

Parkour – Techniken: Präzisionssprung (Saut de précision)

Präzise Bewegungskontrolle, Körperkontrolle und hohe Konzentration sind die Grundfertigkeiten dieser Technik.



Die Schülerinnen und Schüler sollen einen Sprung von einem Objekt zum andern kontrolliert abfangen, ausbalancieren und auf dem Landepunkt exakt stehen bleiben. Die Landung erfolgt auf dem Fussballen, was eine bessere Kraftaufnahme und Kontrolle ermöglicht.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Variationen

- Absprung und Landehöhe variieren.
- Komplexität steigern indem der Landepunkt z. B. mittels zwei Steinen definiert wird.

Bemerkungen

- Ausschau halten: Die Umgebung bietet unzählige Möglichkeiten für Präzisionssprünge. Nicht zwingend müssen diese gleich mit Höhe in Verbindung stehen. Randsteine, Treppen oder Vorsprünge bei Häusern eignen sich ebenfalls hervorragend.
- Die Lernenden sollen selbstständig auf die Lautstärke beim Landen achten. In Verbindung mit dem eigenen Gefühl gibt ihnen die Lautstärke in vielen Fällen eine aussagekräftige Rückmeldung über die Qualität ihrer Landung.
- Auch barfuss trainieren.
- Variieren von Höhe, Weite und möglichem Anlauf beim Springen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO