

Facts und Interessantes rund um Parkour und Freerunning

Was verstehen wir unter Parkour und Freerunning:

(basierend auf Interviews und Diplomarbeiten)

- Kreative Bewegungsform – meist im urbanen Raum
- Unnormiertheit
- Freiheit, freies Bewegen
- Lebensstil, Lebenseinstellung
- freie und kreative Entfaltungsmöglichkeiten
- **COMMUNITY** wird groß geschrieben, egal in welchem Land

Positive Auswirkungen von Parkour:

- auf die Lebenseinstellung
- Perspektive von Freiheit
- Wahrnehmung von öffentlichen Plätzen
- Einstellung und Umgang Angst
- Selbsteinschätzung, Ausbildung zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Physische Gesundheit eines Trainierenden stärkt die geistige Fähigkeit
- Fördert Selbstvertrauen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Steigerung der Kreativität und Umgang mit ungewohnten Situationen
- Selbstbewusstsein im Wissen um die eigenen Potentiale
- Vorgaben Hinterfragen und Grenzen überdenken

Wie trainiert man Parkour? Was sind die Ziele?

Herausforderungen spielerisch kennen lernen und erweitern.

Hindernisse jeglicher Art auf möglichst verschiedenste Arten überwinden, behalte die geeignetste Möglichkeit, wiederhole sie immer wieder und du wirst besser werden. Finde neue Alternativlösungen und setze dir neue Grenzen.



Bedeutende Phrasen – das Parkour Mindset:

- „Be strong to be Useful“ (Yamakasi)
- „rescuing and saving lives rather than fight and kill“, (Raymond Belle)
- „Der Traceur ist ein Entdecker“
- „Everything that I am today is because of parkour“ (David Belle)
- „Overome to become“

Einfluss der Medien auf Parkour:

folgende Medien haben geholfen den Sport rapide zu verbreiten: Facebook, Youtube, Instagram, TV



Wie geht man mit Risiko um? Grundpfeiler in Parkour

Risiko ≠ Gefahr

Durch bewussten Umgang mit Risiko wird Gefahr gemindert. Bewusst und nachhaltig trainieren bedeutet die eigenen Grenzen selbstständig kennenlernen, einschätzen, respektieren, lernen damit umzugehen und verantwortungsbewusst zu überwinden oder zu akzeptieren

Verletzungsgefahr bei Parkour:

scheint geringer als bei anderen Sportarten – Die Datenlage ist sehr dünn.

Der Kontext ist wichtig (indoor vs. outdoor / geleitetes vs. ungeleitetes Training), bzw. Zahl der betrachteten Fälle. Die Verletzungsraten variieren von **5,5 Verletzungen je 1000h, über 1,55 Verletzungen je 1000h, bis hin zu 0,5 Verletzungen je 1000h** für Parkour.



Zum Vergleich rangiert Fußball bei bis zu **35 Verletzungen je 1000h** oder **7,7 Verletzungen je 1000 a.e.*** und **zw. 8–9 Verletzungen / 1000h** beim Turnen. Wichtig auch hier: Kontext. Höhere Werte bei Wettkampfsituationen vs Training.



Fußball



Turnen

* a.e. = Athlete Exposure. Eine Einheit der Verletzungsanfälligkeit. Sie wird dadurch definiert, wie oft ein Athlet, der an einem Spiel oder Training teilnimmt bei dem er der Möglichkeit von Sportverletzungen ausgesetzt ist.

Den ÖPFV gibt es seit 2018 und er begeistert viele Mitglieder österreichweit.

Literatur:

1. Friedrich, M. (2016). Parkour & Freerunning. Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport (i.V.), Schorndorf: Hofmann Verlag.
2. Gläser, J. & Laudel, G. (2010). Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse (4. Auflage). Wiesbaden: Springer Fachmedien GmbH 2010.
3. Krick, F. & Walther C. (2014). Parkoursport – Le Parkour & Freerunning für Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.
4. Rochhausen, S. (2013). Parkoursport im Schulturnen Band 2 – Le Parkour & Freerunning – Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen (2., neu bearbeitete Aufl.). Norderstedt: BoD - Books on Demand GmbH.
5. Schmidt-Simms, J., Scholl, S. & Pach, A. (2014). Le Parkour & Freerunning – Basisbuch für Vereine (3., neu bearbeitete Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
6. Witfeld, J., Gering, J.E. & Pach, A. (2012). Parkour & Freerunning – Entdecke deine Möglichkeiten (2., neu bearbeitete Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
7. Wolschendorf, F. (2010). Besser als der Ruf: Parkour im Schulsport. Sportpraxis, 51 (9+10), 43-51
8. Angel, J. (2011) Cine parkour. A cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour. Wroclaw.
9. Auer, A. (2011) Urban Freestyle - Beweggründe jugendlicher Freerunner. Diplomarbeit: Universität Wien.
10. Nashedasse, P. (2016). „Be strong to be useful“ - Beweggründe, Selbstverständnis und Vermittlungskonzepte von Instruktor:innen in Parkour. Diplomarbeit: Universität Wien.
11. Foucan, S. (2008) Freerunning - finde deinen Weg. Bielefeld: Delius Klasing Verlag.
12. Grospretre, S., & Lepers, R. (2016). Performance characteristics of Parkour practitioners: Who are the traceurs? European Journal of Sport Science, 16(5), 526-535. doi:10.1080/17461391.2015.1060263
13. Puddle, D. L., & Maulder, P. S. (2013). Ground reaction forces and loading rates associated with parkour and traditional drop landing techniques. Journal of Sports Science and Medicine, 12(1), 122-129.
14. Standing, R. J., & Maulder, P. S. (2015). A Comparison of the Habitual Landing Strategies from Differing Drop Heights of Parkour Practitioners (Traceurs) and Recreationally Trained Individuals. Journal of Sports Science and Medicine, 14(4), 723-731.
15. Maldonado, G., Bitard, H., Watier, B., & Soueres, P. (2015). Evidence of dynamic postural control performance in parkour landing. Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering, 18 Suppl 1, 1994-1995. doi:10.1080/10255842.2015.10695588
16. Jabnoun S., Borji R., & Sahli S (2019). Postural control of Parkour athletes compared to recreationally active subjects under different sensory manipulations: A pilot study. European Journal of Sports Science, 19, 461-470. doi.org/10.1080/17461391.2018.1527948
17. Grospretre, S., & Lepers, R. (2016). Performance characteristics of Parkour practitioners: Who are the traceurs? European Journal of Sport Science, 16(5), 526-535. doi:10.1080/17461391.2015.1060263
18. New Zealand Parkour. (2018, 08.04.2018). Injury Rates in Parkour. Retrieved from <http://nzparkour.co.nz/parkour-injury-research/>
19. Wanke, E. M., Thiel, N., Groneberg, D. A., & Fischer, A. (2013). [Parkour—art of movement“ and its injury risk]. Sportverletzung Sportschaden, 27(3), 169-176. doi:10.1055/s-0033-1350183
20. Käufeler, I. (2017, 02.03.2017). Initial results regarding injuries in TRuST classes. Retrieved from <https://academy.parkourone.com/en/2017/03/02/initial-results-injury-risk/>
21. R. Dawn Comstock, PhD (2017). National High School Sports-related injury surveillance study. Colorado School of Public Health. Colorado: Aurora
22. Smartplay- Sports Medicine Australia (2009). Preventing Football Injuries. <https://sma.org.au/resources-advice/sport-fact-sheets/football-soccer-fact-sheet/>
23. Robert W. Westermann, MD, Molly Gblin, ATC, LAT, MS, Ashley Vaske, LAT, ATC, Kylie Grosso, ATC, LAT, MS, and Brian R. Wolf, MD, MS (2015). Evaluation of Men's and Women's Gymnastics Injuries: A 10-Year Observational Study. Sports Health 7(2), 161-165