

# Parkour – Mobilisation: Quadrupedie

Diese Übung benötigt etwas Koordination, ist aber perfekt für den Einstieg geeignet. Sie dient der Schulter- und Rumpfstabilisation, der Dehnung/Aktivierung der Rückseite der unteren Extremitäten, des Schultergürtels und der Handgelenke.



Die Schülerinnen und Schüler gehen auf allen Vieren vor- oder rückwärts. Dabei sollte die Hüfte so stabil wie möglich gehalten werden.

Wichtig dabei ist die Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Rechter Arm und linkes Bein laufen gleichzeitig vorwärts danach folgt der linke Arm und das rechte Bein.

## TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

## Variation

- Passgang (Arme und Beine laufen parallel vorwärts anstelle von versetzt)

Die Mobilisation dient dazu, die Körpertemperatur konstant zu halten, die Gelenke unter Spannung durch ihre Amplitude zu führen und das neuromuskuläre Zusammenspiel von grossen Muskelschlingen zu fördern.

**Tipp:** Die aufgeführten Übungen zielen auf einen Ausgleich der typischen Haltungsmuster von eingefallenen Schultern und verkürztem Hüftbeuger. Deshalb darauf achten, dass die Schultern nach hinten unten gezogen sind und die Brust aufgerichtet wird. Die Pomuskulatur – als Antagonist des Hüftbeugers – wird verstärkt angesprochen, um evtl. Defizite auszugleichen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**