



STEP 01: AUFWÄRMEN

Unsere Sicherheitstipps

- Funktionales Aufwärmen für Parkour verhindert Verletzungen.
- Nicht komplett verausgaben.
- Langsam anfangen, dann nach und nach steigern.



STEP 02: LANDEN UND ABROLLEN

Unsere Sicherheitstipps

- Lieber aus der Hocke oder aus dem Sitzen springen, statt aus dem Stand.
- Wenn möglich, immer die Absprunghöhe reduzieren.
- Nur von solchen Höhen herunterspringen, die man auch mühelos erreichen kann.
- Immer über die Schulter abrollen.
- Nicht gerade abrollen, sondern quer über den Rücken; der Kopf berührt dabei nicht den Boden.
- Auf den Fußballen landen und kontrolliert in die Knie gehen.



STEP 03: PRÄZISES SPRINGEN UND LANDEN

Unsere Sicherheitstipps

- Immer auf den Fußballen landen.
- Am Boden üben, solange man sich unsicher fühlt.
- Erst wenn man sich sicher genug fühlt, die Höhe und Weite steigern.



STEP 04: DURCHBRUCH

Unsere Sicherheitstipps

- Den zweiten Holm zunächst weglassen und durch eine Matte ersetzen.
- Allmählich an den Bewegungsablauf herantasten.
- Wenn die Übung sicher durchgeführt wird, den zweiten Holm wieder einsetzen.
- Zu Beginn der Übungsreihe „Durchbruch vorwärts“ den Fuß zuerst aufsetzen.
- Beim „Durchbruch rückwärts“ die Stange fest im Blick behalten.



STEP 05: SITZÜBERSCHLAG

Unsere Sicherheitstipps

- Immer gut festhalten und die Stange nicht zu früh loslassen.
- Zunächst mit Hilfestellung an den Bewegungsablauf gewöhnen.
- Bei der ersten Übung die Beine geschlossen halten.



STEP 06: WALLFLIP

Unsere Sicherheitstipps

- Kasten muss stabil aufgestellt sein.
- Der Winkel zur Wand beträgt dabei circa 70° .
- Solange mit Hilfestellung üben, bis der Sprung sicher gelingt.



STEP 07: ARMSPRUNG

Unsere Sicherheitstipps

- Erst die Hängeposition üben, bevor das Springen geübt wird.
- Immer mit den Füßen voraus springen.
- Anfangs mit Hilfestellung trainieren.
- Immer eine Matte an der Sprossenwand nutzen.



STEP 08: KATZENSPRUNG / DASH

Unsere Sicherheitstipps

- Für den Katzensprung mit einem Hocksprung auf den Kasten beginnen.
- Beim vollständigen Überspringen die Beine anziehen, Fußsohlen zeigen Richtung Decke.
- Für den Dash mit Weichböden auf Kastenhöhe beginnen.
- Mit Zwischenschritt auf dem Kasten ohne Weichböden steigern.



STEP 09: LAZY REVERSE

Unsere Sicherheitstipps

- Mit Zwischenschritten auf dem Kasten beginnen.
- Auf die richtige Handstellung achten.



STEP 10: RUN THROUGH

Unfallkasse Hessen

Ansprechpartner: Oliver Mai
Leonardo-da-Vinci-Allee 20
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069 29972-239
Fax: 069 299728239
E-Mail: o.mai@ukh.de
Internet: www.ukh.de