

Ju-Jutsu Jugend - Fachbeitrag

Bewegungserfahrung „Wand-Salto“

In Actionfilmen sieht man sie immer öfter: Typen, die von einem Hausdach zum anderen springen, die Wand hochlaufen und nach einem gekonnten Salto auf beiden Beinen landen und ihren Weg fortsetzen. Auch gerade im Internet verblüffen sie uns mit spektakulären Aktionen. Entstanden ist das Ganze in den Vororten von Paris und ist bekannt unter dem Namen „Parkour“. Da hier nicht mit Drähten und Computeranimationen gearbeitet wird, ist das auch bei Euch im Verein kein Ding der Unmöglichkeit. Für viele ist es eine neue Koordinations- und Bewegungserfahrung, die Wand



hochzulaufen und sich neu zu orientieren. Als wertvolle Sozialerfahrung lernt der Aktive, seiner Hilfestellung zu vertrauen und die Helfer übernehmen Verantwortung. Man braucht nicht viel Material, eine leichte Weichbodenmatte oder Tatami (1x2 m). Bei rutschigen Wänden einfach eine weitere Matte vor die Wand stellen und schon ist genügend Halt „die Wand hochzugehen“.

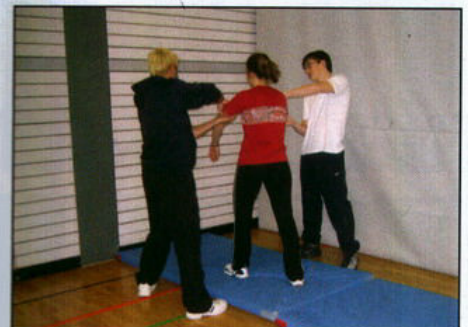
Herzlichen Dank an die Akteure aus der Jugendsportschule Weingarten/Ravensburg: Jalena Matthes und Philipp Isele

Andreas Güttner, Diplomsporthelehrer, Lehrteam JJ Jugend



Es wird im 3er-Team geübt. Der Übende läuft auf der Matte an.

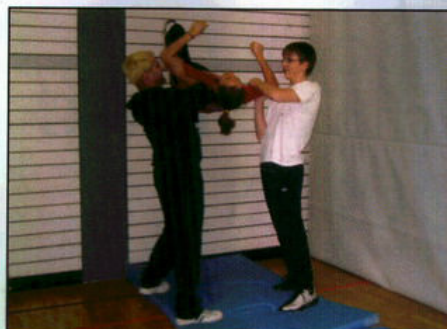
壁 宙返り



Die beiden Helfer greifen am Oberarm mit „Klammergriff“, dabei zeigen die Daumen zu den Händen. (siehe Detailfoto D)



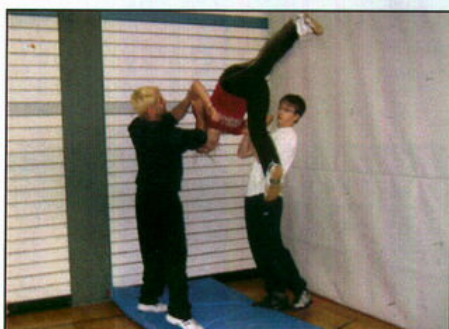
Der Übende setzt den Fuß an der Wand auf. Die Helfer unterstützen kräftig die Aufwärtsbewegung.



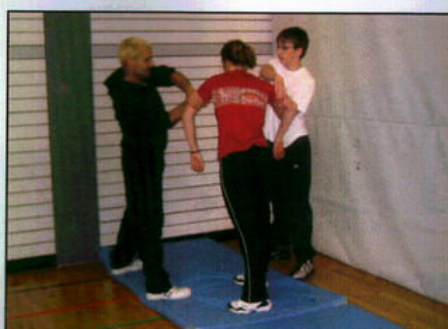
:Mit einem zweiten Schritt geht es höher...



Wenn die Beine deutlich über Schulterhöhe sind, nimmt der Übende den Kopf in den Nacken und blickt zu Boden. Dann drückt er sich von der Wand ab.



Die Helfer tragen ihn mit sicherem Griff...



...und setzen ihn auf beiden Beinen ab.



Ready for more