

Parkour – Techniken: Abrollen (Roulade)

Eine komplexe aber sehr effektive Technik, um die Kräfte beim Landen zu amortisieren. Sie erfordert viel Übung und Durchhaltewillen um sie sinnvoll einsetzen zu können.



Die Schülerinnen und Schüler landen erst federnd in einer Vierpunktlandung, leiten anschliessend die Kräfte nach vorne weiter und rollen diagonal über die Schulter ab.

TRuST Schwerpunkte

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

Variationen

- Squat-Technik: Die Energie wird bereits bei der Landung durch die Beine absorbiert.
- Reaktiv-Technik (Flugrolle): Die Füsse haben über den Ballen nur einen kurzen Bodenkontakt und drücken mit aktivem Widerstand gegen den Boden. Der Dehnungsreiz wird ausgelöst und der nach vorne gelagerte Körper heraus gefedert.

Bemerkung: Durch das Abrollen auf Asphalt wird den Schülerinnen und Schülern trotz spielerischen Möglichkeiten die Ernsthaftigkeit beim Training bewusst. Beherrscht man die Technik, eignet sie sich prima zum Überwinden von Hindernissen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO