

Parkour – Warm-Up: Einlaufen

Signalisieren wir dem Körper, dass es nun mit dem Training losgeht. Das Warm-Up dient als Vorbereitung für die anschliessende Mobilisation.

Am besten eignet sich ein leichtes Joggen in Kombination mit einfachen Zusatzübungen wie z. B.:

- Anfersen
- Knie hochziehen
- Arme und Schultern kreisen
- Seitliche Sprünge
- usw.

TRuST Schwerpunkte	
Körper	● ●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Bemerkung: Das Warm-Up sollte nicht zu streng gestaltet werden. Es geht lediglich um eine erste Aktivierung des Körpers und darf nicht zu einer Erschöpfung führen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO