

Parkour – Techniken: Speedvault (Passement rapide)

In dieser Übung lernen die Jugendlichen die effizienteste Technik um ein hüft- bis brusthohes Hindernis frontal zu überwinden.



Die Lernenden überwinden aus dem Lauf ein etwa hüft- bis brusthohes Hindernis. Dabei dient die Hand als flüchtige Stütze, die zur Beschleunigung in den anschliessenden Lauf genutzt wird. Zum Trainingsaufbau kann kurz ein Bein auf das Hindernis aufgesetzt werden.

Bemerkung: Zum Trainingsaufbau kann der Fuss kurz auf das Hindernis aufgesetzt werden.

TRuST Schwerpunkte

| | |
|----------------|----|
| Körper | ●● |
| Psyche | ● |
| Kreativität | ● |
| Persönlichkeit | ● |

Variationen

schwieriger

- Linkes Bein abspringen – rechtes Bein landen.
- Gleiches Bein bei der Landung wie beim Absprung aufsetzen.
- Hindernisart variieren (Mauer, Geländer, schräg, gerade).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO