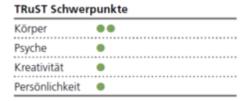
mobilesport.ch

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.

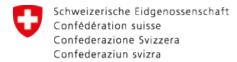
Am besten eignet sich ein leichtes Joggen in Kombination mit einfachen Zusatzübungen wie z. B.:

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



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



Bundesamt für Sport BASPO