

Parkour – Kraft: Vierfüsslergang

Bei dieser Übung werden die Arme und Beine bei gleichzeitiger Stabilisation der Wirbelsäule gekräftigt. Zudem werden im Vierfüsslergang koordinierte Bewegungen der Gliedmassen in einer ungewohnten Haltung geübt.



Für die Ausgangsposition begibt man sich in den Vierfüsslerstand und hebt die Knie etwas vom Boden ab, so dass das Gewicht nun auf den Fussballen und Handflächen ruht. Die Hände liegen ganz auf, die Fingerspitzen zeigen nach vorne.

Um sich fortzubewegen, wird eine Hand sowie der gegengleichen Fuss nach vorne bewegt, wobei ein Bein nun fast gestreckt ist und das andere Bein soweit gebeugt, dass sich der Ballen unter dem Po befindet.

Das Bein kann dabei innen oder aussen an den Ellbogen vorbeigeführt werden. Der Schultergürtel und die Lendenwirbelsäule bleibt dabei stabil. Das Gesäss bleibt tief bzw. befindet sich immer auf der gleichen Linie wie der Kopf. Man sollte einen Besen auf den geraden Rücken legen können.

Bemerkung: Beschaffenheit des Bodens und Abstand zu Mittrainierenden beachten.

Variationen

schwieriger

- Quadrupedal rückwärts.
- Hang runter/hoch.
- Tiefe und hohe Position.

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