



# Aufgliederung Parkour Deggendorf – Schwarzbandränge (Stand Januar 2020)



## Rang 1 (Schwarzes Band)

### Parkour

- Double Kong (Brusthoch - Entfernung 1fache Mattenbreite)
- Leiter hangeln (1x Vor und Zurück mit Vorgaben und „Spezial-Elementen“)  
Vorgabe: Hin und Zurück mit mind. 4 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.)

### Freerunning

- Salto Rückwärts mit Trampolin oder Salto Vorwärts ohne Trampolin

### Lehren

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

## Rang 1-2

### Parkour

- Double Kong (Brusthoch – Entfernung 1 ½ fache Mattenbreite)
- Kong-Pre (Kong: Brusthoch; Pre auf Kasten Hüfthoch; Entfernung ½ Mattenbreite)
- Durchbruch (Entfernung der Stangen - 1 Armlänge)
- Kombo aus mind. 5 (unterschiedlichen) Vaults, 3 Pre´s und 2 Parkour Rollen
- Leiter hangeln (1x Vor und Zurück mit Vorgaben und „Spezial-Elementen“)  
Vorgabe: Hin und Zurück mit mind. 6 Elementen
- Ausdauerübungen  
(3 Min. Liegestütz 2Pkt. und  
Boxsprung 1 Pkt. Minimum 180 Pkt.)

### Präzision

- Pre auf Medizinbälle am Boden (mind. 5 Stk., Entfernung je ca. 1fache Mattenbreite)

### Freerunning-Tricking

- Sideflip
- Wall Backflip

### Lehren

- Lehrstunde für Kinder mit Rang 4
- Prüfungsabnahme für Rang 6

## **Rang 1-3**

### **Parkour**

Leiter hangeln (1x Vor und Zurück mit Vorgaben und „Spezial-Elementen“)

Vorgabe: Hin und Zurück mit allen Elementen

Kong-Pre (Kong: Brusthoch; Pre auf Stange Hüfthoch; Entfernung 1-fache Mattenbreite)

Kombo aus mind. 5 (unterschiedlichen) Vaults, 2 Pre's, 1 Kong-Pre, 1 Freerunelement und 1 Parkour Rollen

Wall Run (2 fache Körpergröße)

Präzi von Stange zu Stange (Brusthoch - Entfernung 1-fache Körpergröße)

Ausdauerübungen

(3 Min. Liegestütz 2Pkt. und

Boxsprung 1 Pkt. Minimum 200 Pkt.)

### **Freerunning-Tricking**

Kong Frontflip

Swing Gainer

Kong-Frontflip

### **Lehren**

Lehrstunde für Kinder mit Rang 3

Prüfungsabnahme für Rang 5

## **Rang 1-4**

### **Parkour**

Freier Parkourlauf nach eigenem Aufbau

Bewertet werden: Kreativität, Flow und Effizienz

### **Freerunning-Tricking**

Kombo aus 5 verschiedenen Tricks

Double Frontflip

Full Twist

Cheat Gainer

### **Lehren**

Lehrstunde für Kinder mit Rang 1

Prüfungsabnahme für Rang 4 oder höher