



Rahmenbedingungen / Aufgliederung Parkour Deggendorf – Ränge (Stand Februar 2023)



Die Ränge werden eingeführt, um das eigenständige Training zu fördern. Es besteht nach wie vor die Möglichkeit, sich Hilfe und Anregungen bei anderen zu suchen. Durch dieses System sollen jeder ein Ziel haben, worauf er hinarbeiten kann.

Die Prüfungstermine werden immer am **letzten Montag /Donnerstag im Monat** sein. Die Teilnahme an diesen Prüfungen ist **freiwillig**.

Man kann eine Prüfung immer nur für den nächsten anstehenden Rang absolvieren.

Mit Bestehen der jeweiligen Prüfungen wird als Beweis ein Silikonarmband ausgegeben. Dieses bestätigt somit die bestandene Prüfung in der jeweiligen Farbe. Parallel wird ein Prüfungsbogen von der Leitung geführt. Dieser Prüfungsbogen wird nicht ausgegeben.

Abgenommen werden können die Prüfungen von jedem mit dem Rang 1. Optional gilt auch die Bescheinigung über eine absolvierte Parkour-Basis-Trainer-Ausbildung. Ein Element gilt als Abgenommen, sobald erkennbar ist, dass die Aufgabe jederzeit erfüllt werden kann. Hierfür stehen Maximal 3 Versuche zur Verfügung. Die jeweiligen Elemente sind ohne Matten aufzubauen. (Ausgenommen Parkourrolle in Rang 6 & 5)

Für die Ränge 3 - 1 besteht die Möglichkeit, eine der genannten Prüfungskriterien aus dem Bereich Parkour oder Freerunning nicht zu absolvieren. Das Band kann also auch erworben werden, wenn **eine** Aufgabe nicht erfüllt wird.

Ab dem Schwarzen Band (Rang 1) gelten verschiedene Unterstufen, die sich wie bei den bisherigen Rängen in der Schwierigkeit steigern werden. Eine genaue Auflistung für die „Profi-Ränge“ wird auf einer gesonderten Liste bekannt gegeben. Dadurch wird gewährleistet, dass auch mit dem „letzten“ Rang die Motivation weiterhin bestehen bleibt.

Die momentanen Ränge können jederzeit nach Belieben, Situation und Erfahrungen verändert werden. Dies muss aber in Absprache mit mind. 3 Aktiven trainierenden geschehen.

Rang 6 (Weißes Band)

Parkour

- Step-Vault
- Parkour-Rolle auf Niedersprungmatte
- Pre auf Boden (Stange oder Linie)

Freerunning

- Animal Walk über Langbank

Rang 5 (Gelbes Band)

Parkour

- Wall Run (1-fache Körpergröße)
- Lazy-Vault
- Pre auf Stange (Schienbeinhöhe Entfernung frei Wählbar)
- Rolle auf Turnmatte

Freerunning

- Reverse (Step Rückwärts)

Rang 4 (Blaues Band)

Parkour

- Speed Vault (Mit und ohne Scherung)
- Rolle auf Boden
- Armsprung
- Wall Run (1 ½ fache Körpergröße)
- Pre auf Stange (Hüfthoch von Kasten – Entfernung 1/2-fache Körpergröße)

Freerunning

- Lazy Vault 360

Rang 3 (Grünes Band)

Parkour

- Tic Tac mit Sprunghilfe
- Wall Run (1,75-fache Körpergröße – 2-fach abzüglich Länge Fuß bis Knie)
- Armsprung nach Hinten auf Kasten (Entfernung 1-fache Körpergröße)
- Kong (Hüft-Höhe)
- Dash (Hüft-Höhe)
- Durchbruch
- Pre auf Stange (Hüfthöhe von Kasten – Entfernung 1-fache Körpergröße)
- Rolle auf Boden (Simulierter Sturz aus 1 Meter Höhe)

Freerunning

- Salto Vorwärts aus dem Stand (Trampolin/Airtrack)
- Palm Spin

Rang 2 (Rotes Band)

Parkour

- Cat-Pre (Von Kasten auf Kasten – Entfernung $\frac{1}{2}$ Körpergröße)
- Tic Tac ohne Absprunghilfe (optional Kombo mit WallRun in der Ecke)
- Double Kong (Brusthoch - Entfernung $\frac{1}{2}$ Mattenbreite)
- Leiter Hangeln (1x Vor und Zurück – Ohne sonstige Vorgabe)
- Kombo aus 3 verschiedenen Vaults hintereinander
- Armsprung zwischen Sprossenwänden (Optional von Kasten auf Sprossenwand)
- Demi-Tour von/auf Reckstange
- Rolle auf Boden (Simulierter Sturz aus 2 Meter Höhe)

Freerunning

- Wall Spin
- Yamakasi Wende

Lehren

- Lehrstunde geben für Kinder mit Rang 6

Rang 1 (Schwarzes Band)

Parkour

- Double Kong (Brusthoch - Entfernung 1fache Mattenbreite)
- Leiter hangeln (1x Vor und Zurück mit Vorgaben und 4 „Spezial-Elementen“)
- Kombo aus mind. 3 (unterschiedlichen) Vaults, 2 Pre´s und 1 Parkour-Rollen
- Reckschwung auf Armsprung
(1-fache Körpergröße)
- Ausdauerübungen
(3 Min. Liegestütz 2Pkt. und
Boxsprung 1 Pkt. Minimum 150 Pkt.)
- Rolle auf Boden (In alle Richtungen)

Freerunning

- Salto Rückwärts mit Trampolin oder Salto Vorwärts ohne Trampolin

Lehren

- Lehrstunde geben für Kinder mit Rang 5
- Theoretische Prüfung über Geschichte des Parkour