



Parkoursport

Individuelle Problemlösungsstrategien

Beim Parkoursport soll darauf geachtet werden, dass die Übenden möglichst viel Freiraum beim Ausüben haben. Sie sollen ihre eigenen individuellen Strategien entwickeln um die Hindernisse zu überqueren. Daher darf von den vorgegebenen Bewegungsmustern abgewichen werden, um so durch das Ausprobieren von verschiedenen Bewegungen neue Bewegungen entstehen zu lassen.

Die Teilnehmer sollen somit ihre eigenen Vorstellung, Strategien und Bewegungen erproben. Die Grundtechniken können dadurch individuell an einzelne Teilnehmer angepasst, vereinfacht oder auch erschwert werden.

Nachfolgend werden individuelle Strategien zu den Grundtechniken der Vaults beschrieben, die ebenso als methodische Zwischenschritte anwendbar sind:

1. Lazy mal anders

Die Durchführung erfolgt anstelle des Kastens an einem Stufenbarren (Sütz am oberen und unteren Holm):



Der Lazy mit der Abänderung das kastenferne Bein als Schwungbein zu nutzen. (Die Beine Scheren über dem Kasten in der Luft).

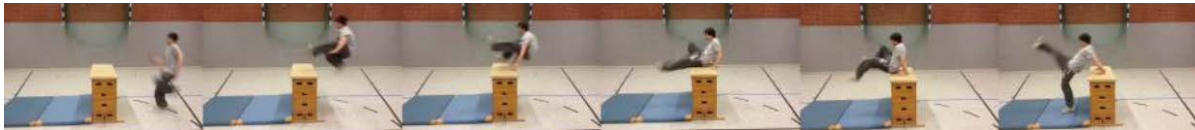


2. Dash Variationen

Der Dash wird mithilfe einer Kastengasse über einen kleinen Kasten ausgeführt.



Zum Stützen der Hände kommt der kurz aufsetzende Fuß dazu.



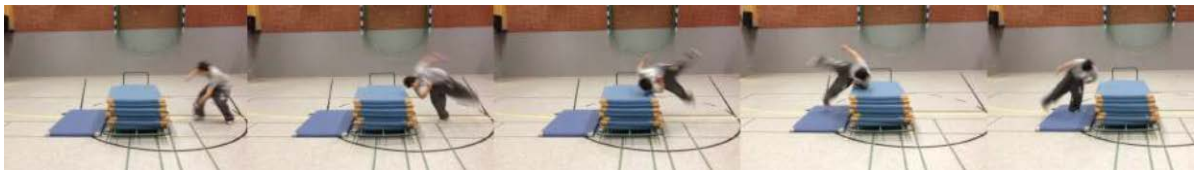
3. Sitzrolle mit Armzug

Die Sitzrolle erfolgt am Stufenbarren mit Hilfe eines Armzugs.



4. Rückenrolle über einen Mattenberg

Als Hindernis dient ein Mattenberg, um die ganzheitliche Bewegung zu üben. Die größere, weichere Hindernisfläche ist anfängerfreundlicher.



5. Underbar reverse, Alternative zum Demi-Tour

Bodennahe Alternative, der Übende greift im gekreuzten Zwiagriff die Reckstange und geht taucht mit einer Drehung unter der Stange durch.

