

Parkour – Speed: Füsse über Linie

Diese Transfer-Übung von der Mobilisation zur Balance und Sprungtechnik dient der Aktivierung der schnellen Muskelfasern und verbessert die Rhythmisierungsfähigkeit. Die Schülerinnen und Schüler jagen in dieser Schnelligkeitsübung den Puls hoch.



Aufrechter Stand parallel zu einer Linie, die Füsse sind zusammen. Auf Kommando so schnell wie möglich seitlich über die Linie und zurück springen. Max. 10 Sek. bei 2 bis 3 Durchgängen.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Variationen

- Vor und zurück.
- Füsse auseinander.
- Einbeinig.

Bemerkung: Darauf achten, dass der Oberkörper bleibt wo er ist, nur die Beine bewegen sich. Kurze Kontakte ohne über den Boden zu kratzen.

Um von der Mobilisation in den eigentlichen Hauptteil und seinen Trainingsinhalten zu gelangen, werden die schnellen Muskelfasern aktiviert sowie die Ganzkörperstabilisation in einer dynamischen Situation angepeilt.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO