



# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort	2
Einführung in den Parkoursport – die wichtigsten Fragen und Antworten	3
Aufgaben-Karte zur 7. Unterrichtseinheit (Parkour®-Eigenentwicklung)	5
Grundbewegungen – Eine Übersicht mit beispielhaften Fotos	6
Allgemeine Hinweise zur Durchführung der Unterrichtseinheiten	9
Übersicht über die Unterrichtseinheiten 1 – 6	10
<b>1. Unterrichtseinheit:</b>	<b>11</b>
Rolle, Weitsprung und Landung	
<b>2. Unterrichtseinheit:</b>	<b>15</b>
Sprünge von hohen Gegenständen, Überwindung von Hindernissen und Katzensprung	
<b>3. Unterrichtseinheit:</b>	<b>19</b>
Präzisionssprung und Balancieren	
<b>4. Unterrichtseinheit:</b>	<b>25</b>
Wandlauf	
großer Parcours	26
<b>5. Unterrichtseinheit:</b>	<b>32</b>
Sprünge an Hindernisse und Überwindung von hohen Hindernissen	
<b>6. Unterrichtseinheit:</b>	<b>36</b>
Schwingen durch Hindernisse	
<b>7. Unterrichtseinheit:</b>	<b>40</b>
Parkour®-Eigenentwicklung	
Laufzettel	41
Stationen 1 – 20	42
<b>8. Unterrichtseinheit:</b>	<b>52</b>
Abschlussprüfung/großer Parcours	
Legende: großer Parcours	52