

# Parkour Grundbewegungen <http://www.parkour-germany.de/moves/index.html>

Hier sind die wichtigsten Grundbewegungen des Parkour zusammengefasst.



## 1. Roullade - Rolle

Die Roullade wird nach Sprüngen eingesetzt, um die Fallenergie zu transferieren, oder auch um über Objekte zu rollen, oder auf/über Objekte zu springen (-> Hechtrolle). Sie ist eine der wichtigsten Bewegungen und sollte schon früh erlernt und trainiert werden.



## 2. Passement - Überwindung

Passement sind jene Bewegungen, die benutzt werden um ein Hindernis zu überwinden. Eine oft genutzte Variante ist der Passement Rapide, der in der Animation zu sehen ist. Es können dazu nicht nur Hände, sondern auch Beine und Unterarme benutzt werden.



## 3. Demi-tour - Halbe Drehung

Man vollführt eine halbe Drehung über dem Hindernis, um auf der anderen Seite des Hindernisses in einer kontrollierten Position zu landen.



## 4. Saut de chat - Katzensprung

Der saut de chat ist dem Hocksprung aus dem Turnen sehr ähnlich, wurde aber an die Bedürfnisse von Parkour angepasst. Er eignet sich gut für weite Sprünge, und um präzise oder in einem Armsprung zu landen.



## 5. Réverse - Rückwärtig

Réverse sind jene Sprünge bei denen der Traceur rückwärts über das Objekt springt. Eine Drehbewegung sorgt für eine kontrollierte (und nicht blinde) Landung. Gut nutzbar in Kombinationen um aus entstehender Fliehkraft Geschwindigkeit für die weitere Bewegung zu gewinnen.



## 6. Saut de détente - Weitsprung

Ein weiter Sprung, um entweder Lücken, oder Hindernisse zu überwinden, mit Anlauf.



## 7. Saut de précision - Präzisions Sprung

Ein saut de précision ist ein Sprung, mit einer präzisen Landung, z.B. auf eine Stange oder dünne Mauer/Kante. Für maximale Präzision und Kontrolle landet man nur auf den Zehen/dem Fuß-Ballen.



### 8. Passe muraille - Mauer Überwindung

Unter passe muraille fallen jene Bewegungen, die dazu benutzt werden, eine Mauer (oder Ähnliches) zu überwinden. Meistens stößt sich der Traceur an der Mauer nach oben ab, um mehr Höhe zu gewinnen. Auch die Arme werden effektiv eingesetzt.



### 9. Saut de fond - Sprung zum Boden

Saut de fonds sind jegliche Sprünge, die nach unten auf den Boden führen. Sollte bei Vorwärtsbewegung mit einer Rolle gelandet werden (siehe Roullade).



### 10. Saut de bras - Armsprung

Man springt an ein Objekt und landet in einer hängenden Position. Kann aus dem Stehen oder aus Bewegung gesprungen werden. Die Beine erreichen das Objekt zuerst, um den Aufprall zu bremsen, und ein sicheres, kontrolliertes Greifen der Hände zu ermöglichen.



### 11. Tic-tac

Ist ein Hindernis zu instabil für einen gewöhnlichen Passe Muraille, oder stimmt der Winkel, in dem man zum Objekt kommt, nicht, kann man sich mit dem tic-tac an einem oder mehreren anderen Objekten abstoßen um die nötige Höhe/Distanz für die Überwindung des Hindernisses zu erlangen.



### 12. Lâché - Loslassen

Das Loslassen in einer Hängeposition. Sei dies um zu fallen, oder sich mit Schwung an einem weiteren Objekt zu fangen.



### 13. Planche - Hochziehen

Als planche zählt man jene Bewegungen die den Traceur aus einer hängenden- in eine Stütz-Position bringen. Dies kann z.B. an einer Stange mit Schwung geschehen, oder an einer Mauer o.ä. aus Kraft.



### 14. Franchissement - Durchbruch

Man "durchbricht" eine Lücke zwischen Hindernissen, z.B. Stangen, Ästen.

Texte: Dirk Meyer & Andreas Kalteis Video: Andreas Kalteis Produktion: Dirk Meyer  
Copyright [Dirk Meyer \(parkour.de\)](http://parkour.de) & [Andreas Kalteis \(PAWA\)](http://pawa.de)