

Technikerläuterungen Le Parkour

Basic-Vaults:

Dropping: Beidfüßige, hüftbreite Landung auf den Fußballen. Nachgebendes Beugen, insbesondere der Kniegelenke, bis ca. 90Grad unter Beibehaltung der Körperspannung. Die Knie und Fußstellung sind dabei übereinander, wobei in Richtung Fußspitze gebeugt wird. Der Oberkörper wird leicht vorgebeugt und die Armbewegungen erhalten das Gleichgewicht (Schmidt-Sinns et al., 2010, S. 116).

Dropping Hand: Landungsbeginn wie beim einfachen *Dropping*. Dann stärkeres Vorbeugen des Oberkörpers zum Handaufsatz (eine oder beide Hände) zur Kraftverteilung auf mindestens drei Punkte. Hierdurch ist die Gleichgewichtshaltung oder ein schneller Übergang in den Lauf möglich (ebd., S. 117).

Gap-jump: Aus dem schnellen Anlauf mehr weit als hoch in die Luft springen, um die erforderliche Distanz zu überwinden. Die Beine werden zusammengebracht, leicht angehockt und nach vorn zur Landung gestreckt. Die Arme unterstützen durch Vorschwung und Gleichgewichtsbewegungen die Weite und die möglichst stabile Haltung in der Luft (ebd., S. 134).

Lazy-Vault: Aufbauend auf den Step Vault kann ein Hindernis mit dem Lazy Vault rücklings ohne Aufsetzen des Schwungbeines überwunden werden, womit er einem Schersprung mit Stütz ähnelt. Hierfür wird einbeinig mit dem äußeren Bein abgesprungen, während die innere Hand gleichzeitig stützt. Nun werden beide Beine vorwärts-seitwärts über das Hindernis geschwungen und in Rücklingslage des Körpers über dem Hindernis zusammengeführt. Es findet ein Stützhandwechsel statt und die Beine werden scherenförmig zur Landung abgesetzt (Schmidt-Sinns, Scholl & Pach, 2010, S. 151). Der Lazy Vault ist damit ein leichter und ungefährlicher Sprung zur Überwindung von hüfthohen Hindernissen

- Step-Vault:** Die einfachste Sprungstütztechnik, welche zugleich als Grundlage für die meisten folgenden Techniken angesehen werden kann. Der Step-Vault beschreibt einen einbeinigen Absprung und beid- oder einarmigen Stütz auf das Hindernis, wonach das Schwungbein seitlich neben den Händen aufsetzt, das Sprungbein mit dem Körper ohne Frontveränderung das Hindernis überquert und schließlich landet (Witfeld, Gerling & Pach, 2012, S. 132f.).
- Tic-Tac:** Überwiegend aus dem Anlauf und mit einem einbeinigen Absprung von der Bodenfläche (Tick) oder einer erhöhten Stelle an ein vertikales Hindernis (Wand, Baum usw.) wird Höhe gewonnen und durch einen weiteren Abdruck (Absprung) von der Wand (Tack) eine Richtungsänderung eingeleitet, ein weiteres Hindernis übersprungen oder eine entfernt oder höherliegende Ebene erreicht (ebd., S. 147).
- Turn-Vault:** Der Turn Vault ist ein Stützsprung mit halber Drehung und ähnelt der Hockwende mit Vierteldrehung im Turnen. Es wird beim Anlauf das Hindernis zumeist als Zwiagriff gefasst, ein- oder beidbeinig abgesprungen und die Beine angehockt. Während das Gewicht nun auf dem Hauptstützarm liegt wird um diesen mit halber Drehung gedreht. „Während der Drehung löst der Springer die andere Hand im Ristgriff und fasst nach der halben Drehung wieder zu, um auf der anderen Seite des Hindernisses überwiegend im Hockhang Fuß zu fassen“ (Schmidt-Sinns et al., S. 170).