteil - einarmig -beidarmig
3. mit Landung - Abrollen auf der dicken Matte
4. Sprung vom SK an die Sprossenwand mit Mattenabdeckung
5. Sprung über SK an die Sprossenwand mit Mattenabdeckung
6. Sprung über SK an die Sprossenwand und mit Wende rüber auf die dicke Matte
7. Sprung über SK an die Sprossenwand und mit Hochwende rüber auf die dicke Matte
8. Sprung aus Stand auf Reckstange hüfthoch
9. Sprung über SK an Wand und zurück auf SK
10. Anlauf - SK Treppe - Sprung über dicke Matte quer - Landung auf 16cm Matte
11. Salto vw ab (Wand - dicke Matte leicht schräg) - auf dicke Matte
12. Salto rw ab (Wand - dicke Matte leicht schräg) - auf dicke Matte
13. Sprung auf Stufenbarren unterer Holmen - oberer Holmen - Salto vw.
14. Sprung zwischen Stufenbarren unterer - oberer Holmen
15. Synchron Nr.14
16. Sprung zwischen Stufenbarren unterer - oberer Holmen mit halber Drehung anfliegen
17. Synchron Nr.15
18. Hocksprung über unterer Holmen -Doppelgriff oberer Holmen
19. Hocksprung über unterer Holmen -Griff unterer Holmen - 360-er
20. Salto vw. aus Erhöhung
21. Salto rw. aus Erhöhung
22. Auerbach aus Erhöhung
23. Präzisionssprünge auf SK - Reckstangen - Barrenholmen - Slackline
24. Seitwärtssalto aus Treppenabstrung SK 2 Elemente
25. 2 SK mit je 5 Elementen - Abstand 1m - Matte dazwischen - Katzensprung mit Berührung 1. und 2. SK
26. wie 11. aber mit einer Berührung
27. verschiedene Sprünge von der Galerie
28. Anlauf - SK 2 Elemente - Katzensprung - SK 4 Elemente - Salto vw.
29. Kreiskehre am SK 4Elemente
30. Über den Rücken abrollen SK 4Elemente
31. Über SK 5Elemente springen verschiedene Formen (Hecht / Sprungrolle / Überschlag /...)



32. Sprung in den Handstand – anschliessend „Durchschub“
33. An der Wand hochlaufen Hocksprung über eigene Hände - 360-er
34. An der Wand hochlaufen 90 Grad Drehung - Rolle vw
35. Parkour ausprobieren mit verschiedenen Hindernissen
36. Parkour zu zweit ausprobieren mit verschiedenen Hindernissen („Herr und Hund“ – vor-und nachmachen)
37. Parkour zu zweit als Verfolgungsrennen mit Auflagen
38. Parkour auf Zeit mit verschiedenen Hindernissen
39. Parkour auf Zeit mit verschiedenen Hindernissen - Steigerung

