

Eignungsprüfung Instruktor für Parkour & Freerunning 2024/25

Als Voraussetzung für eine Teilnahme an der InstruktorInnenausbildung für Parkour & Freerunning sind folgende Teilleistungen zu absolvieren:

1. Beherrschen von Grundtechniken aus dem Parkour

- a. Sicherheit
 - i. Parkourrolle (beidseitig)
 - ii. Landetechniken (Präzisionssprünge)
- b. Effizienz (Hindernisüberwindungen)
 - i. Step Vault
 - ii. Speed Vault
 - iii. Lazy Vault
 - iv. Kong Vault
 - v. Turn Vault
 - vi. Dash Vault
- c. Kraft & Technik
 - i. 8x dynamische Schwünge am Hochreck – aus dem ruhigen Hang auf einer hohen Reckstange anschwingen und 8x aufeinanderfolgende dynamische Schwünge absolvieren, wobei der ganze Körper vorne und hinten jeweils über 45° sein muss.

2. Anwendung von Grundtechniken aus dem Parkour unter komplexen Bedingungen

Vorgaben: flüssiges Bewegen über einen unbekannten Hindernisparkour unter sinngemäßer Verwendung parkourspezifischer Techniken

Zeitlimit: 40''