

PRAXIS *ideen* 67

Schriftenreihe für
Bewegung, Spiel und Sport



Parkour & Freerunning

Alternative Bewegungsformen
im Schul- und Vereinssport

Martin Friedrich

hofmann.

INHALT

Kapitel 1	Begriffliche und theoretische Grundlagen	7
1.1	Einleitung	8
1.2	Historische Entwicklung von Parkour und Freerunning .	9
1.2.1	Méthode Naturelle	9
1.2.2	L'art du déplacement	10
1.2.3	Parkour	11
1.2.4	Freerunning	12
1.2.5	Entwicklungstendenzen	13
1.3	Parkour und Freerunning – eine Lebenseinstellung? . . .	14
1.3.1	Verbindung von Körper und Geist	15
1.3.2	Wettkämpfe und Spektakel	17
1.3.3	Aneignung des urbanen Raums	19
1.4	Parkour und Freerunning im Schul- und Vereinssport . .	20
1.4.1	Potenziale im Parkour und Freerunning	20
1.4.2	Persönlichkeitsentwicklung im Parkour und Freerunning	21
1.4.3	Individualisierung und Differenzierung	24
1.4.4	Gemeinsamkeiten/Unterschiede zu traditionellen Sportarten	26
1.4.5	Notengebung	26
1.5	Risikowahrnehmung und Sicherheitsmanagement	28
1.5.1	Risikowahrnehmung im Parkour und Freerunning	29
1.5.2	Sicherheitsmanagement im Parkour und Freerunning . .	30
1.5.3	Umgang mit Wagnissen	33
1.5.4	Die Bedeutung von Helfen und Sichern	33

Kapitel 2	Praktische Umsetzung im Schul- und Vereinssport	37
2.1	Einleitung	38
2.2	Aufwärmen	38
2.2.1	Koordinativ anspruchsvolle Übungsformen	40
2.2.2	Abwechslungsreiche Spielformen.....	42
2.3	Roll- und Landetechniken.....	47
2.3.1	Parkourrolle.....	49
	Charakteristika der Parkourrolle	49
	Methodik Parkourrolle	50
2.3.2	Landung mit Umlenken.....	57
2.3.3	Präzisionssprung	59
	Methodik Präzisionssprung.....	60
2.4	Hindernisüberwindungen/Vaults.....	66
2.4.1	Vaults – zwischen Bewegungsvorstellung und Realisierung	66
2.4.2	Vaults – zwischen Visualisierung und Nachahmung.	69
2.4.3	Crane	70
2.4.4	Step Vault.....	71
2.4.5	Speed Vault	72
2.4.6	Reverse Vault.....	74
2.4.7	Lazy Vault	77
2.4.8	Dash Vault	79
2.4.9	Kong Vault.....	83
2.4.10	Dive Kong	89
2.5	Akrobatische Techniken/Acrobatic skills	91
2.5.1	Exkurs Sicherung mit Mannschaftsschleifen	94
2.5.2	Vorwärtssalto/Front Flip	96
2.5.3	Rückwärtssalto/Back Flip	106
2.5.4	Auerbachsalto/Gainer	115
2.5.5	Seitwärtssalto/Side Flip.....	120
2.6	Akrobatische Techniken an der Wand/Wall Tricks	129

2.6.1	Wandsalto rückwärts/Wall Flip	129
2.6.2	Wall Spin	139
2.7	Schwungtechniken/Bar Tricks	147
2.7.1	Lâché	147
2.7.2	Exkurs Grundsprung	149
2.7.3	Rückwärtssalto-Abgang/Bar Gainer	150

Anhang

157

Literatur	158
Abbildungsverzeichnis	160

2.3.1 Parkourrolle

Parkourrolle als essentiellste Technik hinsichtlich Verletzungs- prophylaxe

Das geräuschlose und schmerzfreie Abrollen auf hartem Untergrund zählt zu den fundamentalsten Bewegungen im *Parkour* und *Freerunning*. Wie bereits besprochen kann die Parkourrolle als Grundvoraussetzung für eine nachhaltige, sichere Progression gesehen werden, sobald mit erhöhten Absprung- beziehungsweise mit harten Landeflächen gearbeitet wird. Der Ansicht, dass die dem Turnen entstammende Rolle vorwärts als Voraussetzung für die Parkourrolle gilt, muss erfahrungsgemäß widersprochen werden. Einerseits differieren die beiden Techniken in einigen wesentlichen Bestandteilen (Griff, Aufsatzpunkt, Achse, Endposition) und andererseits hat sich in der Praxis herausgestellt, dass vor allem bei Kindern bei der turnerischen Rolle vorwärts tendenziell häufiger Probleme und Angstsituationen in Bezug auf die Überkopfbewegung aufkommen, als bei der über die Schulter geturnte Parkourrolle.

Charakteristika der Parkourrolle

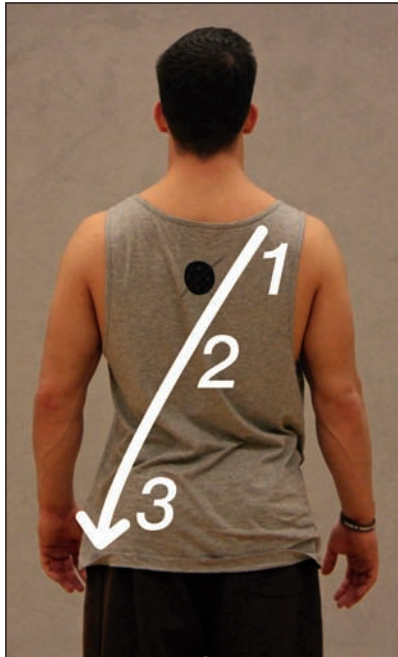


Abb. 6: Bewegungsrichtung bei der Parkourrolle

Ausgehend von Abbildung 6 und 7 wäre die Bewegungsrichtung hier beginnend vom Aufsatz der rechten Schulter, welcher wie in (1) angedeutet im Idealfall unter der Schulterblattgräte beziehungsweise dem Schulterdach passiert, diagonal über den Rückenstrecker-Muskel (2), seitlich vorbei am prominenten Punkt des Beckenknochens (hinterer oberer Darmbeinstachel) zur Hüftbeziehungsweise Oberschenkelaußenseite (3).

Eine möglichst genaue Einhaltung der Bewegungsrichtung von (1) nach (3) gewährleistet der Athletin/dem Athleten bei korrekter Ausführung eine rein muskulär abgesicherte Rollbewegung.



Abb. 7: Bewegungsrichtung bei der Parkourrolle mit Rotation des Oberkörpers

Die in Abbildung 7 gezeigte Verwindung des Oberkörpers nach links bei gleichzeitigem 90°-igem Anheben und nach vorne Schieben des rechten Armes (1) erleichtert den initialen muskulären Aufsatz bei der Rollbewegung (durch die Protraktion wandert das Schulterblatt nach vorne außen, wodurch die muskuläre Auflagefläche zwischen Wirbelsäule und Schulterblatt vergrößert wird). Des Weiteren sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass das Kinn bei einer Rollbewegung

Schutz aller knöchernen Strukturen (Kopf, Schulterblatt, Wirbelsäule, Becken)

über die rechte/linke Schulter durch eine Beugung und Rotation der Halswirbelsäule zur linken/rechten Schulter bewegt wird, um eine Berührung des Kopfes unter allen Umständen ausschließen zu können (2). Die Rollbewegung endet wiederum an der Hüft- beziehungsweise Oberschenkelaußenseite um eine Berührung des hinteren oberen Darmbeinstachels auszuschließen (3).

Methodik Parkourrolle

Das Ziel der im Folgenden dargestellten methodischen Schritte sowie Übungsaufbauten ist eine sichere Ausführung der in Abbildung 8 illustrierten Parkourrolle auf hartem Untergrund. Diese Zielsetzung soll mithilfe variabler Übungssituationen verfolgt werden, da die Gegebenheiten im urbanen Raum nicht den normierten Standardbedingungen in der Sporthalle entsprechen. Es sei vorab darauf hingewiesen, dass die *Parkourrolle* aus verletzungsprophylaktischer Sicht stets auf beiden Seiten geübt werden sollte.

Parkourrolle stets unter variablen Bedingungen und beidseitig üben

In Abbildung 8 wird die charakteristische Bewegungsrichtung vom Aufsatz der linken Schulter bis zum Fertigstellen der Rollbewegung über die rechte Hüft- beziehungsweise Oberschenkelaußenseite noch-

1/4-Drehung zur Ausgangsposition als Qualitätskriterium



Abb. 8: Parkourrolle auf hartem Untergrund

mals naturgetreu dargestellt. Das Hauptaugenmerk sei hier auf die 1/4-Drehung der Endposition im Vergleich zur Ausgangsposition gelenkt, welche als ein Hauptkriterium für das korrekte Ausführen der Parkourrolle gesehen werden kann.

Vorübung 1

Die in Abbildung 9 illustrierte Vorübung bietet sich als erster Zugang zur Parkourrolle an, da hier durch korrekte Anweisungen zum einen auf die richtige Achse und zum anderen auf das korrekte Einrollen des Körpers eingegangen werden kann.

Wechselspiel Schulter (tief) und Hüfte (hoch)

Die Ausgangsposition ist der tiefe Ausfallschritt, wobei das Bein vorne aufgestellt ist, über dessen Schulter gerollt werden soll (in Abb. 9 das rechte Bein). Beide Hände werden nun seitlich versetzt so positioniert, dass ein gedachtes Dreieck zwischen linkem Knie und rechtem Fuß gebildet wird. Das Einleiten der Rollbewegung wird durch das gleichzeitige Anheben der Hüfte und Absenken der Schulter realisiert. Wichtig ist in diesem Fall die Annäherung des Kopfes mithilfe einer Beu-

Beide Hände stützen um die exzentrische Phase zu betonen

Verkürzung der Programmlänge: Start im kleinen Ausfallschritt



Abb. 9: Parkourrolle Vorübung 1

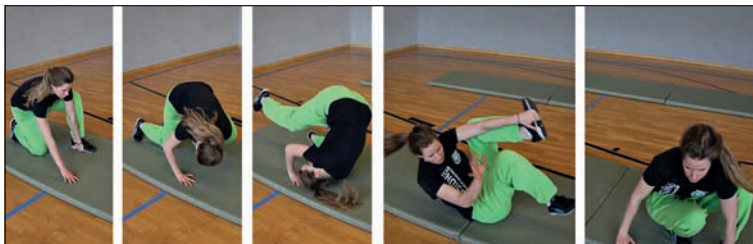
gung und Rotation zur linken Schulter. Im Gegensatz zur in weiterer Folge besprochenen Vorübung 2 besteht hier keine Vereinfachung bezüglich des Einhaltens der korrekten Rollposition – um einem zu baldigen Öffnen dieser Position entgegenzuwirken, kann entweder der Platz für die Rolle verringert (Präzisionsdruck) oder mit Korrekturen gearbeitet werden (Fersen nahe zum Gesäß ziehen).

Vorübung 2

Vorübung 2 sollte vor allem dann in die Methodik integriert werden, wenn das zu frühe Öffnen der kompakten Körperposition als Hauptfehler, welcher zum Misslingen der Rolle führt, gesehen wird.

Die Ausgangsposition ist der tiefe Ausfallschritt, wobei das Bein vorne aufgestellt ist, über dessen Schulter gerollt werden soll (in Abb. 10 das linke Bein). Die linke Hand greift von der Innenseite (als Schutz vor dem Knie) auf die Fußsohle des linken Beines während die rechte Hand als Stützhand leicht versetzt am Boden platziert wird. Die Rollbewegung wird nun aus einem Anheben der Hüfte und gleichzeitigen Absenken der linken Schulter in Richtung Boden initiiert. Wie in Abbildung 10 ersichtlich, wird diese Bewegung durch eine zunehmende Annäherung des Kinns zur rechten Schulter begleitet um eine Berührung des Kopfes mit dem Boden zu vermeiden. Das Festhalten des linken Fußes mit der linken Hand bis zum Ende der Rollbewegung ist insofern relevant, als dass ein Lösen des Griffs zu einer ungewollten Körperstreckung und damit zu einer Auflösung der Rolle führen kann. Dadurch wird das Einhalten der richtigen Achse erschwert sowie die Wahrscheinlichkeit, dass knöcherne Strukturen den Boden berühren, erhöht. Im Idealfall haben die Schülerinnen und Schüler den Fuß in der Endposition noch immer mit der Hand fixiert und finden sich in einer $\frac{1}{4}$ -Drehung zur Ausgangsposition wieder. Wie in Abbildung 10 gezeigt, verändert sich die Körperposition nach einer Rolle über die linke Schulter um eine $\frac{1}{4}$ -Drehung nach rechts.

Lösen des Griffs resultiert in einer Körperstreckung



Kompakte Körperposition durch Halten der Fußsohle

Abb. 10: Parkourrolle Vorübung 2

Zielübung unter variablen Bedingungen

Im weiteren Verlauf des Techniktrainings sollte die Parkourrolle relativ schnell unter variablen Bedingungen geübt werden, um die Schülerinnen und Schüler sicher auf die unnormierten Gegebenheiten und die Variabilität der Landeflächen im Outdoortraining vorzubereiten. Hierfür bietet sich im Speziellen ein Stationsbetrieb an, dessen Übungen einen hohen koordinativen Anspruch haben, beziehungsweise das Üben unter Druckbedingungen ermöglichen. Die Abbildungen 11 und 12 stellen Möglichkeiten dar, die Parkourrolle unter Präzisionsdruck zu üben. In Abbildung 11 soll die Parkourrolle auf dem Längskasten ausgeübt werden, sodass die Landung dahinter mit 90° Drehung zur Ausgangsposition stattfindet.

**Stationsbetrieb
„Rolle unter
variablen
Bedingungen“**



Abb. 11: Parkourrolle unter Präzisionsdruck 1

Die in Abbildung 12 illustrierte Variation birgt die Schwierigkeit, dass die Parkourrolle neben einer geringeren Auflagefläche auch auf leicht instabilem Untergrund ausgeführt werden soll. Als Zielsetzung für die Schülerinnen und Schüler gilt hier das sichere Ausführen der Parkourrolle auf der Rollmatte vom Stand (oder Hockstand) in den Stand.

**Rollmatten als
Übungsmöglichkeit
für:
Parkourrolle,
Italian Job,
Palm Spin, ...**



Abb. 12: Parkourrolle unter Präzisionsdruck 2

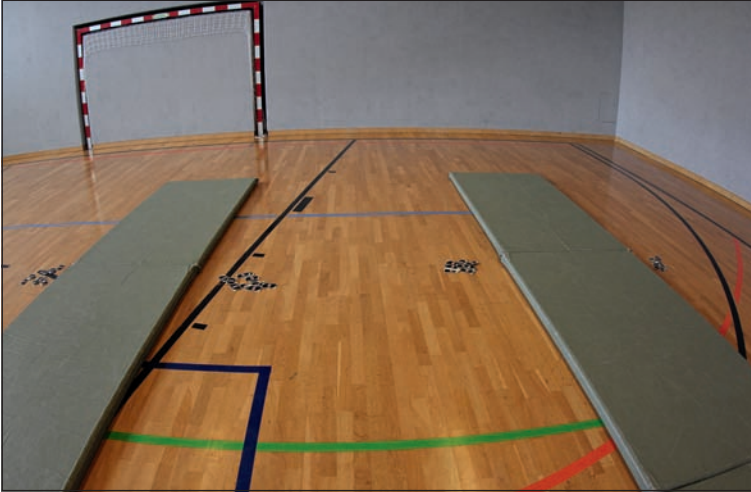


Abb. 13: Parkourrolle beidseitig 1

Als weitere Erschwernis der in Abbildung 12 dargestellten Parkourrolle auf der Rollmatte kann als Startposition vor der Matte begonnen werden (Parkourrolle unter Präzisionsdruck auf eine Erhöhung).

Um ein beidseitiges Beherrschen der Parkourrolle zu garantieren, sollte dies auf die ein oder andere Weise in den Unterricht integriert werden. Neben der Anweisung stets beidseitig zu üben, bieten sich hierfür auch die in den Abbildungen 13 und 14 vorgestellten Übungsformen an. In Abbildung 13 werden links und rechts von den Matten UNO-Karten verdeckt aufgelegt. Die Schülerinnen und Schüler müssen somit abwechselnd über die linke und rechte Schulter rollen und je nach aufgedeckter Karte eine Zusatzübung ausführen (jeder Farbe wird eine

Parkourrolle aus dem Kniestand, dem Stand, kleinen Ansprung üben

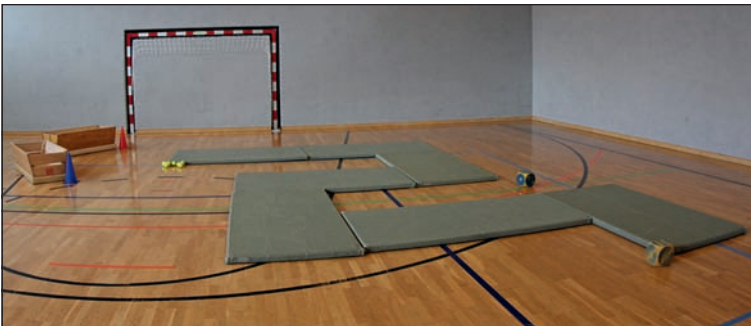


Abb. 14: Parkourrolle beidseitig 2

Variation: Mehr Matten auflegen und verschiedene Wege ermöglichen

Zusatzübung zugeordnet, die Wiederholungen stehen auf der Karte → z. B.: „Rot 3“ = 3 Kniebeugen).

Bei der in Abbildung 14 dargestellten Spielform müssen die Schülerinnen und Schüler zu Beginn würfeln und sich die Zahl merken. Dann soll pro Matte jeweils eine Parkourrolle ausgeführt werden, wobei die Rollen so gewählt werden sollen, dass sie stets ohne sich umzudrehen aneinandergereiht werden können. In diesem Beispiel müsste die erste Rolle über die rechte Schulter ausgeführt werden um die richtige Ausgangsposition für die zweite Rolle zu haben, etc. Die gewürfelte Zahl des zweiten Würfels wird mit der des Ersten addiert und je nachdem ob das Ergebnis gerade oder ungerade ist, in den roten oder blauen Kastendeckel geworfen.

Eine weitere Möglichkeit wäre, mehrere Wege/Abzweigungen aufzulegen, wobei die Schülerinnen und Schüler ihren Weg je nach Würfel-ergebnis vorgegeben bekommen.

Die in Abbildung 15 dargestellte Übungsbahn bietet viele Möglichkeiten, die Parkourrolle unter variablen Bedingungen zu üben. In Bezug auf die Rollmatte sei erwähnt, dass die beiden Niedersprungmatten an ihrer Längsseite wahlweise auch durch Weichböden ersetzt werden können. Herkömmliche Turnmatten bergen jedoch das Risiko, dass die Rollmatte zu instabil wird und wegrollen kann.

Verschiedene Drucksituationen in einer Übungsbahn möglich



Abb. 15: Übungsbahn Parkourrolle

Mithilfe der schiefen Ebene kann die Parkourrolle abhängig von der Aufgabenstellung und dem Neigungswinkel sowohl unter vereinfachten (Parkourrolle nach unten), als auch unter erschwerten Bedingungen (Parkourrolle nach oben) geübt werden. Eine mögliche Herangehens-

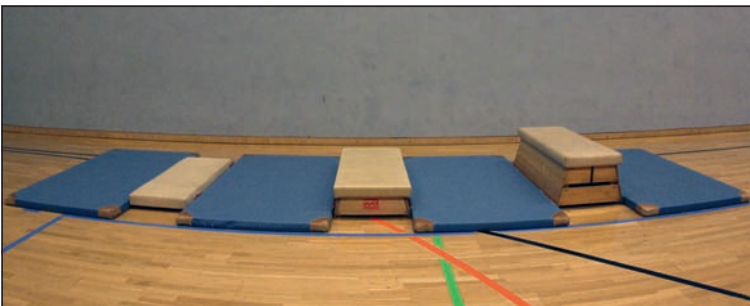


Die schiefe Ebene erlaubt unzählige kreative, variable Rollformen

Abb. 16: Parkourrolle auf der schiefen Ebene

weise ist die in Abbildung 16 abgebildete Parkourrolle nach oben gefolgt von einer Parkourrolle rückwärts.

Der in Abbildung 17 dargelegte Aufbau kann letztendlich als weitere Möglichkeit gesehen werden, das Üben der Parkourrolle unter Präzisionsdruck differenziert zu gestalten und bietet sich perfekt für einen Stationsbetrieb an. Den Schülerinnen und Schülern wird ermöglicht, die für sie geeignete Drucksituation selbst zu wählen (Selbstbestimmung, Selbsteinschätzung) und jederzeit zu variieren (Individualisierung).



**Alternative:
Schaumstoffkästen**

Abb. 17: Geräteaufbau Parkourrolle unter Präzisionsdruck

Zielübung

Als letzter wichtiger methodischer Schritt kann das Ausführen einer Parkourrolle nach einem Tiefsprung, oder sogenanntem Drop, gesehen werden. Ein wesentliches Kriterium dafür ist neben der gefestigten

Leichte Oberkörpervorlage zur Landung



Abb. 18: Parkourrolle nach Tiefsprung

Vorinnervation um die vertikalen Bodenreaktionskräfte exzentrisch abzuleiten

Technik auch die individuelle Belastungsverträglichkeit. Um den individuellen Voraussetzungen im Unterricht gerecht zu werden, sollten stets unterschiedliche Kastenhöhen angeboten werden. Somit ist nicht die Höhe des Tiefsprungs, sondern das korrekte Überführen der Lande- in eine Rollbewegung das wichtigste Qualitätsmerkmal. Wie in Abbildung 18 ersichtlich wird, werden die Beine zur Landung gestreckt und vorinnerviert/angespannt, um exzentrisch bereits einen Teil der auf den Körper einwirkenden Energie abzufangen, bevor die Rollbewegung schnellstmöglich eingeleitet wird. In der Flugphase ist neben der Vorspannung der Muskulatur auch die Körperposition von wesentlicher Bedeutung. Um einen schnellen und ökonomischen Übergang von der Landung in die Parkourrolle zu gewährleisten, sollte bereits in der Luft eine leichte Oberkörpervorlage eingenommen werden. Besteht während der Flugphase eine Oberkörperperrücklage, so kann die Parkourrolle oftmals nicht mehr zeitgerecht ausgeführt werden, wodurch die gesamte Belastung vom aktiven und passiven Bewegungsapparat absorbiert werden muss.

2.3.2 Landung mit Umlenken

Wie bereits erwähnt ermöglicht auch die Landung mit anschließendem Umlenken eine Reduzierung der wirkenden Bodenreaktionskräfte auf den menschlichen Körper. Wie in Abbildung 19 veranschaulicht, ist die



Landung am Vorderfuß gefolgt von Schwerpunktverlagerung nach vorne unten

Abb. 19: Landung mit Umlenken

Körperposition nach dem Absprung hinsichtlich der Streckung und Vorspannung der Muskulatur der unteren Extremitäten sowie der leichten Oberkörpervorlage ident mit der bei der Parkourrolle. Anstatt einer Rollbewegung erfolgt jedoch nach dem initialen exzentrischen Abbremsen der Vertikalbewegung und einer weiteren Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne ein kräftiger Abdruck mit beiden Händen vom Boden. Mithilfe des Abdrucks sollen der Oberkörper wieder aufgerichtet und eine Vorwärtsbewegung eingeleitet werden.

Die Landung mit Umlenken hat eine hohe Praxisrelevanz

Auch hier sei darauf verwiesen, dass die Höhe der Absprungposition mithilfe mehrerer Stationen an die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler angepasst werden muss. Als wichtigstes Merkmal dieser Technik gilt die flüssige Überleitung der beidbeinigen Landung in eine kurze Stütz- und Abdruckphase mit beiden Händen und eine anschließende Bewegung nach vorne.

Als visuelles Hilfsmittel, um das Üben dieser Landetechnik variabler zu gestalten, können beispielsweise Schleifen in den Übungsbetrieb integriert werden. Dafür wird eine Schleife in der gewünschten Sprungweite aufgelegt und die Schülerinnen und Schüler müssen davor beidbeinig landen und den Abdruck so timen, dass sie die Schleife dabei aufnehmen können. Als Spielform kann dann die Person, die die Schleife aufgenommen hat, diese an eine andere, erreichbare Position für die nachfolgende Schülerin/den nachfolgenden Schüler legen.

2.4.4 Step Vault

Der Step Vault gehört zu den leichtesten Vaults

Beim *Step Vault* wird das Hindernis (wie Abb. 28 zeigt) unter Verwendung einer Hand und eines Fußes überquert. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass zwischen Stützhand und Stützbein genug Abstand gelassen wird, um das zweite Bein (Absprungbein) ohne Kontakt mit dem Hindernis durchzuziehen. Der Absprung erfolgt beim *Step Vault* in der Regel einbeinig aus dem Anlaufen. Das Schwungbein und die Stützhand werden im Anschluss auf dem Hindernis aufgesetzt, sodass das Absprungbein nach vorne durchgezogen und somit die Landung vorbereitet werden kann.



Abb. 28: Step Vault Seitenansicht

Der *Step Vault* wird von vielen Schülerinnen und Schülern durch die in Tabelle 18 erläuterte akustische Reizsetzung (Überwindung des Hindernisses mit einer Hand und einem Fuß) in seiner Grobform, beziehungsweise als Variation, oftmals bereits beherrscht. Davon ausgehend, dass den Schülerinnen und Schülern verschieden hohe Hindernisse zur Überquerung zur Verfügung gestellt werden, kann auch diese Technik ohne einen methodischen Lernweg beigebracht werden. Obgleich ein aktives Helfen beim *Step Vault* in der Regel nicht notwendig ist, kann hier neben der passiven Absicherung durch Matten vor sichertshalber mithilfe des Stützgriffs interveniert werden – dieser wird bei der methodischen Reihe des *Kong Vaults* näher beschrieben.

Vereinfachungsstrategien

Sollten sich trotz einer den Voraussetzungen angepassten Hindernishöhe Schwierigkeiten beim Erlernen des *Step Vaults* einstellen, so können die folgenden Hilfestellungen zum Erfolg führen:

- Step Vault mit Aufstützen einer Hand auf einer Linie (am Boden) oder einer Turnbank
- Beidhändiger Stütz bei Aufsetzen eines Beines
- Verringerte Anlauf- sowie Ablaufgeschwindigkeit (Üben in Zeitlupe)
- Visuelle Hilfsmittel (Markierung für Absprungbein, Stützhand sowie Stützbein)

Zielübung unter variablen Bedingungen

Im Sinne des variablen Übens und des schnelleren Lernerfolgs sollte der *Step Vault* stets auf beide Seiten und unter Verwendung unterschiedlicher Geräte geübt werden. Besonders geeignet sind im Hallentraining hierfür neben Kästen auch der Balken (Anfänger – mäßig Fortgeschrittene) sowie das Reck (mäßig Fortgeschrittene – Fortgeschrittene).

Wird die Grundform des *Step Vault* beherrscht, so kann die Technik wie folgt erschwert werden:

- *Step Vault* mit möglichst langer erster Flugphase (*Dive Step Vault*) durch Markierung oder Gerät (Matte, fixiertes Kastenteil, ...)
- Möglichst kurzer Kontakt von Stützhand/Stützbein, Stützhand und Stützbein
- Schneller Übergang von der Landung in den Sprint, in die Parkourrolle, ins Rad, ...
- Rhythmischer Wechsel zwischen *Step Vault* links und *Step Vault* rechts über zwei Kästen (Beidseitigkeit)

**Bewegungs-
rhythmus über
unterschiedliche
Hindernisse üben**

2.4.5 *Speed Vault*

Der *Speed Vault* funktioniert vom Grundprinzip sehr ähnlich wie der *Step Vault*. Der große Unterschied zwischen diesen beiden Techniken ist die Tatsache, dass beim *Speed Vault* das Schwungbein nicht mehr am Hindernis aufgesetzt, sondern im Idealfall mit einer Art Scherbewegung der Beine direkt nach vorne durchgezogen und zum Landebein wird. Die Körperposition über dem Kasten ist, abhängig von der Höhe des Hindernisses, waagrecht (siehe Abb. 29). Um ein Berühren der Hüfte oder Beine mit dem Hindernis auszuschließen, sollte die Stützhand stets gestreckt bleiben.



**Landung in
Laufrichtung**

Abb. 29: Speed Vault Seitenansicht

Ebenso wie die beiden vorangegangenen Übungen kommt der Speed Vault oftmals bereits durch die in Tabelle 18 vorgestellte akustische Reizsetzung (Überwindung des Hindernisses mit einer Hand) zur Anwendung. Wird mit einer von den Schülerinnen und Schülern überspringbaren Kastenhöhe gearbeitet, so sollte der Schritt vom *Step Vault* zum *Speed Vault* durch die folgenden Anweisungen schnell geschafft werden:

- Anlauftempo erhöhen
- *Prinzip der heißen Herdplatte* – ein möglichst kurzer Kontakt des Stützbeins soll angestrebt werden
- Kontakt des Stützbeins zunehmend nach hinten verlagern

Vereinfachungsstrategien

Sollten trotzdem Schwierigkeiten beim Erlernen dieser Technik auftreten, so können die folgenden Maßnahmen getroffen werden:

- Seitliches Aufstützen und Überwinden des Kastens, sodass die Beine den Kasten nicht passieren
- Seitliches Aufstützen und Überwinden des Kastens mit gespannter Zauberschnur, sodass die Beine über die Zauberschnur geführt werden
- Verkleinern der Unterstützungsfläche bei langsamerer Bewegungsausführung – *Speed Vault* aus dem Angehen über einen niedrigen Balken

Beim *Speed Vault* kann neben der passiven Absicherung der Landefläche durch Matten ebenso der im späteren Verlauf dieses Kapitels veranschaulichte Stützgriff zur Anwendung kommen. Dieser kann wahlweise auch nur mit einer Hand ausgeführt werden, sodass die zweite Hand zur Unterstützung der ersten Flugphase vor dem Kasten an der Hüfte der Schülerin/des Schülers zur Verfügung steht.

Zielübung unter variablen Bedingungen

Auch beim *Speed Vault* sollten, sofern die Grundform beherrscht wird, relativ bald verschiedene Geräte, Zusatzaufgaben sowie Drucksituationen zur Anwendung kommen. Als Orientierung können hierfür die beim *Step Vault* erwähnten Technikerschwerungen dienen:

- *Speed Vault* mit möglichst langer erster Flugphase (*Dive Speed Vault*) durch Markierung oder Gerät (Matte, fixiertes Kastenteil, ...)
- *Speed Vault* mit möglichst kurzer/langer zweiter Flugphase
- Möglichst kurzer Kontakt der Stützhand
- Schneller Übergang von der Landung in den Sprint, in die Parkourrolle, ins Rad, ...
- Rhythmischer Wechsel zwischen *Speed Vault* links und *Speed Vault* rechts über zwei Kästen (Beidseitigkeit)

Variation des Kräfteinsatzes

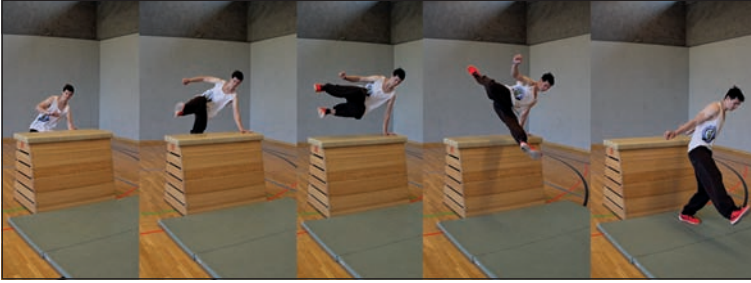


Abb. 30: Speed Vault Frontalansicht

In Abbildung 30 werden das dynamische nach vorne Bringen und Durchziehen des Absprungsbeins sowie dessen Scherbewegung nochmals illustriert.

Der Speed Vault bietet sehr viel Freiraum für den individuellen Stil

2.4.6 Reverse Vault

Der *Reverse Vault*, siehe Abbildung 31, ähnelt in seinen Grundzügen der turnerischen Hockwende, jedoch wird im Gegensatz dazu über dem Kasten eine zusätzliche 270°-Drehung durch Lösen der hinteren Hand initiiert, um in Laufrichtung zu landen.

Wird auch als Turn Vault bezeichnet

Der Absprung erfolgt bei dieser Technik zumeist beidbeinig sowie relativ nahe am Hindernis mit seitlichem Aufsetzen beider Hände. Sobald die Hüfte, wie in Bild 3 von Abbildung 31, das Hindernis passiert, wird der hintere Arm gelöst und, begleitet von einer Drehung des Kopfes in Bewegungsrichtung, aktiv nach vorne gebracht. Im Anschluss wird die Drehung mithilfe einer Hüftstreckung aufgelöst und in Laufrichtung gelandet. Beim Reverse Vault handelt es sich bereits um eine komplexere Form der Hindernisüberwindung, welche dahingehend oftmals eine methodische Herangehensweise verlangt. Deshalb werden



Abb. 31: Reverse Vault Seitenansicht

im Folgenden zwei mögliche Vorübungen sowie eine Form der Unterstützung vonseiten der Lehrperson beschrieben.

Vorübung 1

Voraussetzung: Hockwende

Die turnerische Hockwende, siehe Abbildung 32, kann aufgrund ihres ähnlichen Absprung- sowie Stützverhaltens als Grundvoraussetzung für den *Reverse Vault* gesehen werden. Sofern die Höhe beziehungsweise Breite des Hindernisses den Leistungsvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler entspricht, sollte diese Übung relativ schnell gefestigt sein. Durch die Anweisung, die hintere Hand beim Passieren des Hindernisses möglichst schnell zu lösen, können Schülerinnen und Schüler oftmals bereits den Transfer von der Hockwende zum *Reverse Vault* realisieren.

Variables Üben der Hockwende und angepasste Hindernishöhen als Erfolgsgarantie

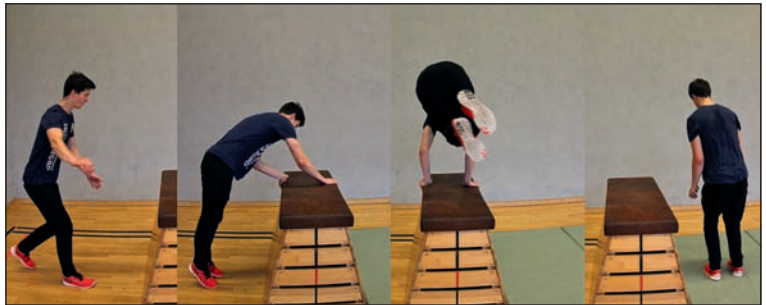


Abb. 32: Reverse Vault Vorübung 1

Zur Festigung des Bewegungsmusters sollten bereits beim spezifischen Aufwärmen Hockwenden variabel (Boden, Turnbank, ...) eingebaut werden.

Vorübung 2

Bei dieser Vorübung sollen die Schülerinnen und Schüler seitlich auf dem Kasten aufhocken. Zu Beginn wird kurz in dieser Position (siehe Bild 3 der Abb. 33) verharret. Dann soll die Drehung durch einen kräftigen Abdruck der hinteren Hand sowie einer Drehung des Kopfes in Bewegungsrichtung vervollständigt werden. Funktioniert diese Form der Bewegung, so kann der Kontakt beider Füße auf dem Hindernis stetig verkürzt werden bis er nicht mehr benötigt wird (*Prinzip der heißen Herdplatte*).



**Das schnelle Lösen
der hinteren Hand
verstärkt
die Rotation**

Abb. 33: Reverse Vault Vorübung 2

Um die Schülerin/den Schüler bei der Drehbewegung sowie der Landevorbereitung zu unterstützen, kann der in Abbildung 34 illustrierte Drehgriff angewendet werden.



**Kann auch nur
mit der unteren
Hand angewendet
werden, um die
Hüfte hoch zu
halten**

Abb. 34: Drehgriff Reverse Vault

Zielübung unter variablen Bedingungen

Wird der *Reverse Vault* über den Kasten beherrscht, so kann dieser einerseits mithilfe verschiedener Griffvarianten und andererseits durch Zusatzaufgaben sowie Drucksituationen erschwert werden:

- *Reverse Vault* mit Stütz auf dem Balken, einem Barrenholm, der Reckstange, etc.
- *Reverse Vault* mit möglichst langer erster/zweiter Flugphase
- Möglichst kurzer Kontakt der Hände
- Schneller Übergang von der Landung in den Sprint, in die Parkourrolle, ins Rad
- Rhythmischer Wechsel zwischen *Reverse Vault* links und *Reverse Vault* rechts über zwei Kästen (Beidseitigkeit)
- *Reverse Vault* mit 540°-/720°-Drehung zur Ausgangsposition
- *Reverse Vault* mit beidbeiniger Präzisionslandung