

Parkour – Anwenden und Spielen: Rundläufe

Gutes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining: Die verschiedenen Techniken werden mit viel Bewegungsimprovisation gekoppelt. Der Weg ist das Ziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen ihre Ressourcen einzuschätzen und effizient zu nutzen.

Eine vorher festgelegte Route wird von den Lernenden fließend und nacheinander in einer Endlosschleife durchlaufen. Dabei wählt jeder für sich effiziente und effektive Techniken. Dabei sollen die Techniken so gewählt werden, dass sie auch nach einer gewissen Ermüdungserscheinung noch ausgeführt werden können.

TRuST Schwerpunkte	
Körper	● ● ● ●
Psyche	● ● ●
Kreativität	● ● ● ●
Persönlichkeit	● ● ● ●

Variationen

- Rundläufe variieren – vorwärts/rückwärts.

schwieriger

- Störfaktoren einbauen, z.B. zusätzliche Hindernisse.
- Ressourcen entziehen, z.B. wichtige Hindernisse auslassen.
- Verschiedene Techniken vorgeben.
- Unter Zeitdruck.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO