

# Parkour – Kraft: Quadrupedal

Diese Übung eignet sich als Einstieg bei der Mobilisation aber ebenso gut als Abschluss zum Krafttraining. Bei vielen Bewegungen muss man die Wirbelsäule stabilisieren, um sie sicher und dynamisch umsetzen zu können.

Die Schülerinnen und Schüler gehen auf allen vieren vor- oder rückwärts. Dabei sollte die Hüfte so stabil wie möglich gehalten werden.

Wichtig dabei ist die Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Rechter Arm und linkes Bein laufen gleichzeitig vorwärts danach folgt der linke Arm und das rechte Bein.

## TRuST Schwerpunkte

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

## Variationen

- Quadrupedal rückwärts.
- Treppe runter und/oder hoch.

## Bemerkungen

- Der Po bleibt tief, man sollte einen Besen auf den geraden Rücken legen können.
- Auf die Beschaffenheit des Bodens und den Abstand zu Mittrainierenden achten.
- In der Quadrupedie schult man die Gliedmassen bei gleichzeitiger Stabilisation der Wirbelsäule.
- Die Schultern werden stabilisiert und eine Koordination der Gliedmassen in ungewohnter Position provoziert.

## 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**