

URBAN PARCOURS



Autoren: Jan-David Wirtz, Aryan Yussof



Übersicht

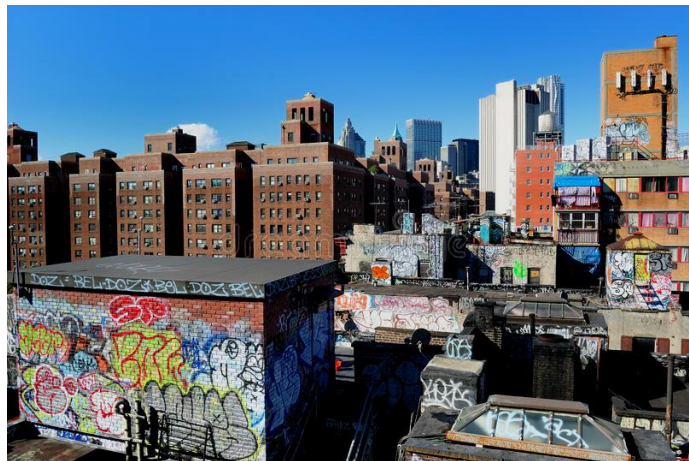
- **Parcours - Die Trendsportart**
- **Landungen**
 - Parcoursrolle (roulade)
 - Vierpunktlandung (réception en douceur)
 - Crane
 - Präzisionssprung (saut de précision)
 - Armsprung (saut de bras)
- **Vaults**
 - Lazy Vault
 - Speed Vault
 - Reverse Vault
 - Kong Vault
 - Dash Vault
 - Tic-Tac
- **Videos**
 - Parcoursrolle (1)
 - Vierpunktlandung (2)
 - Crane (3)
 - Präzisionssprung (4)
 - Armsprung (5)
 - Lazy Vault (6)
 - Speed Vault (7)
 - Reverse Vault (8)
 - Kong Vault (9)
 - Dash Vault (10)
 - Tic-Tac (11)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

Parcours - Die Trendsportart

Parcours (offiziell *Parkour* oder *l'art du déplacement*) ist eine Sportdisziplin, in der es primär um die Überwindung von Hindernissen geht. Während in der ursprünglichen Form von Parcours auch das Überwinden von mentalen Barrieren und Problemen eine zentrale Rolle spielte, geht es in der Trendsportart vor allem um das effiziente Übersteigen von Hindernissen in urbanem Gelände. Häufig verbunden mit artistisch-gymnastischen Bewegungsformen gilt es, den schnellsten und ökonomischsten Weg von A nach B zu meistern. Solche Bewegungsformen existierten in Afrika oder Asien schon lange vor der Entstehung von Parcours in den 1990er Jahren. Bekannte Persönlichkeiten wie Jackie Chan oder Bruce Lee werden häufig durch die Verbindung ihrer Kampfsportarten mit militärischen Hinderniskursen als Inspirationsquellen für die Gründer von Parcours betrachtet. Der Ursprung von Parcours geht jedoch auf die *Méthode naturelle* von George Hébert zurück, welche sich später als Hindernisturnen etablierte und beim französischen Militär bis in die 1960er als Trainingsform genutzt wurde.² Raymond Belle, der seinerzeit von jenem französischen Militär in Vietnam ausgebildet wurde und sich für die *Méthode naturelle* interessierte, entwickelte dort mit *le parcours* eine Bewegungsart, bei der es darum ging effektiv von einem Punkt zum anderen zu gelangen. In Paris führte sein Sohn *David Belle* die Bewegungstechnik des Parcours fort und passte sie an den

urbanen Raum an. Denn die moderne Stadt mit ihren Bauten und Dächern bot den Traceuren unendlich viele Bewegungsräume, die entdeckt werden wollten. Gemeinsam mit der Yamakasi Gruppe und ihren Auftritten in Videos und Filmen hat David Belle maßgeblich dazu beigetragen, dass sich Parcours zunächst in Europa und anschließend auch weltweit als Trendsportart etablieren konnte. Obwohl die



philosophischen Grundzüge von Parcours eigentlich gegen kompetitive Elemente sprechen, haben sich mittlerweile verschiedene Wettbewerbe entwickelt, in denen *Traceure* (Parcoursläufer) ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen können. Das Überwinden von Hindernissen geschieht hierbei ohne Hilfsmittel. Stattdessen wird mit Fähigkeiten des eigenen Körpers wie Rennen, Balancieren, Springen, Krabbeln, Klettern, Schwingen, Rollen oder Voltigieren (engl. vaults) versucht, den schnellst möglichen Weg zu finden. Salti oder andere akrobatische Bewegungsformen, die häufig in viralen Videos zu sehen sind, fallen nicht unter die Rubrik des Parcours, sondern sind Bewegungsmerkmale des Freerunnings, welches sich vom Parcours unterscheidet. Da das Ausüben von Parcours gewisse Risiken beherbergt, wird sich dieser Beitrag mit den grundlegendsten Landungen und Vaults in urbanem Gelände befassen, um Anfängern eine sichere Einstiegsmöglichkeit in die Trendsportart Parcours zu ermöglichen. Die Reihenfolge der Beiträge ist daher so gewählt, dass die Bewegungstechniken aufeinander aufbauend komplexer und schwieriger werden.

² Schmidt-Sinns et. al, 2010

Landungen

Parcoursrolle (roulade)

Die Parcoursrolle gehört zu den fundamentalsten Bewegungstechniken im Parcours und dient als Grundlage für ein nachhaltiges, effektives und sicheres Sporttreiben. Das geräusch- und schmerzlose Abrollen auf meist hartem Untergrund kommt oft dann zur Nutzung, wenn eine sehr hohe Aufprallkraft absorbiert werden muss, sprich bei Sprüngen, bei denen stark horizontal wirkende Kräfte auftreten.³ Sinnvoll ist die Parcoursrolle folglich bei Sprüngen aus großen Höhen oder Sprüngen in starker Vorwärtsbewegung, sodass die Aufprallenergie optimal absorbiert werden kann.

Nach einem Sprung erfolgt die Landung zunächst auf den Füßen, allerdings verursacht das direkte Beugen der Beine eine sofortige Überführung in die Rolle. Weg und Zeit zur Energieabsorption werden verlängert, womit ein Sprung aus großer Höhe abgefangen werden kann.⁴

Auch wenn Parcours viele Gemeinsamkeiten mit turnerischen Bewegungsmustern hat, ähnelt die Parcoursrolle in ihrer Ausführung eher der Judorolle als der Vorwärtsrolle im Turnen. Der zentrale Unterschied liegt dabei darin, dass *schräg über die Schulter abgerollt wird und der Kopf den Boden optimalerweise gar nicht und die Wirbelsäule den Boden höchstens kurz touchiert. Die Rollbewegung erfolgt also über die vordere Stützhand, dann über den sich beugenden Unterarm und anschließend über die vordere Schulter. Danach wird diagonal über den gekrümmten Rücken gerollt, sodass der gesamte Belastungsverlauf von Schulter diagonal zur gegenüberliegenden Hüfte verläuft.* Über die angehockten Beine kann nach der Rolle wieder fließend in den Stand oder in den Lauf übergegangen werden. Da bei vielen Sprüngen die Landung nicht mit kompletter Gewissheit antizipiert werden kann, ist es ratsam, die Parcoursrolle beidseitig zu trainieren um gegebenenfalls über beide Schultern abrollen zu können und mögliche Verletzungsrisiken zu minimieren.



³ Friedrich, 2017

⁴ Krick & Walther, 2014

Vierpunktlandung (réception en douceur)

Bei Sprüngen aus mittlerer bis großer Höhe, die ohne viel Vorwärtsbewegung gesprungen werden, bietet sich eine Vierpunktlandung an. Ebenso ist die Vierpunktlandung die bessere Wahl, wenn nur eine kleine Landefläche gegeben ist, die eine Parcoursrolle platztechnisch nicht zulassen würde.

Hierbei erfolgt die *Landung wie bei der Parcoursrolle auf den Füßen, gefolgt von einem starken Beugen der Knie und einem Vorbeugen des Oberkörpers, sodass eine oder zwei Hände den Boden berühren und die Kraftverteilung auf mindestens drei Punkte ausweiten. Der Großteil der Energie*

wird durch die Beine absorbiert, lediglich die Restenergie wird durch den Handaufsatz übernommen. Daher ist es wichtig, dass unter keinen Umständen mit gleicher Belastung auf Händen und Füßen gelandet werden darf. Die Landeposition ermöglicht sowohl eine Gleichgewichtshaltung als auch einen raschen Übergang in den Lauf, der wichtig für anschließende Bewegungen ist, bei dem ein Tempoverlust kontraproduktiv wäre.



Crane

Bei Sprüngen auf Hindernisse, bei denen man sich nicht sicher ist, ob die Landung auf dem Hindernis erfolgreich sein wird oder nicht, bietet der Crane sich als "Sicherheitslandung" gut an. Er ist vielseitig anwendbar und optimal geeignet für Sprünge zu weiter entfernten und vor allem höherliegenden Punkten, die ein beidbeiniges Landen nicht garantieren. Er erfolgt meist als *steiler oder weiter Absprung nach oben, bei dem ein Bein vor den Körper angezogen wird*. Dieses gehockte Schwungbein ist für das Erreichen der Höhe zuständig und setzt mit dem Fußballen auf die antizipierte Stelle auf. Das *Körpergewicht wird mit einer tieferen Hockbewegung aufgefangen und die Hände können stützend eingesetzt werden, zusätzlich muss der Oberkörper in Vorlage gebracht werden um ein rückwertiges Umkippen zu verhindern*.⁵ Besonders oft kommt der Crane bei der Landung auf Geländern, schmalen Vorsprüngen oder Mauern zum Einsatz und eignet sich gerade bei Anfängern, die mit ihrer Sprungweite noch nicht gänzlich vertraut sind.



⁵ Schmidt-Sinns et. al, 2010

Präzisionssprung (saut de précision)

Möchte man präzise auf einer sehr begrenzten Fläche, wie beispielsweise auf einem Geländer, einer Mauer oder einer Bordsteinkante landen und hat weder Platz für eine Parcoursrolle noch für eine Vierpunktlandung, bietet sich der Präzisionssprung (Präzi) gut an. Der Präzi kann auf viele unterschiedliche Sprungvariationen folgen: Sprünge nach oben mit der Landung als Endpunkt, Sprünge, die nach der Landung von einem weiteren Sprung gefolgt werden, Sprünge über einen Abgrund, Absprünge oder gar nach einem Tic-Tac.⁶

Der *beidbeinige Absprung beim Präzi erfolgt durch eine Streckung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke und kräftigem Vorschwingen der Arme. In der Flugphase werden die Beine zunächst zur Brust gebracht, bis sie als Vorbereitung der Landung wieder gestreckt und vorgebracht werden. Die beidbeinige Landung erfolgt mit dem Kontakt des Fußballens auf der anvisierten Stelle, einem tiefen Beugen der Knie und dem Nachvornebeugen des Oberkörpers, der den Körperschwerpunkt somit absenkt und zur Gleichgewichtssicherung beiträgt.*⁷ Während die Bodenreaktionskräfte bei ausreichend Platz mit einer Parcoursrolle reduziert werden können, wird der Aufprall beim Präzi mit der Landung auf den Fußballen kompensiert. Diese Landung ermöglicht eine stärkere Beugung im Sprunggelenk und im Knie, was zur Folge hat, dass Weg und Zeit verlängert werden und die Gesamtheit der auf den Körper einwirkenden Kräfte mittels exzentrischer Muskelarbeit besser absorbiert werden kann. Die Fußballenlandung birgt außerdem weniger Risiko als die Fersenlandung, da das Potential des Abrutschens und nach hinten Fallens verringert wird.



Wichtig beim Präzi ist es, die Landefläche nie aus den Augen zu verlieren, die Füße in Richtung der Landefläche auszurichten und die eigene Sprungweite realistisch abschätzen zu können. Bei Unsicherheiten in der Weite kann und sollte zunächst mit dem Crane geübt werden.

4



⁶ Krick & Walther, 2014

⁷ Friedrich, 2017

Armsprung (saut de bras)

Der Armsprung unterscheidet sich von den anderen aufgeführten Landungen in erster Linie durch die Ausrichtung der Landefläche. Während bei der Parcoursrolle, der Vierpunktlandung, dem Crane und dem Präzisionssprung auf fast ausschließlich horizontalen Flächen (Ausnahme: Schräge) aufgekomen wird, wird beim Armsprung ein vertikales Hindernis angesprungen. Das kann sowohl eine Wand, ein Baum oder eine Mauer sein, die mit der Hand erfasst wird und an dessen Kante sich im Anschluss hochgezogen werden kann. *Erfolgt der Sprung aus dem Stand, beugt sich der Traceur in die Tiefe hocke, während er gleichzeitig eine Ausholbewegung der Arme einleitet. Der Absprung erfolgt durch ein Strecken der Beine und einem Vorschwingen der Arme. Anschließend werden die Beine im Flug in eine Hockhaltung gebracht und vor der Landung gestreckt, um den Aufprall abzufangen. Die Landung am vertikalen Landepunkt erfolgt durch einen ersten schwingabbremsenden Kontakt der Fußballen, die sowohl parallel als auch nacheinander gesetzt werden können, und einem anschließenden Beugen der Knie, dicht gefolgt von dem Zufassen der Hände an der Hinderniskante. Die Landung am Hindernis erfolgt demnach im Hockhang und wird angewendet, wenn ein Hindernis zu hoch ist, um darauf zu landen.*




Erfolgt der Sprung nicht aus dem Stand, sondern aus dem Lauf, werden die letzten drei Schritte des Anlaufs im Dreierhythmus gesetzt und der Absprung erfolgt einbeinig mit Doppelarmschwung von hinten nach vorne oben und gleichzeitigem Schwungbeineinsatz nach oben. In der Flugphase werden die Beine zusammengeführt und anschließend erfolgt wie beim Armsprung aus dem Stand die Landung. Wie bereits bei der Vierpunktlandung ist es bei dieser Landung essenziell, dass die Hände das Hindernis nicht vor oder gleichzeitig mit den Füßen berühren, da der Sinn der Kraftverteilung sonst verloren ginge.



Vaults

Lazy Vault

Der Lazy Vault ist im Vergleich zu den anderen Überquerungen ein recht simpler und gefahrloser Sprung, bei dem der Traceur das Hindernis rücklings überwindet. Möchte man ein ungefähr hüfthohes Hindernis ohne viel Tempo überwinden oder tastet man sich grade an Hindernisüberquerungen ran, bietet sich der Lazy Vault hervorragend an. *Hierbei wird das Hindernis schräg angelaufen, der Absprung erfolgt mit dem hindernisfernen Bein und die hindernisnahe Hand mit gestrecktem Arm kommt dabei als Stützhand auf dem Hindernis zum Einsatz. Sobald die Hüfte das Hindernis überquert hat, stützt die zweite Hand mit.* Je nach Art von Hindernis fällt der Handaufsatz unterschiedlich aus. So wird beispielsweise auf einer Mauer eine flache Hand aufgelegt, während bei einer Geländestange ein umfassender Griff genutzt werden sollte. *Sobald beide Hände das Hindernisobjekt berühren, erfolgt ein kräftiger Abdruck beider Arme sowie eine explosive Hüftstreckung in die Laufrichtung.* Sollte einbeinig gelandet werden, so kommt das zu Beginn hindernisnahe Bein zuerst auf dem Boden auf. Abhängig von Bewegung und weiterem Vorhaben könnte anschließend in den meisten vorgestellten Landungsvarianten gelandet werden, ebenso kann man nach der Überquerung fließend in den Lauf übergehen. ▶  6



Speed Vault

Der Speed Vault ist in seiner Grundform ein ähnlicher Sprung wie der Lazy Vault, hat aber, wie der Name verrät, einen entscheidenden Unterschied. Lläuft man beim Lazy Vault schräg und langsam ans Hindernis heran, *benötigt man beim Speed Vault ein hohes Tempo sowie einen weniger schrägen bis hin zu frontalen Anlauf.* Vor dem Hindernis wird der KSP abgesenkt und beim letzten Schritt zum Absprung der Körper in Richtung des hindernisnahen Arms in eine leichte Seitneigung gebracht. Ein weiterer Unterschied zum Lazy Vault ist der *Absprung.* Dieser erfolgt (bei leichter Schrägstellung) nicht mit dem hindernisfernen, sondern mit dem hindernisnahen Bein. Nach dem einarmigen Stütz mit der hindernisnahen Hand wird das Absprungbein mit einer Scherbewegung direkt nach vorne durchgezogen und wird somit das Landebein.



Reverse Vault

Der Reverse Vault, eine komplexere Form der Hindernisüberquerung, ähnelt der turnerischen Hockwende in seinen Grundzügen. Der entscheidende Unterschied liegt darin, dass über dem Hindernis eine zusätzliche Drehung um 270° durch das Lösen der hinteren Hand eingeleitet wird, damit wieder in Laufrichtung gelandet werden kann. Anders als bei den vorangegangenen Lazy und Speed Vaults, erfolgt der *Absprung beim Reverse Vault mit beiden Beinen relativ nah am Hindernis. Beide Hände werden seitlich aufgesetzt. Sobald die Hüfte das Hindernis passiert, löst sich der hintere Arm und wird gleichzeitig mit einer Drehung des Kopfes in Bewegungsrichtung aktiv nach vorne gebracht. Anschließend wird die Drehung mithilfe einer Hüftstreckung aufgelöst und die Landung erfolgt in Laufrichtung.*




Kong Vault

In Deutschland überwiegend als *Katzensprung* bekannt, wird dem Kong Vault oft eine Ähnlichkeit mit der Sprunghocke des Gerätturnens nachgesagt. Sie kann sowohl beidbeinig (hohe Hindernisse, geringere Anlaufgeschwindigkeit möglich) als auch einbeinig (kein Tempoverlust im Anlauf) durchgeführt werden, gilt aber als komplexe Hindernisüberwindungstechnik. Beim *einbeinigen Absprung* erfolgt nach *frontalem Anlauf* ein *kräftiger Absprung in Vorlage*, bei dem die *Arme nach vorne geschwungen werden*. In einer *ersten Flugphase* erfolgt eine *Vorwärtsrotation um die Breitenachse (90°)*, bei der der *Körper gestreckt ist*, das *Absprungbein auf Höhe des anderen Beins gebracht wird* und die *Fersen die höchst gelegenen Körperstellen sind*. Der *Stütz* erfolgt *beidarmig schulterbreit mit gestreckten Armen auf dem Hindernis*, gefolgt von einem *kräftigen Wegdrücken* und *gleichzeitigem Beugen von Knie- und Hüftgelenk*. Durch den *Abdruck* und die *Einrollbewegung* findet in dieser *zweiten Flugphase* eine *Gegenrotation* statt, die den *Oberkörper aufrichtet* und auf die *Landung vorbereitet*.

Der beidbeinige Absprung unterscheidet sich lediglich im letzten Schritt des Anlaufs, da dort die Füße zusammengeführt werden und anschließend der Sprung erfolgt.



Dash Vault

Der Unterschied zwischen dem Dash Vault und allen anderen erwähnten Vaults liegt im Absprung. Beim *Dash Vault* wird *frontal angelaufen, einbeinig abgesprungen und anschließend eine Rückwärtsrotation eingeleitet, die dafür sorgt, dass die Beine das Hindernis vor der Handstützphase überqueren*. Daher muss gewährleistet sein, dass ausreichend Platz vom Absprungpunkt zum Hindernis da ist, damit der nach vorne oben ausgerichtete Schwungbeineinsatz zeitgerecht erfolgen kann. Die Rückwärtsrotation wird eingeleitet durch einen kräftigen Schwungbeineinsatz, dem Nachziehen des Absprungbeins sowie dem Verkleinern des Hüftwinkels. Dadurch wird der Weg verkürzt, den die Arme zum Erreichen des Hindernisses für den beidarmigen Stütz brauchen. Wie beim Kong Vault erfolgt auch hier lediglich ein kurzer Kontakt mit der Stützfläche, bei dem das Hindernis nach hinten weggedrückt wird. Anschließend müssen Hüfte und Beine zur Landung unterschwungartig nach vorne unten gebracht werden und der Hüftwinkel muss für die Landungsstreckung geöffnet werden. Die Landung ist wie bei allen Vaults je nach Zielsetzung variabel. Sie kann also entweder direkt in den Lauf übergehen, in einer Parcoursrolle oder einer beliebig anderen Landung enden. ▶  10



Tic-Tac

Der Tic-Tac ist kein klassischer Vault, wie die anderen kennengelernten Überwindungstechniken, sondern wird dafür genutzt, Hindernisse durch einen Abdruck an einem vertikalen Objekt zu überwinden oder durch diesen Abdruck an Höhe zu gewinnen. *Der einbeinige Absprung erfolgt demnach von der Bodenfläche (Tic) oder einer erhöhten Stelle an ein vertikales Objekt und durch einen weiteren Abdruck an dem Hindernis (Tac) wird entweder eine Richtungsänderung initiiert, ein Hindernis übersprungen oder eine höherliegende und weitere Ebene angesprungen.*

Der Anlauf zum vertikalen Hindernis sollte ungefähr aus einem 45° Winkel erfolgen, bei dem der letzte Schritt als Stemmschritt gesetzt wird und der KSP abgesenkt wird. Der Absprung erfolgt mit dem hindernisfernen Bein und der Abdruck am Hindernis mit dem anderen Bein, womit die Beine in der Luft ihre Rollen tauschen. Die Arme sollten unterstützend als Schwungarme eingesetzt werden. Wichtig beim Anspringen des ersten Hindernisses ist die Platzierung des Fußaufsatzes, da er weder zu hoch, noch zu tief sein sollte. Ebenso sollte der Körper schräg zur Wand gestellt sein, damit der Fuß optimal gegen das Hindernis gedrückt werden kann und keine Gefahr besteht, abzurutschen. Nach dem Abdruck werden die Beine angehockt und stabilisieren den Körper somit in der Flugphase. Die Landung beim Tic-Tac ist abhängig von Zielsetzung und Plan, jedoch ist der Tic-Tac die einzige vorgestellte Überquerungstechnik, an die ein Armsprung angeschlossen werden könnte.



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Friedrich, M.	Parkour & Freerunning. Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport	Schorndorf	2017	Hofmann-Verlag
Krick, F. & Walther, C.	Parkoursport. Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein	Wiebelsheim	2014	Limpert
Pach, A., Schmidt-Sinns, J. & Scholl, S.	Le Parkour und Freerunning. Das Basisbuch für Schule und Verein	Aachen	2010	Meyer & Meyer

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Urban Rooftops (Seite 3)	Sean Pavone (https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photography-urban-rooftops-image16771157)
Alle restlichen Fotos	Jan-David Wirtz, Aryan Yussof

Video

Nummer	Urheber
1-11	Jan-David Wirtz, Aryan Yussof

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1, 5, 9	KNSU-Musikstudio	Pop-Instrumental	03	Lifting me higher
2, 10	KNSU-Musikstudio	Pop-Instrumental	05	Filou
3	KNSU-Musikstudio	Pop-Instrumental	07	Get 20 on get 20 down
4	KNSU-Musikstudio	Pop-Instrumental	01 / His Boy Elroy	Revolve (Freestylemix)
6	KNSU-Musikstudio	Pop-Instrumental	19 / Roberto Daglio	Color Bits
7	KNSU-Musikstudio	Pop-Instrumental	25 / ProleteR	April showers
8	KNSU-Musikstudio	Pop-Instrumental	24 / Trafic de Blues	Time to funk
11	KNSU-Musikstudio	Pop-Instrumental	02 / Zapac	Test drive

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jan-David Wirtz, Aryan Yussof / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Alexander Backes	Institut Sportwissenschaft, Universität Koblenz