



PARKOUR

für Schulen
in Freiburg



WAS IST PARKOUR?



“Parkour ist die Kunst der effizienten Fortbewegung.”

Im Parkour finden wir neue Wege, entwickeln das Auge des Parkourläufers, wir passen uns der Umgebung an und lernen Hindernisse als Herausforderungen zu sehen, bis sie unsere Freunde werden.

Dabei geht es darum, Grundfertigkeiten der elementaren Fortbewegung zu entwickeln - klettern, rennen, springen, landen, abrollen und balancieren.

Es geht im Parkour nicht um Wettkampf oder Leistungsdruck, sondern vielmehr um individuelle Entwicklung basierend auf dem eigenen Körper, den eigenen Grenzen, Einschränkungen und Talenten.

Kerngedanken unserer Philosophie:



Sicherheit und Kontrolle in jeder Situation
effiziente Bewegungen
körperliches & mentales Training
rücksichtsvoller Umgang mit der Umgebung
Schutz der eigenen Gesundheit

Mehr Infos über Parkour, die Entwicklung und Hintergründe auf Wikipedia: [Parkour / Le Parcours](#)



DANIEL ARMBRÜSTER

Gründer des Startups Danimoves

Sein wichtigstes Motto: "Think out of the box!"
Bewegung weitergeben, inspirieren, trainieren und die Freude am Sport zu wecken und entwickeln.
"Denn nur so bleiben wir ein Leben lang dabei!"

Qualifikationen:

B.A. Arbeit über "Integration durch Sport"
über 10 Jahre Trainer Erfahrung
Parkour Trainer Ausbildung der FAM München
Sportassistentz für Geflüchtete und nicht Geflüchtete
Leitung von Kursen, Projekten in allen Altersklassen



RUBEN SCHUBERT

Abteilungsleiter Parkour

Der ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrer lebt für Parkour. Seine Leidenschaft ist Sport und Bewegung. Körper und Geist werden eins - durch ganzheitliches Training vermittelt er seine Fähigkeiten spielend für alle Altersgruppen. „Alle sagten: Das geht nicht! Dann kam Einer, der wusste das nicht und hats einfach gemacht!“

Qualifikationen:

3 jährige Ausbildung zum Sport & Gymnastiklehrer
über 7 Jahre Trainer Erfahrung
6 Jahre Circus Harlekin
Hatha Yogalehrer



WAS MACHT UNSER TRAINING BESONDERS?

Professionell

Unser spielerischer Ansatz soll nicht missverstanden werden. Unsere Professionalität liegt gerade darin, diesen spaßigen Rahmen zu schaffen, in dem wir mit Freude lernen.

In unserer Zeit sind neue Fähigkeiten gefragter als je zuvor. In diesem Zeitalter voller Eindrücke, Smartphones, Zeitplänen und Stress noch die Ruhe zu finden, mit Freude und Begeisterung an etwas zu arbeiten, das ist unsere Herausforderung.



Pädagogisch

Unsere Kenntnisse in Pädagogik ermöglichen uns auch "schwierige" Kinder erfolgreich in das Training einzubinden. Wir arbeiten mit viel Freiraum, um einen Gegenpol zu dem großen Druck in der Gesellschaft zu schaffen.

Parkour ist kein Wettkampf, deswegen ist es wichtig, einen spielerischen Rahmen zu schaffen, in dem sich jeder wohl fühlt.



Grundbedürfnisse

So unterschiedlich jeder Mensch auch sein mag, einige Grundbedürfnisse teilen wir alle. In unseren Trainings ist das oberste Prinzip die Gruppenzugehörigkeit. Nur wer sich in der Gruppe wohlfühlt, kann sich frei entfalten.

Außerdem legen wir besonderen Fokus auf Kompetenz und Autonomie. Wenn unsere Teilnehmer sich als kompetent erfahren, regelmäßige Erfolge erleben und dazu noch Selbstständigkeit lernen, wie sie auch ohne uns trainieren können, dann haben wir unser Ziel erreicht.

Individualität

Jeder Mensch hat einen einzigartigen Charakter und einen einzigartigen Körper. Mit unserer jahrelangen Erfahrung können wir unsere Teilnehmer schnell einschätzen:

Wie viel Freiraum müssen wir lassen und wie viel Freiraum dürfen wir lassen, um eine optimale Trainingsatmosphäre zu schaffen, in der jeder auf seine Kosten kommt.



DIESE 4 EIGENSCHAFTEN MACHEN PARKOUR ZUM WELTWEITEN TREND!

1. Bewegung

„Beweg dich! Und dein Gehirn sagt Danke“ - Hirnforscherin Manuela Macedonia erklärt in ihrem Buch sehr ausführlich, wie wichtig Bewegung nicht nur für unsere körperliche Gesundheit ist, sondern auch für unser Gehirn.

Bewegung reduziert Krankheiten, stärkt das Immunsystem, beugt sämtlichen Dysfunktionen vor und sorgt für ruhigen Schlaf. Hier kommt der springende Faktor: viele finden keine Motivation, um regelmäßig Sport zu treiben. Da kommen wir ins Spiel, weil wir mit unserem angeborenen Spieltrieb arbeiten und darauf aufbauen.

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“ ~ Friedrich Schiller

2. Kreativität & Improvisation

Unsere Gesellschaft verlangt nach kreativen Geistern. Im Parkour-Training schulen wir Kreativität und Improvisation. Schnell mit neuen Situationen umgehen und kreative Lösungen suchen, diese zwei Aspekte begleiten uns durch jedes Training. Jede Hürde, jedes Hindernis, jede Mauer kann auf unterschiedlichste Arten bewältigt werden. Wir lernen zu überwinden und zu unterwinden.

Anhand von speziellen Übungen, die wir konzipiert haben, um auf neue Ideen zu kommen, erleben unsere Teilnehmer sich ständig im Schaffensprozess. Sie finden neue Möglichkeiten, um mit ähnlichen Situationen umzugehen.



3. Körperliches Geschick

Im Parkour wird der ganze Körper eingesetzt. Wir schulen unsere koordinativen und kognitiven Fähigkeiten. Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Schnelligkeit trainieren wir ganz beiläufig mit und verbessern uns ohne extra Aufwand in allen anderen Sportarten.

Wir entwickeln ein 3-dimensionales Verständnis im und für den eigenen Körper, wodurch wir unser Raumgefühl deutlich verbessern.

4. Analogien zum Leben

Wir lernen mit Hindernissen umzugehen, Hürden als Herausforderungen zu sehen. Viele weitere Lektionen übertragen wir vom Sport ins "echte" Leben. Mit kleinen Denkipulsen unterstützen wir unsere Teilnehmer, diese körperlich erlernten Weisheiten auf unseren Alltag zu übertragen:

“So groß ein Hindernis am Anfang auch aussieht, wir werden es meistern.”
“Wenn wir lange an einer Bewegung üben, dann werden wir sie auch schaffen.”

“Wenn wir an etwas dran bleiben, dann werden wir erfolgreich sein.”

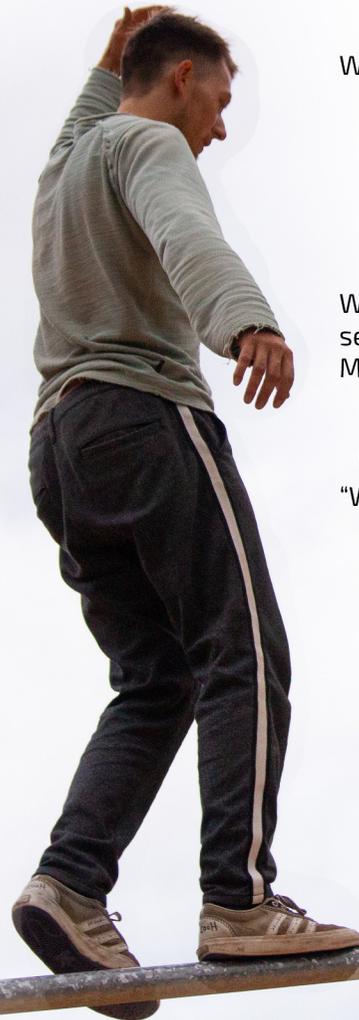
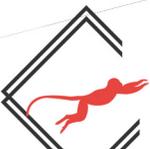
“Wir lernen mit unserer Angst umzugehen.”

“Wir können über unseren Schatten springen.”

“Übung macht den Meister.”

“Am Anfang ist das Leichte schwer und am Ende das Schwere leicht.”

“Wir hören niemals auf zu lernen.”





UNSERE ANGEBOTE

Parkour an Ihrer Schule

Wir möchten mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene dazu ermutigen, Parkour auszuprobieren und vielleicht eine Leidenschaft fürs Leben zu entdecken.

Wir bieten Parkour sehr vielseitig an: im Schulsport, regelmäßig als AG, in Ferien oder als einmalige Aktionen für Projekttag oder im Sportunterricht.



Sportunterricht

Parkour AG

Projektwochen

Workshops für Events

Lehrer:innenfortbildungen

Ferienkurse