

## Rezension in der Zeitschrift „Rheinische Turnzeitung“ 6/2017

### PARKOUR & FREERUNNING

Die Bewegungsformen Parkour und Freerunning erfreuen sich seit einigen Jahren bei Kindern und Jugendlichen stetig wachsender Beliebtheit. Als Folge bieten immer mehr Sportvereine Parkour und Freerunning an, genauso haben die Bewegungsformen Einzug in viele Schulen gehalten. Schließlich bedeuten sie nicht allein eine interessante Abwechslung zu den zahlreichen „traditionellen“ Sportarten, die Gegenstand des Sportunterrichts sind und sein müssen, sondern sind erfahrungsgemäß auch „wertvoll“ im Hinblick auf die Entwicklung der Mädchen und Jungen. So leisten Parkour und Freerunning u. a. einen Beitrag zur motorischen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen, zu deren Persönlichkeitsentwicklung und zur Risikowahrnehmung der Schüler.

Dem enorm umfangreichen zweiten Kapitel, das mit „Praktische Umsetzung im Schul- und Vereinssport“ betitelt ist, hat Autor Martin Friedrich ein informatives Theoriekapitel vorgeschaltet, in welchem die Entstehungsgeschichte von Parkour und Freerunning, die dahinter stehende Philosophie sowie die Potenziale, welche die Bewegungsformen im Vereins- bzw. Schulsport bieten, erläutert werden. Zudem nimmt das Thema „Risikowahrnehmung und Sicherheitsmanagement“ breiten Raum ein. So kann sich der Leser optimal auf die Umsetzung von Parkour und Freerunning in seinen Übungsstunden im Verein oder in seinem Unterricht bzw. in seinen AG-Stunden in der Schule vorbereiten.

Das „Praxiskapitel“ hat Martin Friedrich in sieben Unterkapitel unterteilt: Auf die „Einleitung“ folgen ebenso detaillierte wie gut nachvollziehbare Ausführungen unter den Überschriften „Aufwärmen“, „Roll- und Landetechniken“, „Hindernisüberwindungen/Vaults“, „Akrobatische Techniken/Acrobatic skills“, „Akrobatische Techniken an der Wand/Wall Tricks“ und „Schwungtechniken/Bar Tricks“.

Dass Parkour und Freerunning gerade auch im Turnen inzwischen eine große Rolle spielen, zeigte sich einmal mehr Ende Februar 2017: Das Exekutivkomitee des Turn-Weltverbandes FIG beschloss, die Bewegungsformen als eine Disziplin des Turnens anzuerkennen und zu entwickeln.

**Claudia Pauli**

#### **Parkour & Freerunning**

Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport

Martin Friedrich

Hofmann-Verlag, 2017

Reihe: PRAXISIDEEN –

Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Band 67

ISBN: 978-3-7780-2671-7

Preis: 19,90 Euro



**LESESWERT**

## **PARKOUR & FREERUNNING**

Die Bewegungsformen  
Parkour und Freerunning  
erfreuen sich seit einigen  
Jahren bei Kindern und  
Jugendlichen stetig  
wachsener Beliebtheit.  
Als Folge bieten immer  
mehr Sportvereine  
Parkour und Freerunning  
an, genauso haben

die Bewegungsformen Einzug in viele Schulen  
gehalten. Schließlich bedeuten sie nicht allein  
eine interessante Abwechslung zu den zahlreichen  
„traditionellen“ Sportarten, die Gegenstand des  
Sportunterrichts sind und sein müssen, sondern sie  
sind erfahrungsgemäß auch „wertvoll“ im Hinblick  
auf die Entwicklung der Mädchen und Jungen.  
So leisten Parkour und Freerunning u. a. einen  
Beitrag zur motorischen Entwicklung der Kinder und  
Jugendlichen, zu deren Persönlichkeitsentwicklung  
und zur Risikowahrnehmung der Schüler.

Dem enorm umfangreichen zweiten Kapitel,  
das mit „Praktische Umsetzung im Schul- und  
Vereinsport“ betitelt ist, hat Autor Martin Friedrich  
ein informatives Theoriekapitel vorgeschaltet, in  
welchem die Entstehungsgeschichte von Parkour  
und Freerunning, die dahinter stehende Philosophie  
sowie die Potenziale, welche die Bewegungsformen  
im Vereins- bzw. Schulsport bieten, erläutert werden.  
Zudem nimmt das Thema „Risikowahrnehmung  
und Sicherheitsmanagement“ breiten Raum ein. So  
kann sich der Leser optimal auf die Umsetzung von  
Parkour und Freerunning in seinen Übungsstunden  
im Verein oder in seinem Unterricht bzw. in seinen  
AG-Stunden in der Schule vorbereiten.

Das „Praxiskapitel“ hat Martin Friedrich in sieben  
Unterkapitel unterteilt: Auf die „Einleitung“ folgen  
ebenso detaillierte wie gut nachvollziehbare  
Ausführungen unter den Überschriften  
„Aufwärmen“, „Roll- und Landetechniken“,  
„Hindernisüberwindungen/Vaults“, „Akrobatische  
Techniken/Acrobatic Skills“, „Akrobatische Techniken  
an der Wand/Wall Tricks“ und „Schwungtechniken/  
Bar Tricks“.

Dass Parkour und Freerunning gerade auch im  
Turnen inzwischen eine große Rolle spielen, zeigte  
sich in besonderer Weise Ende Februar 2017:  
Das Exekutivkomitee des Turn-Weltverbandes FIG  
beschloss, die Bewegungsformen als eine Disziplin  
des Turnens anzuerkennen und zu entwickeln.

Claudia Pauli

### **Parkour & Freerunning**

**Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereins-  
sport**

**Martin Friedrich**

**Hofmann-Verlag, 2017**

**Reihe: PRAXISIDEEN – Schriftenreihe für Bewegung,**

**Spiel und Sport, Band 67**

**ISBN: 978-3-7780-2671-7**

**Preis: 19,90 Euro**

## Rezension in der Zeitschrift „Sport in Hessen“ 14/2017

---

**Parkour & Freerunning. Alternative  
Bewegungsformen im Schul- und  
Vereinssport, Martin Friedrich,  
Hofmann-Verlag,  
ISBN 978-3-7780-2671-7, 19,90 Euro**

Parkour und Freerunning erfreuen sich anhaltender Popularität. Das vorliegende Buch will einen nachhaltigen und individualisierten Zugang zu diesen Bewegungskünsten vermitteln. Nach einem kurzen Einblick in die geschichtliche und philosophische Basis widmet sich der Autor im Praxisteil mithilfe verschiedenster methodischer Herangehensweisen den grundlegenden Techniken zum Landen, Rollen und Hindernisse überwinden. Versehen mit Bildreihen und Darstellungen der Sicherungsgriffe werden zudem Akrobatiktechniken am Boden (Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärts-, Auerbachsalto) sowie an der Wand (Wall Flip, Wall Spin) und Schwungtechniken vermittelt.

PRAXISideen Band 67 · Martin Friedrich

## Parkour & Freerunning

Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport

Parkour, die effiziente Art der Fortbewegung, sowie Freerunning, eine kreative Art der Selbstverwirklichung mithilfe des eigenen Körpers, erfreuen sich einer nicht abreißen wollenden Popularität. Der Fokus in diesem Band liegt auf dem Vermitteln eines nachhaltigen und individualisierten Zugangs zu diesen Bewegungskünsten. Dafür wird im Theorieteil neben der geschichtlichen und philosophischen Basis vor allem auch der mögliche positive Einfluss von Parkour & Freerunning auf die Persönlichkeitsentwicklung sowie Risikowahrnehmung geklärt. Der Praxisteil widmet sich mithilfe verschiedenster methodischer Herangehensweisen den grundlegenden Lande- und Rolltechniken, Hindernisüberwin-

dungstechniken, Akrobatiktechniken am Boden (Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärts-, Auerbachsalto) sowie an der Wand (Wall Flip, Wall Spin) und letztlich Schwungtechniken - alles begleitet von Bildreihen und Sicherungsgriffen.

Dieses Buch richtet sich an SportlehrerInnen, SportstudentInnen, TrainerInnen, InstruktorInnen, ÜbungsleiterInnen sowie Parkour & Freerunning-AthletInnen, die mithilfe dieser Bewegungskünste ihren Unterricht beziehungsweise ihr eigenes Training bereichern wollen.

**2017. Format DIN A5, 160 Seiten**

**ISBN 978-3-7780-2671-7**

**19,90 EUR**

**Hofmann-Verlag: [www.sportfachbuch.de](http://www.sportfachbuch.de)**

**Parkour & Freerunning**

**Alternative Bewegungs-  
formen im Schul- und  
Vereinssport**

Das Buch widmet sich mithilfe verschiedenster methodischer Herangehensweisen den grundlegenden Lande- und Rolltechniken, Hindernisüberwindungstechniken, Akrobatiktechniken am Boden (Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärts-, Auerbachsalto) sowie an der Wand (Wall Flip, Wall Spin) und letztlich Schwungtechniken – alles begleitet von Bildreihen und Sicherungsgriffen. Es richtet sich an Sportlehrerinnen/-lehrer, Sportstudentinnen/-studenten, Trainerinnen/Trainer, Instruktorinnen/Instruktoren, Übungsleiterinnen/-leiter sowie Parkour & Freerunning-Athletinnen und -Athleten, die mithilfe dieser Bewegungskünste ihren Unterricht beziehungsweise ihr eigenes Training bereichern wollen.

Parkour & Freerunning  
Martin Friedrich, 2017,  
Hofmann Verlag Reihe PRAXISideen,  
Band 67.  
ISBN 978-3-7780-2671-7