

# Parkour – Kraft: Technikrepetition als Krafttraining

Die meisten Techniken eignen sich repetitiv hervorragend als Kraftübung. Die Schülerinnen und Schüler lernen zum einen eine saubere Technikausführung, zum andern trainieren sie spielend die entsprechend benötigte Muskulatur.



Beispiel «Planches»: Hochziehen nach einer Passe-muraille oder einem Armsprung. Die Schülerinnen und Schüler hängen sich an eine Kante oder ein Geländer und ziehen sich so oft hoch in den Stütz, bis die Kraft nicht mehr ausreicht, um sich ein weiteres Mal hochzuziehen.

## TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	● ●
Persönlichkeit	●

## Variation

**Pyramidensystem:** Die Schülerinnen und Schüler ziehen sich erst einmal, dann zweimal, dreimal, viermal usw. in eine stützende Position, bis die Kraft nicht mehr ausreicht, um sich ein weiteres mal am Stück hoch zu ziehen. Nach jeder Wiederholung gibt es eine kurze Pause. Wenn die maximale Anzahl erreicht ist, reduzieren die Lernenden die Anzahl Wiederholungen in gleicher Weise bis sie wieder bei Eins angelangt sind.

**Bemerkung:** Eine Technik wählen, die auch bei Erschöpfung nicht gefährlich wird.

## Kraft im Parkoursport

Aufgrund der Vielseitigkeit von Parkour wird Kraft in seiner ganzen Bandbreite benötigt. Explosivkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer werden dabei hauptsächlich durch das Üben der Bewegungen, wie Springen, Klettern, Hangeln usw. ausgebildet. Wir bedienen uns weiterer Körpergewichtsübungen, um den Körper zusätzlich auf die Belastungen vorzubereiten. Hierbei werden statische und dynamische Übungen in das Training eingebunden, welche sich allgemein und spezifisch an den Belastungen orientieren. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf Körperstabilisationsübungen, funktionellen Kraftübungen sowie statischen «Durchhalteübungen», die auch der mentalen Schulung dienen.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**