

Parkour – Techniken: Halbe Drehung (Demi-Tour)

Die Schülerinnen und Schüler lernen nachhaltig und sicher von Hindernissen hinunter zu gelangen und werden auf ein köperschonendes Training sensibilisiert.



Die Lernenden überwinden in einer Art Hockwende ein Hindernis. Dabei wird nach dem Hindernis eine hängende Position eingenommen, um die Drophöhe (Niedersprunghöhe) zu verringern.

Bemerkung: Demitour erst bei hüfthohen Hindernissen üben. Dies schult das korrekte Absteigen und Greifen. Diese Variante des Abstiegs verschafft Zeit und gibt Sicherheit bei Ungewissheit bezüglich der Landung hinter einem Hindernis. Sie dient dem gezielten Verringern der Drophöhe und der kontrollierten Steuerung von Folgebewegungen.

TRuST Schwerpunkte

Körper	●●●
Psyche	●●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO