

Parkour

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Wann trainieren wir mit neuen Teilnehmern?

- Dienstags von 17:00-18:30 Uhr
an der Halle der Jordan-Mai-Schule
- Freitags von 17:30-19:00 Uhr
an der Werner-von-Siemens-Realschule
- in den Schulferien findet das Training
nicht statt

Bitte immer vorher telefonisch ankündigen bei:

Marcio Keßler: 0177 7515213
oder
Etienne Babnik: 01522 7434248

Was sollten neue Teilnehmer mitbringen?

- Mindestalter 12
- Sportsachen für die Halle (bei gutem
Wetter auch für draußen)
- genügend Wasser
- Spaß und Interesse



Gladbecker Sportgemeinschaft e.V.

Gladbecker Sportgemeinschaft e.V.

Wolfgang Weishaupt (1. Vorsitzender)
Enfieldstr. 92
45966 Gladbeck

g-sg@gmx.de
02043 319918

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.g-sg.de

oder bei Facebook:

[www.facebook.com/
gladbeckersportgemeinschaft/](http://www.facebook.com/gladbeckersportgemeinschaft/)



Was ist Parkour?

Die aus Frankreich stammende Sportart Parkour befasst sich mit dem effizienten Überwinden von Hindernissen jeglicher Art. Wände, Vorsprünge, Geländer und andere in der Stadt und der Natur vorkommenden Elemente gilt es mit dem kürzesten Weg und dem geringsten Aufwand zu durchqueren. Der Traceur muss dabei immer konzentriert und sicher vorgehen, um Verletzungen vorzubeugen.



Spielerisch können in den Bewegungsabläufen auch Salti oder andere Tricks eingebaut werden, so dass die Effizienz nicht mehr im Vordergrund steht. Diese, dem Parkour verwandte Sportart, nennt man Freerunning.

Das Training

Unser Training fokussiert sich auf das Kennenlernen der eigenen physischen Fähigkeiten, um ein sicheres Gefühl über den eigenen Körper zu erlangen. Das respektvolle Agieren mit der Umwelt und den Hindernissen sorgt für ein richtiges Einschätzen der eigenen Grenzen. Dabei werden die Teilnehmer öfter feststellen, dass der eigene Kopf das größte Hindernis darstellt. Das Training findet in der Halle, sowie, bei gutem Wetter, draußen statt.



Was ist Freerunning?

Freerunning ist eine eigene Disziplin und besitzt eine große Schnittmenge mit Parkour. Bei dieser Sportart steht nicht die Effizienz, sondern die freie Bewegung über jegliche Strukturen der Umgebung im Vordergrund. Hierbei werden Saltos und andere akrobatische und turnerische Elemente verwendet, die mit möglichst flüssigen Übergängen miteinander verbunden werden. Dabei versucht man mehr auf Technik und weniger auf Schnelligkeit zu achten.



Das Training

Die ersten Versuche komplexerer Bewegungsabläufe werden in der Halle in einer geschützten Umgebung geübt. Dabei stehen sowohl genügend Material und Helfer zur Verfügung, um die ersten Schritte zu unterstützen. In sehr vielen Bewegungen steht den Teilnehmern eher der Kopf als der Körper im Weg, sodass die gezeigten Trainingstechniken ein sicheres Gefühl geben sollen, damit die Überwindungsgänge der Teilnehmer genommen werden. Nach sichtbaren Fortschritten kann das Training, sofern das Wetter mitspielt, auch nach draußen verlagert werden, wo der Sport ursprünglich praktiziert wird.

