

## C - Test I

Bei Parkour geht es darum, verschiedene Hindernisse zu überwinden. Dabei nutzt man auf Bänken oder Holmen, über Kästen, Matten oder von Erhöhungen. Um die Sprünge abzufedern, kann man sich nach der Landung.

Der Run:

Die Runner (die Personen, die den Parkour durchlaufen) machen sich bereit für ihren spektakulären Lauf durch den Parkour. Geschmeidig wie eine Katze bewegen sie sich auf den großen Hindernissen zu, springen sich mit den Handflächen auf dem Kastendeckel und überqueren diesen mit einem eleganten Sprung.

Entlang der Bodenlinie sprinten sie auf den Hindernissen zu, balancieren auf allen Vieren über die Holmen und springen von dort an die Wand. Affengleich klettern sie bis zur obersten Sprosse und wagen einen Niederstieg aus angsteinflößender Höhe. Von der Matte springen sie sich quer über den Rücken ab, greifen nach dem Seil und springen über den Graben. Nach einer kurzen Orientierung laufen die Runner diagonal über die Halle auf die Wand zu. Der krönende Abschluss ist der Wall-Run - ein Lauf an der Wand entlang über mehrere Meter.

Das Publikum ist fasziniert!

## C-Test II

Herzlich Willkommen zu den ersten Parkour-Meisterschaften der Schule! Der Traceur (derjenige, der den Parkour durchläuft) landet auf die Bank und steigt auf sie. Er überwindet sie zügig und springt mit einer Drehung hin. Anschließend bewältigt er sich in Richtung Barren und springt sich auf die Holme. Überwindet er die Holmengasse. Seinen Absprung führt er filigran. Entlang der Markierung rennt er zur Sprungwand, klettert hoch und oben angekommen zur Spitze. Von dort drückt er sich und landet auf der Wandmatte. Dann hüpft er auf den Längskasten auf, greift dem Seil, springt auf eine Matte und rollt sich nach der Landung. Damit ist dieser grandiose Lauf beendet und der Traceur kommt jubelnd ins Ziel.