



PARKOUR CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – leise Landungen, die Rolle und der Spot-Check für effiziente, sichere Moves.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Schuhe	Hoch	Griffige Gummisohle – deine einzige Verbindung zu Wand und Kante.
Kleidung	Mittel	Maximale Bewegungsfreiheit, nichts was hängen bleibt.
Sonst: nichts	Niedrig	Parkour ist minimalistisch – die Ausrüstung bist du.

2. ATHLETIK-BASIS

Wichtigkeit: **Mittel**



Funktionale Kraft: Sichere Landungen und effiziente Sprünge brauchen Kraft – baue sie parallel auf.



Balance: Ganzkörper-Stabilität für schmale Hindernisse – Rail-Balance ist ein eigener Skill.



Drills wiederholen: Einfache Bewegungen oft wiederholen festigt dein Bewegungsgefühl.

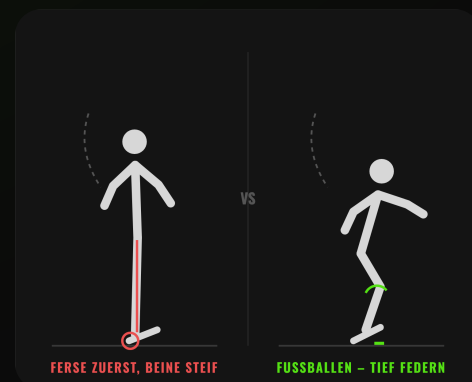


Präzisionssprünge: Am Boden von Linie zu Linie springen und den Landepunkt exakt treffen – dann erst Kanten.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: LAUTLOS LANDEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Fersenlandungen und laute Aufpraller sind der direkte Weg zu Langzeitschäden.

Tipp: Auf den Fußballen landen, Knie und Hüfte federn mit – Geräuschlosigkeit ist dein Präzisions-Messgerät.

FAKTOR 2: DIE PARKOUR-ROLLE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Bei Sprüngen aus der Höhe muss die Energie irgendwohin.

Tipp: Die diagonale Rolle über die Schulter schützt Wirbelsäule und Gelenke – zuerst auf weichem Boden drillen.

FAKTOR 3: KLEIN ANFANGEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Höhe ohne Technik ist geliehene Zeit.

Tipp: Saubere Technik auf Bodenhöhe schlägt jeden wackligen Sprung – Parkour ist effiziente Fortbewegung, nicht Show.



PRO-TIPP: Miss deinen Fortschritt mit den Ohren: Wenn deine Landungen leiser werden, wirst du besser. Wenn sie lauter werden, mach einen Schritt zurück – dein Körper hört mit.

4. SPOT-CHECK

Wichtigkeit: **Hoch**

VOR JEDEM TRAINING



Kanten prüfen: Stabilität und Grip jedes Hindernisses testen, bevor du ihm dein Gewicht anvertraust.



Gefahrenstellen: Glas, Nässe, lose Steine – der Untergrund entscheidet über deinen Tag.



Gelenke aufwärmen: Handgelenke, Knöchel, Knie gezielt vorbereiten – sie tragen jede Landung.

5. TRACEUR-MINDSET

Wichtigkeit: **Mittel**



Hindernis = Weg: Die Umgebung kreativ lesen – Parkour ist die Kunst der effizienten Fortbewegung.



Ego parken: Nichts überstürzen: Der Sprung läuft nicht weg, dein Sprunggelenk schon.



Arme nutzen: Beim Vaulten steuern die Arme dein Momentum – aktiv einsetzen statt mitschleifen.