

Parkour – Techniken: Armsprung (Saut de bras)

Diese Technik erfordert einiges an Selbstvertrauen, Mut und Kraft. Wird sie einmal beherrscht, eignet sie sich dazu eine Distanz zu überwinden, welche mit einer anderen Technik, z. B. einem Präzisionssprung nicht zu bewältigen wäre.



Die Schüler springen an ein Objekt und halten sich mit den Händen an dessen Kante fest. Danach ziehen sie sich hoch in den Stütz, um das Hindernis zu überwinden.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Variationen

- Grip-Technik: Bei dieser Technik besteht genügend Druck über die Fusssole, um in der Armsprungposition zu haften.
- Slip-Technik: Zu wenig Haftung über die Schuhsole. Landeenergie wird vorwiegend über die Arm- und Schultermuskulatur aufgefangen. Absenkung bis in den Langhang möglich.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO