

Parkour – Techniken: Reverse

Die Schüler lernen in dieser Technik-Übung auch nach einer Drehung ihren Weg sicher und gezielt weiter zu laufen. Die Orientierungsfähigkeit wird geschult.



Ein Hindernis wird mit dem Rücken zur Bewegungsrichtung überwunden. Die Lernenden begeben sich beim Überwinden in eine fast liegende Position, wobei eine 360°-Drehung über das Hindernis stattfindet.

Der Reverse findet meist dann Anwendung, wenn aufgrund des Winkels oder des geringen Abstands zum Hindernis andere Techniken weniger effizient einsetzbar sind.

Variationen

- Beid- oder einhändiger Kontakt. Der beidhändige Kontakt bietet mehr Kraftübertragung am Objekt. Der einhändige Kontakt erlaubt mehr Weite.

schwieriger

- Den Reverse in Verbindung mit anderen Passements im Kontinuum durchspielen.

Quelle: Roger Widmer, Gründer TRuST-Methode, Geschäftsführer ParkourONE GmbH



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO