

Rundlauf

Posten-Nr.

Postenaufbau:

Mehrere Posten zusammenhängen.
Bsp. Wand, Mauern, Stangen, Tische,
etc.

Material:

- 1 Wand
- 1 Mauer
- 1 Stange
- 1 Grasfläche

Übung:

Der Kursleiter oder die Teilnehmer definieren einen Übungsablauf mit verschiedenen Hindernissen.

Der Rundlauf wird anschliessend nacheinander und mehrere Male durchlaufen. Dabei wählt jeder Teilnehmer für sich die effizienteste Technik, um den Parkour zu absolvieren. Die Techniken und Hindernisse sollen so gewählt werden, dass sie auch nach eintretender Ermüdungserscheinung noch verletzungsfrei ausgeführt werden können (keine Backflips einbauen)