

## Parkour Basics

Übungsleiter: Julia Lumetzberger

Zeit: Mittwoch, 19.30 – 21.30 Uhr – BSZ-Auhof

*Parkour* kann im Allgemeinen als Bewegungskunst und effiziente Art der Fortbewegung verstanden werden – daher auch die anerkannte Bezeichnung „Kunst der effizienten Fortbewegung“. Sich effizient fortzubewegen meint im Sinne von *Parkour*, dass der Traceur / die Traceuse sich unter maximaler Konzentration und optimaler Ausnützung der körpereigenen Ressourcen möglichst schnell einen selbst definierten Weg von A nach B bahnt. Hierbei ist von enormer Bedeutung, dass Praktizierende mithilfe ihrer Selbsteinschätzung die auf dem gewählten Weg liegenden Hindernisse mit den eigenen Fähigkeiten abgleichen.

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf den Grundtechniken aus dem Parkour – zu Beginn werden hier Roll- und Landetechniken unter verschiedensten Gegebenheiten erarbeitet. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf unterschiedlichen Arten des Überwindens von Hindernissen – seien dies Geländer, niedrige oder hohe Wände. Darauf aufbauend werden weitere Techniken wie Laché, Cat, uvm im Laufe des Semesters thematisiert und mithilfe von anspruchsvollen Spielformen In- und Outdoor gefestigt.

