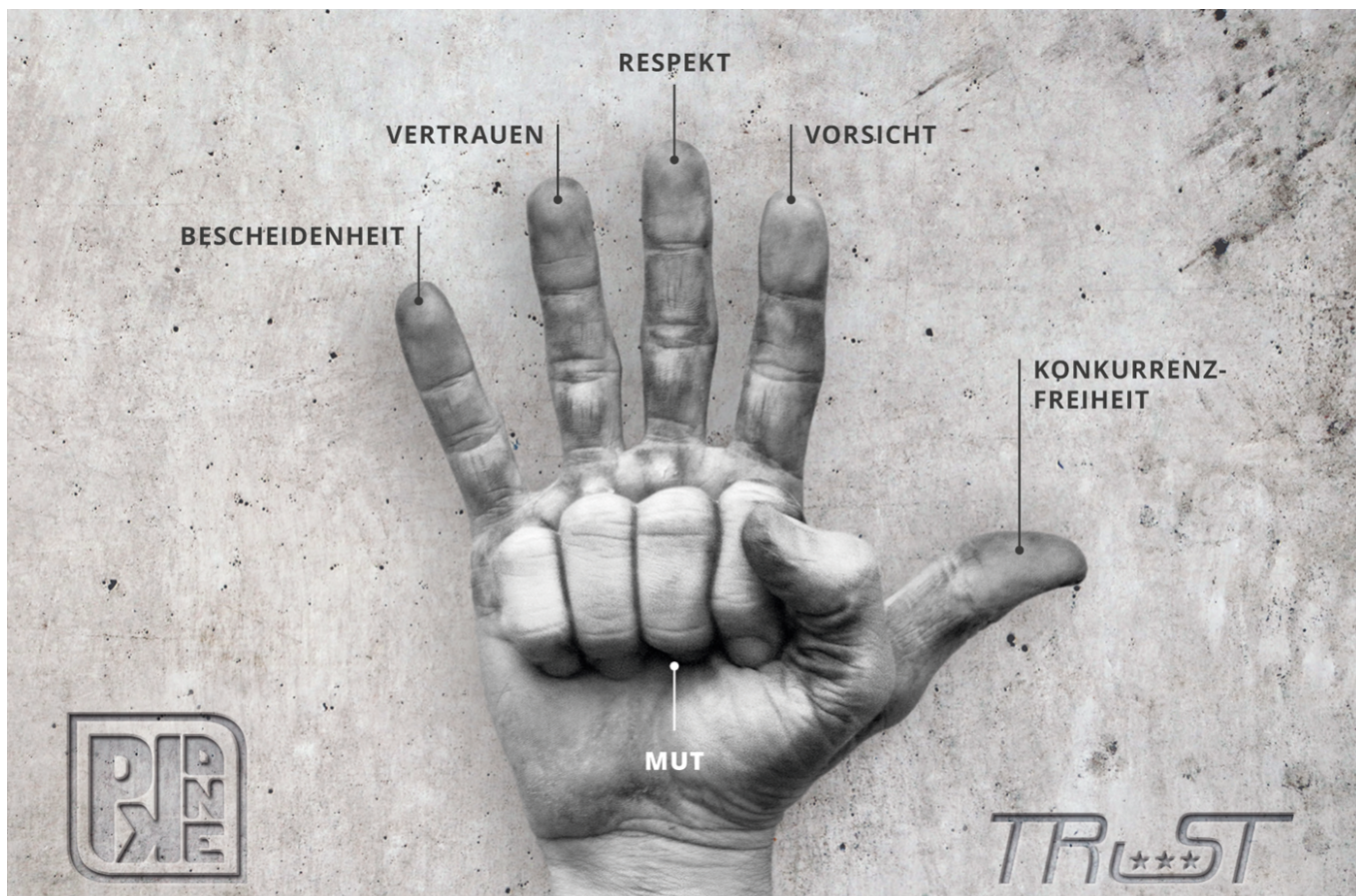


## Parkour: Werte nach TRuST

Die Verbreitung der Philosophie und der Erhalt dieser Werte sind in der Vermittlung von Parkour nach TRuST ein zentrales Anliegen. Sinnbildlich wurden die wichtigsten Werte an einer Hand definiert.



Klicken zum Vergrössern

**Konkurrenzfrei (Daumen):** Der Leitgedanke «être fort pour être utile» hat seinen Ursprung in der «méthode naturelle» und begründet, dass die gegenseitige Hilfe und nicht das gegenseitige Messen Inhalt dieser Bewegungskunst ist. Ohne Konkurrenzdruck können sich die Teilnehmenden frei entfalten. Egal, über welche körperlichen und mentalen Voraussetzungen sie aktuell verfügen.

**Vorsicht (Zeigefinger):** Sicherheit hat immer oberste Priorität. Es ist wichtig, einen kontrollierten und sicheren Trainingsaufbau zu gewährleisten. Dabei entspringt die Sicherheit in jedem Fall einer richtigen Selbst- und Situationseinschätzung. Hilfsmittel wie Matten suggerieren den Teilnehmenden oft eine falsche Sicherheit, die sie dazu ermutigen könnten, über ihre aktuellen Fähigkeiten hinaus zu trainieren.

**Respekt (Mittelfinger):** Der Respekt sich selbst gegenüber ist eine Wertschätzung, die automatisch durch ein regelmässiges Training entsteht. Der Körper ist unser Zuhause, nur durch ihn können wir uns frei und effizient bewegen. Ein gesundes Training und ein nachhaltiger Umgang mit dem eigenen Körper ist demzufolge oberstes Ziel eines jeden Traceurs (Parkour-Trainierenden).

Der Respekt gegenüber der Umwelt entsteht durch die unermüdliche Auseinandersetzung mit ihr. Die unkonventionelle Nutzung und die taktilen Erfahrungen führen zu einem Verständnis der verschiedenen

Materialien und deren Beschaffenheit. Die Wertschätzung und die Erhaltung des Raumes sind logische Konsequenzen. Denn nur so lässt sich ein Trainingsort nachhaltig nutzen.

Der Respekt gegenüber seinen Mitmenschen bedarf einer ständigen Auseinandersetzung mit sich selbst. Wer sich selbst respektiert und seine Verhaltensweisen reflektiert, ist fähig, emphatisch zu denken und zu handeln.

**Vertrauen (Ringfinger):** Neue Wege zu gehen und sich kreativ seiner Umgebung zu stellen, fordert ein hohes Mass an Selbstvertrauen. Das Wechselspiel zwischen Erfolg und Misserfolg führt zu einem gestärkten Selbstbewusstsein und fördert die Selbstwirksamkeit. Das Vertrauen zu sich selbst ist die Grundlage, um sich gegenseitig zu vertrauen. Im Weiteren führt das ständige Überwinden von Hindernissen dazu, dass sich die Teilnehmenden stets an neue Herausforderungen heranwagen.

**Bescheidenheit (Kleiner Finger):** Die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und seiner Umgebung führt zu der Erkenntnis, dass es stets mehr Hindernisse geben wird, die nicht überwunden werden können, als solche, die überwindbar sind. Bei Parkour ist sprichwörtlich der Weg das Ziel.

**Mut (Faust):** Die Faust – bzw. die Geste des Greifens – vereint die einzelnen Werte in einer Hand. Sie steht dafür, sein Leben selbst in der Hand zu nehmen. Dadurch, dass wir bei Parkour unsere Umgebung spüren und greifen, lernen wir, die kausalen Zusammenhänge von Aktion und Reaktion besser zu begreifen. Zusätzlich bedeutet die Faust auch innere Stärke. Sie symbolisiert, dass wir Verantwortung für unser Handeln übernehmen und den Mut besitzen, eine Entscheidung zu treffen.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**