

Parkour – Fokus-Balance: Gruppenübung auf Stangen

Die gegenseitige Hilfestellung ist bei dieser gemeinsamen Balance-Übung unerlässlich. Die Schüler lernen lösungsorientiert zu denken und begegnen sich mit ihren persönlichen Stärken und Schwächen.



Die Lernenden stellen sich nebeneinander auf eine Stange und versuchen dann gleichzeitig in der Gruppe Kniebeugen zu machen. Dabei umschlingen sie sich gegenseitig mit den Armen über der Schulter. Es ist sinnvoll, die «Gewichtsverlagerung» und das «Balancieren auf Stangen» zuerst Einzel zu üben.

Variationen

einfacher

- Übung auf einer Mauer durchführen

schwieriger

- Jeder Zweite ist mit dem Rücken nach vorne gerichtet.

Methodische Inputs

- **Die Erfahrung zeigt:** Balancieren nach der Mobilisation bilden einen optimalen

Einstieg ins Training, da die Lernenden gleich zu Beginn den Hauptfokus auf sich selbst richten.

- **Generell gilt:** Boden vor Randstein – Randstein vor Mauer – Mauer vor Stangen.
- **Erschweren:** Um die Übungen anspruchsvoller zu gestalten, können sie durch Entziehen von Ressourcen (Blind, Taub, Stumm, etc.), durch Erhöhen des Situationsdruckes (z.B. nasse und glatte Oberflächen) oder durch Hinzufügen von Zeitdruck erschwert werden.
- **Herunterfallen:** Jederzeit versuchen den Hinderniskontakt zu halten und möglichst kontrolliert in eine hängende Position übergehen. Diese Sicherungsbewegung zu verinnerlichen gibt auch mentale Souveränität.
- **Fails:** Bei unkontrolliertem Abbruch einer Übung sollte eine unmittelbare Konsequenz (z. B. eine Kraftübung) folgen, um die Ernsthaftigkeit des Trainings zu schulen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO