

# Parkour – Fokus-Balance: Körperschwerpunkt verlagern

In dieser Übung geht es um das bewusste Positionieren des Körperschwerpunktes. Sie ist eine gute Vorstufe zum Balancieren auf Stangen, Geländer usw.



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

## TRuST Schwerpunkte

Körper	●●●
Psyche	●●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●●

## Variationen

- 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**