

Parkour – Techniken: Hindernis sitzend überwinden

Eine der wohl einfachsten und sichersten Überwindungstechniken. Sie baut Angst vor Misserfolgen ab und ermöglicht allen Schülerinnen und Schüler ein sicheres Überwinden einer etwa hüfthohen Mauer.



Die Lernenden setzen sich erst auf die Mauer und ziehen dann die Füße mit einer halben Drehung zur anderen Seite rüber.

TRuST Schwerpunkte

Körper	●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Variationen

- Höhe variieren
- Anlaufwinkel verändern
- Abwechselnd links und rechts anlaufen

Bemerkung: Durch die halbe Drehung und das Absitzen ist diese Technik langsamer als andere. Diese Erkenntnis kann dazu genutzt werden um mit den Schülerinnen und Schüler effizientere Möglichkeiten zu erarbeiten.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO