

## **Parkour im Turnsaal (Seit Herbst 2012)**

Wir wollen Kindern und Jugendlichen eine trendige neue Sportart bei der Sportunion Baden anbieten. Daher haben wir beschlossen, **Parkour im Turnsaal** anzubieten.

### Was ist Parkour?

Jeder der den James Bond Film „Casino Royale“ gesehen hat, kann sich sicher an die Anfangssequenzen mit der Verfolgungsjagd erinnern.

Bei Parkour überwindet man meist im städtischen Bereich möglichst direkt Hindernisse mit verschiedenen Bewegungen. Wir wollen uns aber im ersten Schritt im abgesicherten Raum im Turnsaal mit dieser Sportart beschäftigen und die verschiedenen Möglichkeiten, wie man Hindernisse überwindet trainieren und kennenlernen.

### Ziele dieser Einheit:

- Eine coole Sportart für Jugendliche anzubieten.
- Beweglichkeit, Kraft und Koordination zu trainieren sowie viel Spaß zu haben.
- Den Teilnehmern vielfältige Übungen und Bewegungen mit und auf Turngeräten beizubringen.
- Viele tolle Turngeräte und Moves kennenlernen.

### Wie kann ich mitmachen?

Alle, die Interesse haben, können im September schnuppern kommen. Wir müssen auf Grund der Kapazitäten im Turnsaal sicher eine maximale Anzahl an Teilnehmern festlegen. Das wird nach dem Schnuppermonat festgelegt. Die Kriterien werden die Trainer rechtzeitig bekannt geben.

### Wie alt muss ich sein?

**Kinder/Jugendliche (Mädchen und Burschen) ab 14 Jahren**

### Wo soll dieses Training stattfinden?

Im Turnsaal Breyerstraße des BG und BRG Frauengasse (Eingang links neben dem BIPA).  
Uhrzeit siehe Trainingsprogramm

### Leitung:

#### **Sebastian Blachuta**

Jugendreferent Stv. Sportunion Baden  
Trainer Leistungsturnen, Jugendleiter

### Trainer:

#### **Florian Engenhardt**

Betreibt Parkour seit mehr als 3 Jahren

#### **Martin Fischer**

Betreibt Parkour seit mehr als 3 Jahren

### Weitere Fragen zu diesem Thema bitte an:

#### **Gerold Klettenhofer**

Jugendreferent Sportunion Baden  
Trainer Leistungsturnen  
EMail: [g.klettenhofer@gmail.com](mailto:g.klettenhofer@gmail.com)  
Mobil: 0650/9101578

Details auch im Internet unter: [www.baden.sportunion.at](http://www.baden.sportunion.at) Menüpunkt: Parkour