

# Parkour – Techniken: Handwechslser (Passement latéral)

Eine der sichersten und schnellsten Überwindungstechniken von Mauern und Geländer bei seitlichem Anlauf. Mit dieser Technik kann die Geschwindigkeit und der Punkt der Landung über den Arm reguliert werden. Somit lässt sich die Bewegung noch in der Flugphase lenken.



## TRuST Schwerpunkte

Körper	●●
Psyche	●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Die Lernenden stellen sich parallel zum Objekt und überwinden dieses seitlich mit einem Anlauf. Dabei überwinden sie das Hindernis mit den Beinen scherenartig und stützen sich gleichzeitig wechselnd mit einem Arm auf.

## Variationen

- Höhe variieren
- Anlaufwinkel verändern.
- Abwechselnd links und rechts anlaufen.

**Bemerkung:** Den Handwechslser (auch: «passement latéral») erst über niedrige Mauern üben und wenn nötig kurz mit dem Fuss aufsetzen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO