

PARKOUR

1. Kraft & Mobilisation – Hocke

- a) Deine Füße stehen schulterbreit.
- b) Gehe so tief in die Hocke, wie du dich halten kannst (wenn du nicht tief kommst, dann stelle deine Fersen auf eine Matte oder eine andere Erhöhung).
- c) Gehe langsam runter und wieder hoch
- d) 10 Wiederholungen

2. Kraft & Mobilisation – Liegestütz

- a) Deine Hände stützen neben dem Brustkorb und deine Ellenbogen sind nah am Körper.
- b) Setze entweder deine Knie (etwas leichter) oder deine Füße (etwas schwerer) auf dem Boden auf.
- c) Bauch und Hüfte werden zuerst vom Boden weggedrückt (passe deine Haltung an! Wenn Bauch und Hüfte nicht zuerst den Boden verlassen, gehe von den Füßen auf die Knie!).
- d) 10 Wiederholungen

3. Kraft & Mobilisation – Klimmzug

- a) Greife die Stange mit deinen Händen schulterbreit.
- b) Lasse deine Arme lang und ziehe nur deine Schultern hoch und runter – 10 Wiederholungen.
- c) Ziehe dich aus Armen und Rücken hoch:
 - wenn du bereits einen Klimmzug kannst. Mache so viele du kannst (max. 10 Wiederholungen).
 - Wenn du noch keinen Klimmzug kannst: Hüpf hoch in den Klimmzug und lass dich langsam und kontrolliert in den Hang runter. Mache so viele du kannst (max. 10 Wiederholungen.)
 - Wenn dir das auch noch zu schwer ist: hänge in Sekunden mindestens so lange an der Stange, wie du alt bist (12 Jahre = 12 Sekunden, 15 Jahre = 15 Sekunden, usw.)