

DIE 8 REGELN BEIM PARKOUR

Gutes Aufwärmen

vor jeder Trainingseinheit, um Verletzungen zu vermeiden.

2. Achte auf andere Sportler:innen

Wege können jederzeit gekreuzt werden oder es springt jemand von oben in deinen Weg.

3. Sicher starten

Neue Sprünge & Moves erst an niedrigen Stellen üben und Schritt für Schritt steigern.

4. Respektiere deine persönlichen Grenzen

Höre auf dein Gefühl und übe die Bewegung erst mit weniger Gefahr.

5. Kenn dein Level

Manche Sprünge oder Tricks erfordern jahreanges Training. Taste dich langsam heran, anstatt andere zu kopieren.

6. Technik vor Höhe

Saubere, kontrollierte Bewegungen sind wichtiger als große Sprünge.

7. Richtig landen

Lande auf deinen Fußballen, Knie leicht gebeugt. Eine gute Landung ist leise.

8. Hol dir Rat

bei den Übungsleitern oder erfahrenen Sportler:innen, wenn du unsicher bist oder etwas lernen willst.

