

Parkour – Mobilisation: Raupengang

Diese Übung dient der Schulter- und Rumpfstabilisation, der Dehnung/Aktivierung der Rückseite der unteren Extremitäten, des Schultergürtels und der Handgelenke.



Die Knie bleiben während der ganzen Übung gestreckt. In der Hüfte beugen, bis die Handflächen den Boden berühren, die Bauchmuskeln sind dabei angespannt.

Mit den Händen wird nun in kleinen Schritten vorwärts gegangen, bis man eine individuell umsetzbare Brückenposition erreicht. Jetzt folgen die Füße mit kleinen Schritten auf den Ballen in die Ausgangsposition. Dabei soll die Bewegung nur aus den Fussgelenken ausgeführt werden.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Variation

- Die Übung kann auch rückwärts ausgeführt werden.

Bemerkung: Bei der weiten Brückenposition nur so weit gehen, dass man im Bereich der Lendenwirbelsäule nicht einknickt.

Die Mobilisation dient dazu, die Körpertemperatur konstant zu halten, die Gelenke unter Spannung durch ihre Amplitude zu führen und das neuromuskuläre Zusammenspiel von grossen Muskelschlingen zu fördern.

Tipp: Die aufgeführten Übungen zielen auf einen Ausgleich der typischen Haltungsmuster von eingefallenen Schultern und verkürztem Hüftbeuger. Deshalb darauf achten, dass die Schultern nach hinten unten gezogen sind und die Brust aufgerichtet wird. Die Pomuskulatur – als Antagonist des Hüftbeugers – wird verstärkt angesprochen, um evtl. Defizite auszugleichen.

Quelle: Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO