

# Parkour – Fokus-Balance: Brücken bauen

Bei dieser Aufgabe müssen die Schülerinnen und Schüler alleine oder im Team nach Lösungen suchen, welche sie sicher an ein vorher definiertes Ziel bringt.

## TRuST Schwerpunkte

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

Die Schülerinnen und Schüler überwinden eine definierte Strecke, ohne dabei den Boden zu berühren. Dabei brauchen sie eine gute Selbst- und Situationseinschätzung.

Als Hilfsmittel dürfen sie z. B. eine gewisse Anzahl Steine verwenden, um sich darauf vorwärts zu bewegen.

## Variationen

- Alleine oder im Team.
- Anzahl, Grösse und Art der Hilfsmittel variieren
- Hilfsmittel vorgeben
- Ressourcen entziehen: z. B. blind, taub, etc.

## 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**