

Parkour – Kraft: Zu zweit geht's besser

Krafttraining kann alleine sehr ermüdend und langweilig sein. Zu zweit trainiert es sich bekanntlich besser. Hier lernen die Schülerinnen und Schüler sich gegenseitig zu pushen und bringen sich spielerisch ans Leistungslimit.

TRuST Schwerpunkte

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

Die Schülerinnen und Schüler sind abwechslungsweise mit einer Kraft-, Ausdauer- und/ oder Durchhalteaufgabe beschäftigt.

Sie wechseln sich selbstständig ab. Dazu kann entweder die Anzahl Wiederholung einer Übung, die Zeit oder die Erschöpfung als bestimmender Faktor genutzt werden.

Kraft im Parkoursport

Aufgrund der Vielseitigkeit von Parkour wird Kraft in seiner ganzen Bandbreite benötigt. Explosivkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer werden dabei hauptsächlich durch das Üben der Bewegungen, wie Springen, Klettern, Hangeln usw. ausgebildet. Wir bedienen uns weiterer Körpergewichtsübungen, um den Körper zusätzlich auf die Belastungen vorzubereiten. Hierbei werden statische und dynamische Übungen in das Training eingebunden, welche sich allgemein und spezifisch an den Belastungen orientieren. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf Körperstabilisationsübungen, funktionellen Kraftübungen sowie statischen «Durchhalteübungen», die auch der mentalen Schulung dienen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO