

Parkour – Mobilisation: Ausfallschritt vorwärts

Diese Übung dient als Allroundmobilisation für Hüfte, untere Extremitäten und Schultergürtel. Deshalb eignet sie sich gut zum Einstieg.



Aus dem Einbeinstand, das Standbein ist gestreckt, das Gesäss angespannt. Das andere Bein wird unterhalb der Kniescheibe gefasst und in Richtung Brust gezogen. Auf eine aufgerichtete Brust achten.

Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorne ausführen und das Gewicht mit dem linken Arm abstützen, der Ellbogen des rechten Armes sucht nun das rechte Sprunggelenk. Das hintere Knie berührt dabei nicht den Boden.

Nun stemmt man mit Hilfe der Arme die Hüfte nach hinten oben, bis man beidseitig einen Dehnungsreiz in der hinteren Ober- und Unterschenkel fühlt. Die Zehen werden zum Schienbein gezogen. Man senkt sich wieder in die Ausfallschrittposition, richtet den Oberkörper auf und führt das Knie dynamisch nach vorne in die folgende Ausgangsposition.

TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Variationen

- Abdrücken in die Ausgangsposition nach hinten.
- Dehnung der Brustwirbelsäule einbauen.

Bemerkung: Die Hände sollten beim Anheben der Hüfte noch Kontakt zum Boden haben. Nur so weit strecken, wie dies noch möglich ist.

Die Mobilisation dient dazu, die Körpertemperatur konstant zu halten, die Gelenke unter Spannung durch ihre Amplitude zu führen und das neuromuskuläre Zusammenspiel von grossen Muskelschlingen zu fördern.

Tipp: Die aufgeführten Übungen zielen auf einen Ausgleich der typischen Haltungsmuster von eingefallenen Schultern und verkürztem Hüftbeuger. Deshalb darauf achten, dass die Schultern nach hinten unten gezogen sind und die Brust aufgerichtet wird. Die Pomuskulatur – als Antagonist des Hüftbeugers – wird verstärkt angesprochen, um evtl. Defizite auszugleichen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO