









Schwierigkeitsgrad-Matrix

Parkour-Hindernisse im Schulsport

Hindernis	S 1 (1 P.)	S 2 (2 P.)	S 3 (3 P.)
Mauer 	Von einem vor der Mauer stehenden kleinen Kasten auf den Barrenholm über die Mauer klettern.	Schritt an die Mauer, an die Kante greifen, ein Bein über die Kante einhaken, Abgang seitlich über den Bauch.	Schritt an die Mauer, an die Kante greifen, hochziehen und direkt auf oder über die Kante hocken.
Präzisions-Sprünge 	Aus dem Stand von Bank zu Bank springen (immer sicher stehen: 3 Sek.), auf den Kasten klettern, Abgang.	Aus dem Stand von Bank zu Bank springen mit einer ½-Drehungen (jeweils 3 Sek. sicher stehen), auf den Kasten hocken, Abgang.	Aus dem Lauf einbeinig von Bank 1 auf 2 springen (sicherer Stand), Sprung auf Bank 3, auf den Kasten hocken, Abgang.
Balancieren (über Turnbank) 	Auf den Füßen und Händen über die Bank kriechen.	Auf der breiten (unteren) Unterstütsungsfläche über die Bank gehen.	Auf der schmalen (oberen) Strebe über die Bank gehen.
Stütz-Sprünge (über gr. Kasten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Speed (Vault) Wolfsprung • Lazy (Vault) Laufkehre 	<ul style="list-style-type: none"> • Monkey (Vault) Sprunghocke • Reverse (Vault) Hockwende rw. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dash (Vault) Diebsprung
Armsprung 	Vom großen Kasten aus dem Stand in den Hockhang springen.	Aus dem Angehen vom hinteren Teil des Kastens in den Hockhang springen.	Aus dem Lauf über eine Kastentreppe auf den großen Kasten in den Hockhang springen.
Durchbruch 	Mit den Händen obere Stange greifen, Fuß auf untere Reckstange aufsetzen (nicht abgebildet) und die Lücke durchqueren.	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschwung aus dem Stand durch die Lücke. • Aus dem Stand mit ½-Drehung im Kreuzgriff durch die Lücke. 	Aus dem Lauf mit den Füßen voraus durch die Lücke.
Wandlauf 	Mit einarmigem Handstütz auf dem Kasten, Schritt gegen die Wand, den Kasten überqueren.	Mit Absprunghilfe Reutherbrett und anschließendem Schritt an der Wand über den Kasten springen.	Direkt über den Kasten mit Hilfe der Wand springen.
Wand-Eckenlauf 	Mit Armstütze auf dem Bock jeweils einen Schritt an jeder Wand ausführen.	Mit Armstütze auf dem Bock eine an der ersten Wand markierte Höhenlinie überlaufen.	Mit Armstütze auf dem Bock mehrere Schritte an den Wänden ausführen.