

# Parkour – Techniken: Federnd landen (Réception)

Durch eine bewusste Landetechnik wird ein schonendes und nachhaltiges Training ermöglicht. Die Lernenden werden ferner auch für andere Sportarten dazu animiert, bewusster zu landen.



Die Schülerinnen und Schüler landen federnd in einer Vierpunktlandung, wobei sie die Kräfte auf Beine und Arme verteilen.

## Bemerkungen:

- Bei einem Niedersprung sollte die Energie aus der Vertikalen in die Vorwärtsbewegung überführt werden.
- Das Aufsetzen der Ferse ist unbedingt zu vermeiden, da dies die Verlagerung nach vorn verhindert und zu langen Kontaktzeiten am Boden führt.
- Die Wirbelsäule kann geschont werden, indem bei der Landung unter Anspannung ausgeatmet wird.

### TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**