

Parkour – Fokus-Balance: Gewichtsverlagerung

Das bewusste Positionieren des Körperschwerpunktes ist Inhalt dieser Übung. Die Schüler lassen sich nicht ablenken und lernen sich immer besser zu konzentrieren.



Die Lernenden verschieben in der Hockeposition den Körperschwerpunkt auf das rechte bzw. linke Bein. Dabei heben sie abwechslungsweise das entlastete Bein an und versuchen dieses nach vorne oder seitlich zu strecken.

Bemerkung: Der Fussballen spielt eine entscheidende Rolle bei der Kontrolle. Ob aber über die Ferse abgerollt oder direkt mit den Ballen ertastet wird, ist eine Stilfrage. Über den Armeinsatz bildet sich die Möglichkeit, korrigierend und ausgleichend auf den Körperschwerpunkt Einfluss zu nehmen.

Variationen

schwieriger

- Auf Bordstein, Mauer oder Stange.
- Partnerübung: Die Lernenden sitzen sich in der Hockeposition gegenüber und versuchen sich durch leichtes Schubsen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Gruppenübung: Die Lernenden bilden einen Kreis und schubsen sich jeweils rechts und links gegenseitig ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu fallen.

Methodische Inputs

- **Die Erfahrung zeigt:** Balancieren nach der Mobilisation bilden einen optimalen Einstieg ins Training, da die Lernenden gleich zu Beginn den Hauptfokus auf sich selbst richten.
- **Generell gilt:** Boden vor Randstein – Randstein vor Mauer – Mauer vor Stangen.

- **Erschweren:** Um die Übungen anspruchsvoller zu gestalten, können sie durch Entziehen von Ressourcen (Blind, Taub, Stumm, etc.), durch Erhöhen des Situationsdruckes (z.B. nasse und glatte Oberflächen) oder durch Hinzufügen von Zeitdruck erschwert werden.
- **Herunterfallen:** Jederzeit versuchen den Hinderniskontakt zu halten und möglichst kontrolliert in eine hängende Position übergehen. Diese Sicherungsbewegung zu verinnerlichen gibt auch mentale Souveränität.
- **Fails:** Bei unkontrolliertem Abbruch einer Übung sollte eine unmittelbare Konsequenz (z. B. eine Kraftübung) folgen, um die Ernsthaftigkeit des Trainings zu schulen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO