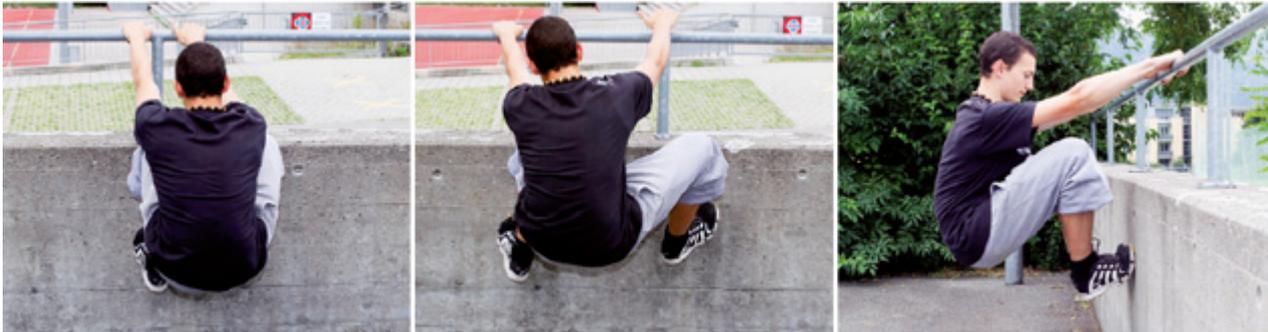


# Parkour – Kraft: Hangeln

Das Hangeln ist eine Grundbewegung des Parkours. In dieser Ganzkörper-Übung liegt der Fokus auf Griffkraft, Schulterstabilisation, Körperspannung und Rhythmusgefühl.



Die Ausgangsstellung ist der kompakte Hang an einem Objekt: Die Hände greifen die Oberfläche des Objekts, die Füße stützen sich auf den Ballen ab. Dabei befinden sich die Knie vor der Brust, die Arme sind gestreckt. Der Rhythmus der Hangelbewegung entsteht durch das gleichzeitige Setzen der vorderen Hand und des vorderen Fusses in Bewegungsrichtung. Diese Hangelversion dient dem effizienten Fortbewegen an Mauern und anderen horizontalen Objekten.

## Bemerkungen:

- Darauf achten, dass man zunächst kleine Bewegungen macht. Besonders griffige Oberflächen wählen.
- Darauf achten, dass die Schultern nach hinten unten gezogen sind und die Brust aufgerichtet wird.

## Variationen

### schwieriger

- Geschwindigkeit ändern.
- Schräg hoch-/runterhangeln.

## Kraft im Parkoursport

Aufgrund der Vielseitigkeit von Parkour wird Kraft in seiner ganzen Bandbreite benötigt. Explosivkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer werden dabei hauptsächlich durch das Üben der Bewegungen, wie

Springen, Klettern, Hangeln usw. ausgebildet. Wir bedienen uns weiterer Körpergewichtsübungen, um den Körper zusätzlich auf die Belastungen vorzubereiten. Hierbei werden statische und dynamische Übungen in das Training eingebunden, welche sich allgemein und spezifisch an den Belastungen orientieren. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf Körperstabilisationsübungen, funktionellen Kraftübungen sowie statischen «Durchhalteübungen», die auch der mentalen Schulung dienen.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**