

Parkour – Techniken: Mauer überwinden (Passe muraille)

Diese Technik ermöglicht den Schülerinnen und Schülern das Überwinden von hohen Hindernissen.



Die Lernenden überwinden eine Mauer, bei dem der Impuls über einen Beinkontakt am Hindernis von der Horizontalen (Anlauf) in die Vertikale (Abstoss nach oben) übertragen wird.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Variation

- Die Schülerinnen und Schüler helfen sich gegenseitig, die Mauer zu überwinden.

Bemerkung: Mit einem sorgfältigen Technikaufbau und einer sinnvollen Wahl der Hindernishöhe kommen die Schülerinnen und Schüler zu wertvollen Erfolgserlebnissen. Solche Momente bestärken sie in ihrem Vertrauen alltägliche Hindernisse zu überwinden, welche erst unbezwingbar schienen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO