

Parkour – Fokus-Balance: Kniebeugen auf Stange

Diese Übung erfordert die gegenseitige Rücksichtnahme und ebenso eine gute Selbsteinschätzung. Hier lernen die Schülerinnen und Schüler miteinander zu kommunizieren und sich gegenseitig zu unterstützen.



Die Schülerinnen und Schüler stellen sich nebeneinander auf eine Stange und versuchen dann gleichzeitig in der Gruppe Kniebeugen zu machen. Dabei umschlingen sie sich gegenseitig mit den Armen über der Schulter.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	● ● ● ●

Variationen

- Jeder zweite ist mit dem Rücken nach vorne gerichtet.

einfacher

- Auf einer Mauer.

Methodische Inputs

- **Die Erfahrung zeigt:** Balancieren nach der Mobilisation bilden einen optimalen Einstieg ins Training, da die Lernenden gleich zu Beginn den Hauptfokus auf sich selbst richten.
- **Generell gilt:** Boden vor Randstein – Randstein vor Mauer – Mauer vor Stangen.
- **Erschweren:** Um die Übungen anspruchsvoller zu gestalten, können sie durch Entziehen von Ressourcen (Blind, Taub, Stumm, etc.), durch Erhöhen des Situationsdruckes (z.B. nasse und glatte Oberflächen) oder durch Hinzufügen von Zeitdruck erschwert werden.
- **Herunterfallen:** Jederzeit versuchen den Hinderniskontakt zu halten und möglichst kontrolliert in eine hängende Position übergehen. Diese Sicherungsbewegung zu verinnerlichen gibt auch mentale Souveränität.
- **Fails:** Bei unkontrolliertem Abbruch einer Übung sollte eine unmittelbare Konsequenz (z. B. eine Kraftübung) folgen, um die Ernsthaftigkeit des Trainings zu schulen.

Quelle: [Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO