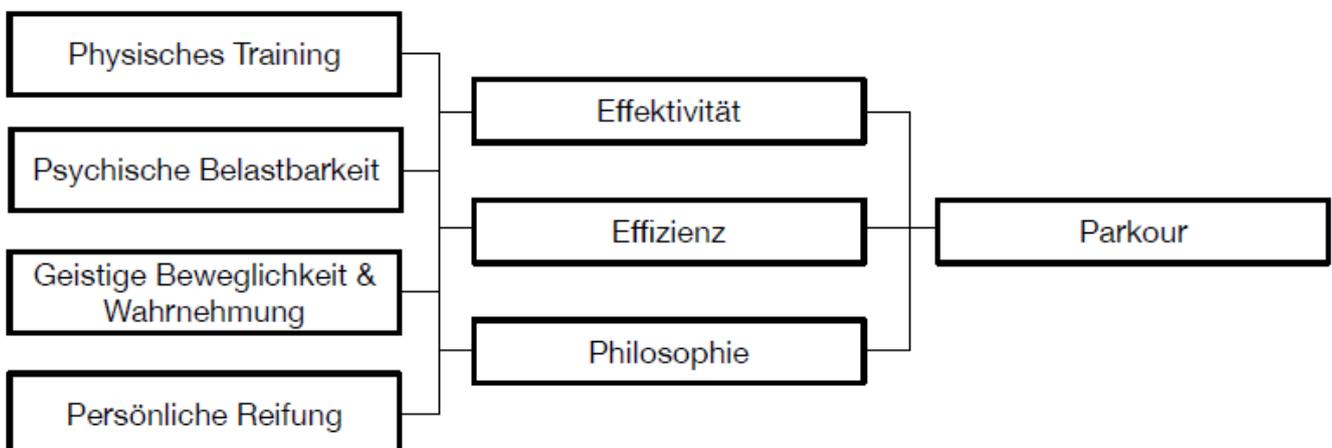


Parkour: Schwerpunkte und Phasen nach TRuST

Der Unterricht wird in vier Phasen unterteilt und nach den inhaltlichen Schwerpunkten geplant. Diese Broschüre ist exemplarisch danach aufgebaut und teilt jede einzelne Übung nach den genannten Schwerpunkten ein.



Schwerpunkte nach TRuST



Physisches Training (Körper)	Hier geht es um Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.
Psychische Belastbarkeit (Psyche)	Bei diesen Übungen braucht es Mut, Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen.
Geistige Beweglichkeit und Wahrnehmung (Kreativität)	Querdenken und kreative Lösungen sind gefragt.
Persönliche Reifung (Persönlichkeit)	Entscheidungen treffen und Situationen einschätzen. Wenn nötig und erwünscht gegenseitige Hilfe anbieten, um Ziele zu erreichen.

Vier Phasen im Unterricht

Diese Broschüre stellt die verschiedenen Phasen nach TRuST vor. Für die abschliessende Phase IV werden verschiedene Möglichkeiten zur Kräftigung des Körpers und Geistes angesprochen. Die Gestaltung des Cool-Downs und Feedbacks ist zu empfehlen, liegt aber in der Fachkompetenz der Lehrpersonen.

Phase I: Einführende Phase	Absichten, Ziele & Inhalte des Unterrichts
Phase II: Einleitende Phase	Warm-up, Mobilisation, Speed, Fokus
Phase III: Hauptphase	Hauptinhalte des Unterrichts
Phase IV: Abschliessende Phase	Kraft, Cool-Down, Reflexion und Feedback

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO