

# Parkour Freerunning

## Aufgabenbeschreibung

Zeige einen Parkour-Run über verschiedene Hindernisse in der Reihenfolge deiner Wahl.

### Pflichtanteil:

- 1 Präzisionsprung (zwei Sprünge in Serie)
  - 2 versch. Sprünge über Hindernisse
  - 2 versch. Sprünge von Hindernissen
  - 1 Element am Barren
  - 2 Elemente an der Wand
  - 1 Element an der Sprossenwand
- ➔ **9 Elemente (Pflicht)**

### + 3 Elemente zusätzlich (Kür)

➔ **TOTAL: 12 Elemente**

Notenskala:			
6	über 52	4.25	34 - 32
5.75	52 - 50.	4.0	31 - 29
5.5	49 - 47.	3.75	28 - 26
5.25	46 - 44.	3.5	25 - 23
5.0	43 - 41.	3.25	22 - 20
4.75	40 - 38	3	19 - 17
4.5	37 - 35	2.75	16 - 14

### Meine Bewegungsabfolge (A-Wert):

Meine Elemente	Schwierigkeit (0.5 / 0.75 / 1)	Ausführung (max.4P.)	Punkte
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

### Zusatzpunkte Künstlerischer Wert (B-Wert)

Bewertungskriterien	
Kreativität (Auswahl und Abfolge der Elemente, Übergänge)	_____/6 Punkte
Fluss (keine Unterbrüche, Style)	_____/6 Punkte
<b>Total (A-Wert + B-Wert)</b>	

<b>Elemente</b> (Kasten Damen 4-teilig, Kasten Herren 5-teilig)	<b>Faktor</b>
<b>Präzisionssprünge (Boden - LB – Reckstange)</b>	
2 Präzisionssprünge ohne Spin	0.5
2 Präzisionssprünge mit 1x 180° Spin	0.75
2 Präzisionssprünge mit 2x 180° Spin	1
<b>Sprünge über/an Hindernissen (Kasten, Mattenwagen, MT, Bock, Wand)</b>	
schneller, einarmiger Stützsprung über Kasten (speed vault) (S. 30-31)	0.5
Schrittsprung über Kasten (step vault) (S. 50-51)	0.5
Kong (Katzensprung) über 4-teiligen Kasten (nur Herren)	0.5
Schulterrolle über Mattenwagen (S. 58-59)	0.5
Kong über Kasten quer (Katzensprung) (S. 28)	0.75
Diebsprung über Kasten quer (dash vault) (S. 34-35)	0.75
Wandschritt (wall step) mit oder ohne Stützhand über Kasten (S. 44-45)	0.75
Tic-Tac über ganzen Kasten (S. 46-47)	0.75
Schulterrolle über Kasten (S. 58-59)	0.75
Drehhocksprung (360°) über Bock oder Kasten (reverse vault) (S. 36-37)	0.75
Sprungrolle über Kasten oder Mattenwagen quer	0.75
Salto vorwärts (MT) über Latte (Brust - Körpergrösse)	0.75
double Kong über Mattenwagen quer oder Kasten längs (S. 60-61)	1
Überschlag über Kasten (4-teilig Herren / 3-teilig Damen)	1
dive Kong über Kasten längs oder Mattenwagen längs	1
Salto vorwärts (MT) über Latte (Körpergrösse oder höher)	1
180°	0.5
Sprungrolle ("Parkour-Rolle")	0.5
360°	0.75
Salto rw vom Minitramp mit Hilfe	0.75
Salto rw vom Minitramp	1
Salto vorwärts / rückwärts	1
Salto seitwärts	1
Wandlauf (wall run) zwei Schritte (S. 74)	0.5
wall spin mit Reuterbrett flach (S. 76-77)	0.5
wall up mit spin (180°) (S. 82-83)	0.5
wall spin mit Reuterbrett steil (S. 76-77)	0.75
Wandsalto (wall flip) mit Hilfe (S. 80)	0.75
wall up mit spin (360°) (S. 84-85)	0.75
Eckenlauf über Bock (S. 40-41)	0.75
Eckenlauf mit drei Schritte (mind. 2m)	1
Wandlauf mit drei Schritte (mind. 2m)	1
wall spin an der Wand oder Kastendeckel/Reuterbrett senkrecht (S. 75)	1
Wandsalto (wall flip) ohne Hilfe	1
<b>Elemente am Barren</b>	
Twister am Stufenbarren ohne spin (S. 64-65)	0.5
Durchbruch (Unterschwung) am Stufenbarren ohne spin (S. 72)	0.5
Twister am Stufenbarren mit spin (180°)	0.75
Durchbruch (Unterschwung) am Stufenbarren mit spin (180°)	0.75
Twister am Stufenbarren mit spin (360°)	1
Durchbruch (Unterschwung) am Stufenbarren mit spin (360°)	1
<b>Elemente an der Sprossenwand</b>	
Armsprung (cat leap) Abgang flach, mit spin (180°) (S. 90)	0.5
Armsprung (cat leap) Abgang hoch mit spin (180°)	0.75
Armsprung mit spin (180°) Abgang hoch mit spin (180°)	1

Die Seitenzahlen beziehen sich auf das Lehrmittel:

Müller, U., Vollenweider, S., Baumberger, J. (2012), *Parkour und Freerunning*, Baumberger und Müller, Zürich.

Autor: Beni Michel (Sportlehrer)

## Parkour Freerunning

### Aufgabenbeschreibung

Zeige einen Parkour-Run über verschiedene Hindernisse in der Reihenfolge deiner Wahl.

#### Pflichtanteil:

- 1 Präzisionsprung (zwei Sprünge in Serie)
- 2 versch. Sprünge über Kasten
- 1 Element an der Wand
- 1 Element am Barren
- 1 Element mit Rotation
- 1 Element am Boden mit Spin
- 1 Element an der Sprossenwand
- 8 Elemente (Pflicht)

Notenskala: (max. 40P.)			
6	über 36	4.25	22 - 23
5.75	34 - 35	4.0	20 - 21
5.5	32 - 33	3.75	17 - 19
5.25	30 - 31	3.5	14 - 16
5.0	28 - 29	3.25	11 - 13
4.75	26 - 27	3	8 - 10
4.5	24 - 25	2.75	5 - 7

#### Meine Bewegungsabfolge (A-Wert):

Meine Elemente	Schwierigkeit (0.5 / 0.75 / 1)	Ausführung (max.4P.)	Punkte
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

#### Zusatzpunkte Künstlerischer Wert (B-Wert)

Bewertungskriterien	
Kreativität (Auswahl und Abfolge der Elemente, Übergänge)	_____/4 Punkte
Fluss (keine Unterbrüche, Style)	_____/4 Punkte
<b>Total (A-Wert + B-Wert)</b>	

Element	Faktor
<b>Präzisionssprünge (Boden - LB – Reckstange)</b>	
2 Präzisionssprünge ohne Spin	0.5
2 Präzisionssprünge mit 1x 180° Spin	0.75
2 Präzisionssprünge mit 2x 180° Spin	1
<b>Sprünge über den Kasten</b>	
schneller, einarmiger Stützsprung über 4-teiligen Kasten (speed vault) (S. 30-31)	0.5
Schrittsprung über über 4-teiligen Kasten (step vault) (S. 50-51)	0.5
Kong (Katzensprung) über 4-teiligen Kasten	0.5
schneller, einarmiger Stützsprung über 5-teiligen Kasten (speed vault) (S. 30-31)	0.75
Schrittsprung über 5-teiligen Kasten (step vault) (S. 50-51)	0.75
Kong (Katzensprung) über 5-teiligen Kasten	0.75
Diebsprung über Kasten quer (dash vault) (S. 34-35)	1
dive Kong über Kasten längs oder Mattenwagen längs	1
<b>Elemente an der Wand</b>	
wall up mit spin (180°) (S. 82-83)	0.5
Tic-Tac über 5-teiligen Kasten (S. 46-47)	0.75
Eckenlauf über Bock	1
<b>Elemente am Barren</b>	
Twister am Stufenbarren ohne spin (S. 64-65)	0.5
Twister am Stufenbarren mit spin (180°)	0.75
Twister am Stufenbarren mit spin (360°)	1
<b>Elemente mit Rotation</b>	
Sprungrolle ("Parkour-Rolle")	0.5
Schulterrolle über Kasten (S. 58-59)	0.5
Sprungrolle über Kasten oder Mattenwagen quer	0.75
Salto rw vom Minitramp mit Hilfe	0.75
Salto rw vom Minitramp	1
<b>Elemente mit Spin</b>	
180°	0.5
360°	1
<b>Elemente an der Sprossenwand</b>	
Armsprung (cat leap) Abgang flach, mit spin (180°) (S. 90)	0.5
Armsprung (cat leap) Abgang hoch mit spin (180°)	0.75
Armsprung mit spin (180°) Abgang hoch mit spin (180°)	1

Die Seitenzahlen beziehen sich auf das Lehrmittel:

Müller, U., Vollenweider, S., Baumberger, J. (2012), *Parkour und Freerunning*, Baumberger und Müller, Zürich.

Autor: Beni Michel (Sportlehrer)

