

Merkliste – Parkour: Kraft

Parkour – Kraft: Quadrupedal

Diese Übung eignet sich als Einstieg bei der Mobilisation aber ebenso gut als Abschluss zum Krafttraining. Bei vielen Bewegungen muss man die Wirbelsäule stabilisieren, um sie sicher und dynamisch umsetzen zu können.

Die Schülerinnen und Schüler gehen auf allen vieren vor- oder rückwärts. Dabei sollte die Hüfte so stabil wie möglich gehalten werden.

Wichtig dabei ist die Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Rechter Arm und linkes Bein laufen gleichzeitig vorwärts danach folgt der linke Arm und das rechte Bein.

TRuST Schwerpunkte

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

Variationen

- Quadrupedal rückwärts.
- Treppe runter und/oder hoch.

Bemerkungen

- Der Po bleibt tief, man sollte einen Besen auf den geraden Rücken legen können.
- Auf die Beschaffenheit des Bodens und den Abstand zu Mittrainierenden achten.
- In der Quadrupedie schult man die Gliedmassen bei gleichzeitiger Stabilisation der Wirbelsäule.
- Die Schultern werden stabilisiert und eine Koordination der Gliedmassen in ungewohnter Position provoziert.

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.

Parkour – Kraft: Technikrepetition als Krafttraining

Die meisten Techniken eignen sich repetitiv hervorragend als Kraftübung. Die Schülerinnen und Schüler lernen zum einen eine saubere Technikausführung, zum andern trainieren sie spielend die entsprechend benötigte Muskulatur.



Beispiel «Planches»: Hochziehen nach einer Passe-muraille oder einem Armsprung. Die Schülerinnen und Schüler hängen sich an eine Kante oder ein Geländer und ziehen sich so oft hoch in den Stütz, bis die Kraft nicht mehr ausreicht, um sich ein weiteres Mal hochzuziehen.

TRuST Schwerpunkte

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

Variation

Pyramidensystem: Die Schülerinnen und Schüler ziehen sich erst einmal, dann zweimal, dreimal, viermal usw. in eine stützende Position, bis die Kraft nicht mehr ausreicht, um sich ein weiteres mal am Stück hoch zu ziehen. Nach jeder Wiederholung gibt es eine kurze Pause. Wenn die maximale Anzahl erreicht ist, reduzieren die Lernenden die Anzahl Wiederholungen in gleicher Weise bis sie wieder bei Eins angelangt sind.

Bemerkung: Eine Technik wählen, die auch bei Erschöpfung nicht gefährlich wird.

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](#)

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](#)

Parkour – Kraft: Vierfüsslergang

Bei dieser Übung werden die Arme und Beine bei gleichzeitiger Stabilisation der Wirbelsäule gekräftigt. Zudem werden im Vierfüsslergang koordinierte Bewegungen der Gliedmassen in einer ungewohnten Haltung geübt.



Für die Ausgangsposition begibt man sich in den Vierfüsslerstand und hebt die Knie etwas vom Boden ab, so dass das Gewicht nun auf den Fussballen und Handflächen ruht. Die Hände liegen ganz auf, die Fingerspitzen zeigen nach vorne.

Um sich fortzubewegen, wird eine Hand sowie der gegengleichen Fuss nach vorne bewegt, wobei ein Bein nun fast gestreckt ist und das andere Bein soweit gebeugt, dass sich der Ballen unter dem Po befindet.

Das Bein kann dabei innen oder aussen an den Ellbogen vorbeigeführt werden. Der Schultergürtel und die Lendenwirbelsäule bleibt dabei stabil. Das Gesäss bleibt tief bzw. befindet sich immer auf der gleichen Linie wie der Kopf. Man sollte einen Besen auf den geraden Rücken legen können.

Bemerkung: Beschaffenheit des Bodens und Abstand zu Mittrainierenden beachten.

Variationen

schwieriger

- Quadrupedal rückwärts.
- Hang runter/hoch.
- Tiefe und hohe Position.

Kraft im Parkoursport

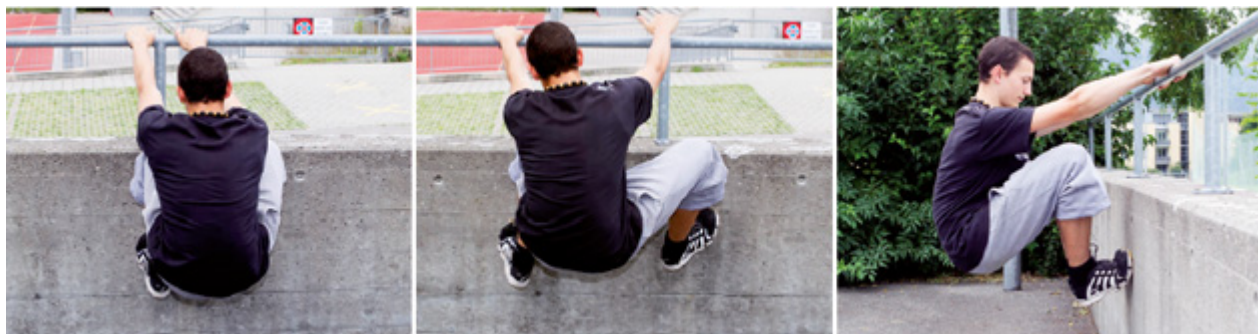
Aufgrund der Vielseitigkeit von Parkour wird Kraft in seiner ganzen Bandbreite benötigt. Explosivkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer werden dabei hauptsächlich durch das Üben der Bewegungen, wie Springen, Klettern, Hangeln usw. ausgebildet. Wir bedienen uns weiterer Körpergewichtsübungen, um den

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](#)

Parkour – Kraft: Hangeln

Das Hangeln ist eine Grundbewegung des Parkours. In dieser Ganzkörper-Übung liegt der Fokus auf Griffkraft, Schulterstabilisation, Körperspannung und Rhythmusgefühl.



Die Ausgangsstellung ist der kompakte Hang an einem Objekt: Die Hände greifen die Oberfläche des Objekts, die Füße stützen sich auf den Ballen ab. Dabei befinden sich die Knie vor der Brust, die Arme sind gestreckt. Der Rhythmus der Hangelbewegung entsteht durch das gleichzeitige Setzen der vorderen Hand und des vorderen Fusses in Bewegungsrichtung. Diese Hangelversion dient dem effizienten Fortbewegen an Mauern und anderen horizontalen Objekten.

Bemerkungen:

- Darauf achten, dass man zunächst kleine Bewegungen macht. Besonders griffige Oberflächen wählen.
- Darauf achten, dass die Schultern nach hinten unten gezogen sind und die Brust aufgerichtet wird.

Variationen

schwieriger

- Geschwindigkeit ändern.
- Schräg hoch-/runterhangeln.

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](#)