

Parkour – Fokus-Balance: Circle of Trust

Die gegenseitige Hilfestellung ist bei dieser Übung unerlässlich. Die Schüler lernen lösungsorientiert zu denken und begegnen sich mit ihren persönlichen Stärken und Schwächen.



Die Lernenden bilden einen geschlossenen Kreis. Nacheinander umrundet jeder den Kreis ohne dabei den Boden zu berühren.

TRuST Schwerpunkte

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

Variationen

- Jeder Lösungsweg darf nur einmal verwendet werden.
- Den Kreis mit geschlossenen Augen umrunden.

Bemerkungen

- Die erste Lösung ist selten die effizienteste.
- Bei gemischten Klassen (Alter, Geschlecht, Kultur etc.) ist bei dieser Übung Vorsicht geboten. Da sich die Schülerinnen und Schüler je nach Lösungsweg gegenseitig berühren, ist ein gegenseitiges Vertrauen und der angstfreie Körperkontakt wichtig.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO