

Inhalt

1. Einführung	9
1. Herkunft des Parkoursports.....	10
2. Zur Bezeichnung der Bewegungen	11
3. Parkoursport ist abwechslungsreich.....	11
4. Der Erfolg eines Trends.....	12
5. Parkoursport im Sportunterricht	12
2. Methodische Erläuterungen	13
1. Zeitrahmen	14
2. Bewegungsraum.....	14
3. Sicherheit	14
4. Gerätesicherheit.....	14
5. Bewegungsaufgaben	16
6. Differenzierung.....	16
7. Selbständigkeit fördern	16
3. Ablauf eines Stundenvorschlags	17
1. Erwärmung	18
2. Schwerpunkttraining	19
3. Abschlusspiel	20
4. Beweglichkeitstraining und Entspannung	20
4. Abbildungen, Zeichen & Bewegungsübersicht	21
1. Geräteübersicht.....	22
2. Zeichen-/Abkürzungserklärungen	23
3. Übersicht der Parkoursport-Basisbewegungen	24

5. Stundenvorschläge	25
1. Balancieren und Präzisionssprünge.....	26
2. Einfache Sprünge.....	31
3. Drehstützsprünge	37
4. Diebsprung und Durchzug.....	42
5. Rolle.....	47
6. Wandlauf.....	58
7. Armsprung und Wandhochsprung	61
8. Drehhocke vorwärts	65
9. Wandsalto rückwärts.....	71
10. Wandhochsprung und Stützsprung	77
11. Klettern, Hochziehen und Springen.....	81
12. Drehhocke rückwärts und Hindernisrolle.....	86
13. Parkoursport mit Zeitmessung	90
14. Parkoursport und Performance	94
6. Spiele im Parkoursport	99
7. Entspannung	105
1. Der Rumpf: Vorderseite.....	106
2. Der Rumpf: Rückseite	107
3. Der Rumpf: Gesäß - Hüfte	108
4. Der Rumpf: Seite	110
5. Die Beine	111
6. Die Arme.....	112
7. Hals - Nacken - Schulter.....	113
8. Quellenverzeichnis	115
1. Internetadressen	116
2. Filme.....	116
3. Bibliographie	117
9. Register	119