

Urbanes Gelände 1



Das Gelände:

Regelmäßig angeordnete und erhöhte Ebenen ermöglichen einen rhythmischen Anlauf. Ein Vorsprung an der Wand eignet sich als Grifffläche für die Hände.

Bewegungsablauf:

Über die Ebenen erfolgt ein Anlauf mitsamt Sprung. Die letzte Ebene dient zum einbeinigen Absprung an die Wand und die Bewegung endet im sicheren Hängen am Vorsprung.

Technikbereich:

Armssprung, einbeiniger Absprung



Hallenaufbau



- ⊙ 4 kleine Kästen
2 Kastendeckel
3 kleine Matten
1 Niedersprungmatte
- ✓ Niedersprungmatte ggf. mit einem Springseil an der Kletterwand befestigen.

- ! Die kleine Matte auf den kleinen Kästen aufgrund von Stolpergefahr nicht zu weit überstehen lassen.

Urbanes Gelände 2



Das Gelände:

Zwei aufeinander folgende Mauern sollen überquert werden. Die Besonderheit dieser Umgebung zeigt sich darin, dass die Anlaufebene vor der ersten Mauer erhöht ist.

Bewegungsablauf:

Beide Mauern werden mit verschiedenen Parkourtechniken überlaufen. Bei der Ersten folgt unmittelbar nach dem Anlauf der „Kong“, durch den Stütz auf die Hände und den Sprung durch die Arme. Beim weiteren Laufen

wird die Geschwindigkeit beibehalten wodurch das Überqueren der zweiten Mauer begünstigt wird. Dies erfolgt mit einem Liquid, indem eine Hand und der entgegengesetzte Fuß auf der Mauer aufstützen und das andere Bein durch den Körper über die Mauer gezogen wird.

Technikbereich: Kong, Liquid



Hallenaufbau



- ⊙ 4 kleine Kästen
1 Kasten (4 Elemente)
1 Kasten (5 Elemente)
5 kleine Matten
- ! Die kleine Matte auf den kleinen Kästen nicht zu weit überstehen lassen.

Urbanes Gelände 3



Das Gelände:

Zwei Geländer sollen überquert werden. Das Erste geht an einer Seite etwa mannshoch in die Tiefe. An dem Zweiten befindet sich eine Wand, die bei dem Bewegungsablauf mitgenutzt wird.

Bewegungsablauf:

An dem ersten Geländer erfolgt ein Demi-Tour. Dafür wird das Geländer mit beiden Händen umfasst und übersprungen. Dabei wird der Griff nicht losgelöst, sodass die Bewegung das Hocken am Geländer

beinhaltet. Dadurch kann bereits vor dem Absprung auf die darunter liegende Ebene die Hälfte der Tiefe gemeistert werden. Nach der Landung wird unmittelbar angelaufen und das zweite Geländer mit einem „Wallrun“ überquert. Dabei stützen sich die Arme am Geländer ab und der äußere Fuß wird an die Wand gedrückt um so das Sprungbein über das Geländer zu bringen.

Technikbereich: Demi-Tour, Wallrun



Hallenaufbau



- ⊙ 1 Kasten (6 Elemente+)
- ⊙ 1 Kasten (3 Elemente)
- ⊙ 1 tiefes Reck
- ⊙ 2 Niedersprungmatten
- ⊙ 3 kleine Matten
- ⊙ 1 Stufenbarren

- ✓ Kasten am Reck ggf. festhalten oder mit einem weiteren Kasten von hinten verstärken.

- ! Für Anfänger sollte der Barrenholm maximal hüfthoch sein.

Urbanes Gelände 4



Das Gelände:

Eine Mauer, die zusätzlich durch die Wand eines Gebäudes begrenzt wird, wird als Hindernis überquert.

Bewegungsablauf:

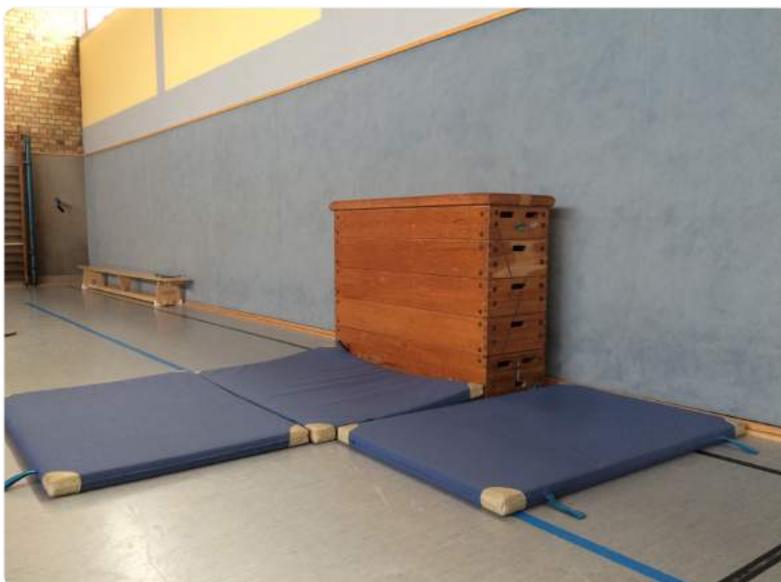
Die schmale Seite der Mauer wird angelaufen und durch einen Stütz am Mauerrand wird auf der Oberfläche aufgehockt. Im nächsten Schritt wird eine flüssige Bewegung ausgeführt, indem aus der Hocke ein Schritt in Richtung Kante gemacht wird, die Hände an die Kante der Längsseite greifen,

die Hüfte dabei nach vorne oben geschoben wird und die Hände das Hindernis nach hinten weg drücken.

Technikbereich: Aufhocken



Hallenaufbau



- ⊙ 1 Kasten (5 Elemente +)
3 kleine Matten
- ✓ Die Bewegungsfläche auf dem Kasten kann durch einen zweiten angefügten Kasten vergrößert werden.
- ! Je höher der Kasten ist, desto wackeliger ist er.
1 Person hält den Kasten fest.

Urbanes Gelände 5



Das Gelände:

Ein halbrunder Vorsprung trifft im 90 Grad Winkel an eine Mauer. Davor steht eine lange Anlauffläche zur Verfügung.

Bewegungsablauf:

Auf einen zügigen Anlauf folgt ein kräftiger Abdruck mit dem rechten Bein von dem Vorsprung mit anschließender Landung auf der Mauer. Der Vorsprung dient als Absprungmöglichkeit und ermöglicht einen höheren Sprung. Dieser Präzisionssprung wird mit

beiden Füßen gelandet. Die horizontale Geschwindigkeit wird mit den Beinen abgefangen und die Landung endet in einer leichten Hocke.

Technikbereich: Präzisionssprung



Hallenaufbau



- ⊙ 1 Kasten (3 Elemente)
1 kleiner Kasten
2 kleine Matten
- 👉 Der kleine Kasten wird durch die Wand und die Matten fixiert.
- ⚠️ Bei sehr weiten Sprüngen kann der große Kasten nach hinten rutschen.

Urbanes Gelände 6



Das Gelände:

Über einem etwa bauchnabelhohen Geländer befindet sich auf 1,80 m eine schwebende Wand. Das Geländer und die Wand liegen in der Tiefe fast auf einer Linie.

Bewegungsablauf:

Auf einen kurzen Anlauf folgt ein Absprung vor dem Geländer, bei dem sich gleichzeitig die rechte Hand auf das Geländer und die linke an die Wandkante stützt.

Sobald der Schwerpunkt sich

über dem Geländer befindet, werden die Beine zur Brust gezogen und in einer Drehbewegung über das Geländer geführt. Vor der Landung drücken die Hände das Geländer und die Wand nach hinten, sodass sich die Hüfte nach vorne schiebt.

Technikbereich: Palm Spin



Hallenaufbau



- ⊙ 1 schulterhohes Reck
- 1 Kasten (3 Elemente)
- 2 kleine Matten

Alternative:
Stufenbarren
2 kleine Matten

Urbanes Gelände 7



Das Gelände:

Eine Mauer und eine öffentliche Sitzgelegenheit stellen drei Hindernisse dar, die überquert werden können.

Bewegungsablauf:

Die Mauer wird angelaufen und mit einem Lazy überquert. Beim Lazy stützt eine Hand das Körpergewicht und das hindernisnahe Bein wird über die Mauer geschwungen. Das hintere Bein wird nachgezogen. Ohne stehen zu bleiben folgen die zweite und dritte Überquerung der Hindernisse.

Dabei eignen sich z.B. der Liquid und der Kong. Die Bewegungen sollen dabei flüssig bleiben.

Technikbereich: Lazy, Liquid, Kong



Hallenaufbau



- ⊙ 1 Kasten (4 Elemente)
- ⊙ 1 Kasten (3 Elemente)
- ⊙ 1 max. hüfthohes Reck
- ⊙ 1 umgedrehte Bank
- ⊙ 2 Niedersprungmatten
- ⊙ 3 kleine Matten
- ✓ Bewegungsalternative:
 1. Präzisionsprung auf die Bank
 2. Von der Bank aus, aus dem Stand auf die Reckstange springen
- ! Die Bank muss bis an die Reckpfosten herangeschoben werden. Bei Rutschfahrt wird die Bank fixiert.

Urbanes Gelände 8



Das Gelände:

An einem runden Treppenabgang befindet sich ein einseitiges Eisengeländer, das durch eine Mauer eingefasst wird. Auf der anderen Seite der Treppe befindet sich eine niedrige Mauer.

Bewegungsablauf:

Der Absprung erfolgt beidbeinig von der niedrigen Mauer. Ziel des Präzisionsprunges ist es, sicher auf dem gegenüberliegenden Gelände zu landen, ohne die dahinter liegende Mauer zu

berühren oder sich mit den Händen am Zaun festzuhalten.

Technikbereich: Präzisionsprung



Hallenaufbau



- ⊙ 1 umgedrehte Bank
1 kleiner Kasten oder Absprungblock
- ! Durch die Fußleiste der Hallenwand, liegt die Bank nicht immer direkt an. In dem Fall muss sie zusätzlich abgesichert werden.

Urbanes Gelände 9



Das Gelände:

Ein Stein, der als Absprungfläche dient liegt auf einer Linie mit einer Laterne, die das Ziel der Landung ist.

Bewegungsablauf:

Nach einem zügigen Anlauf wird der Stein als Absprung genutzt. Der Sprung erfolgt mit dem Sprungbein und die Beine und die Arme werden unmittelbar nach vorne gezogen, um die Sprungweite zu erhöhen. Die Bewegung endet mit der Landung und dem Festhalten an der Laterne.

Dabei drücken sich die Füße fest ab und die Arme werden lang gelassen.

Technikbereich: Armsprung



Hallenaufbau



- ① 1 Kasten (3 Elemente)
Sprossenwand
- ✓ Eine gute Haftung der
Schuhsohle am Holz der
Kletterwand ist
Voraussetzung für einen
sicheren Hang an der
Sprossenwand.

Für Anfänger ist es zu
empfehlen vom Boden
abzuspringen.

Urbanes Gelände 10



Das Gelände:

Weit voneinander entfernte Treppenstufen ermöglichen weite Sprünge, um die Treppe sportiv zu meistern.

Bewegungsablauf:

Der Absprung erfolgt beidbeinig aus dem Stand und endet in einer ebenfalls beidbeinigen Landung. Bei dem Sprung wird die Treppenkante anvisiert und die Arme werden unterstützend mitgeschwungen, um so die Sprunghöhe und -weite zu steigern. So werden alle Stufen relativ zügig

überquert.

Technikbereich: Präzisionssprung



Hallenaufbau



- ⊙ 1 Kasten (4 Elemente)
- 1 Kasten (3 Elemente)
- 4 kleine Kästen
- 1 kleine
- ! Die kleine Matte auf den kleinen Kästen aufgrund von Stolpergefahr nicht zu weit überstehen lassen.

Urbanes Gelände 11



Das Gelände:

Zwei Plattformen, eine kniehocher Plattform und eine mannshocher Mauer sind durch einen Durchgang getrennt. Dieser Durchgang kann durch einen Sprung überwunden werden, wobei die kleinere Plattform als Absprung dient.

Bewegungsablauf:

Nach einem Anlauf wird an der Kante der kleinen Plattform mit dem Sprungbein abgesprungen. Bei dem Sprung werden die Beine zur Brust gezogen, um die Sprunghöhe zu maximieren.

Die Landung auf der Mauer erfolgt beidbeinig und endet in der Hocke.

Technikbereich: Präzisionssprung



Hallenaufbau



- ① 1 Kasten (4 Elemente)
1 kleiner Kasten
- ✔ Bei sehr großer Sprungweite, ggf. eine Weichbodenmatte zwischen die Kästen legen.

Urbanes Gelände 12



Das Gelände:

Tischtennisplatten können mit einer Flugrolle überquert werden. Eine davor liegende erhöhte Plattform bietet eine Absprungmöglichkeit.

Bewegungsablauf:

Auf einen Anlauf und den Absprung von der Plattform folgt eine Flugrolle. Die Tischtennisplatte bietet sich durch ihre relativ große Fläche und Höhe als Abrollmöglichkeit an.

Technikbereich: Flugrolle



Hallenaufbau



- ⊙ 2 Kästen (4 Elemente)
4 kleine Kästen
2 kleine Matten
ggf. 1 Weichbodenmatte
- ✓ Die Kästen sollen so nebeneinander stehen, dass die Lücke zwischen den Kästen minimal ist. Hinter die Kästen muss ggf. eine Weichbodenmatte liegen.
- ! Die kleine Matte auf den kleinen Kästen darf aufgrund von Stolpergefahr nicht zu weit überstehen.

Urbanes Gelände 13



der Körper mit einem Schwung nach vorne wegdrückt.

Technikbereich: Rad, Vorschwing aus dem Stütz



Hallenaufbau



- ⊙ 1 Kiste (2 Elemente)
 - 1 kleiner Kasten
 - 2 Böcke
 - 1 kleine Matte
- ! Bei der Landung auf den kleinen Kasten mittig landen, um ein umkippen des Kastens zu vermeiden.