

Parkour – Techniken: Katzensprung (Saut de chat)

Die Technik eignet sich gut, um nach dem Sprung eine gewisse Distanz zu überwinden oder in Verbindung mit anderen Folgebewegung wie z. B. einem Armsprung, Präzisionssprung oder ähnlichem.



TRuST Schwerpunkte

Körper	● ● ●
Psyche	● ●
Kreativität	●
Persönlichkeit	●

Die Lernenden überwinden ein mittelhohes, kurzes oder langes Hindernis mittels eines Hocksprungs mit kurzer Stützphase.

Die Schülerinnen und Schüler lernen gezielt und bestimmt auf ein Hindernis zuzulaufen. Dabei entwickeln sie Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Variation

- Je nach Voraussetzung kann der Katzensprung kurz oder weit eingesprungen werden und variabel beidbeinig parallel oder einbeinig erfolgen.

Bemerkung: Bewegungen wie z.B. der Armsprung (auch «[Speedvault](#)») oder der «[Präzisionssprung](#)» lassen sich gut mit dem Katzensprung zusammenhängen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO