



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

En måtte og en gymnastikbænk (3 m).

ANTAL:

1 el. flere

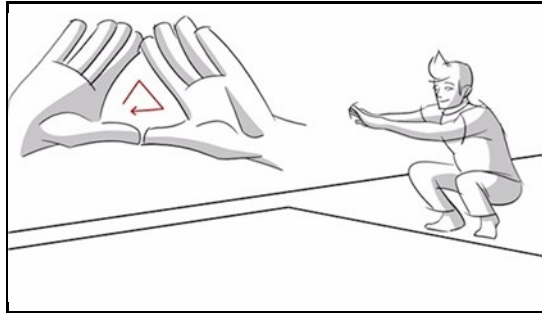
VARIGHED:

Fra 10 minutter

Parkour Basic - 1:

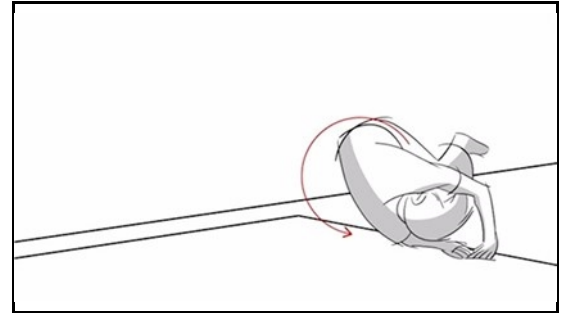
Parkour er bevægelseskunst og en disciplin, der gør dig i stand til at bevæge dig frit. Parkour udnytter altså kroppens naturlige færdigheder og gør dig, som udøver af kunsten, i stand til at raffinere og forbedre disse bevægelsesmetoder. At kunne navigere hurtigt og effektivt i hvilket som helst terræn er en kompetence som resultat af træningen. En del af kunsten er selvfølgelig at træne uden at lide fysisk skade. Parkour kan være med til at udvikle os til stærke kreative individer, men frem for alt handler parkour-træningen om bevægelsesglæde, fællesskab og gode aktive oplevelser i byens rum.

SÅDAN GØR DU:



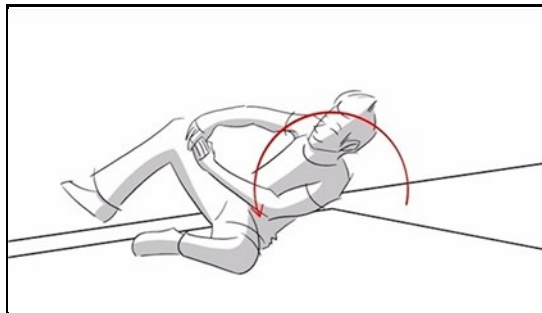
Basic Roll - 1

Lav en trekant med hænderne.



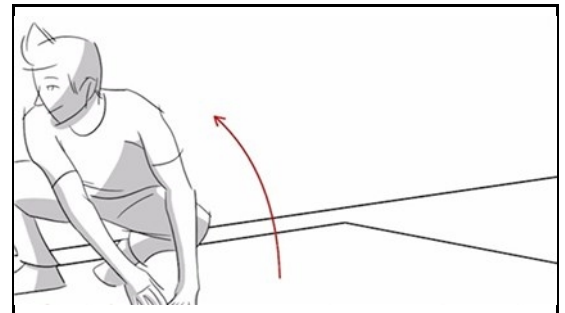
Basic Roll - 2

Sæt trekanten skråt til venstre for din krop. Hold hagen ind til kroppen. Rul fra højre skulder til venstre hofte.



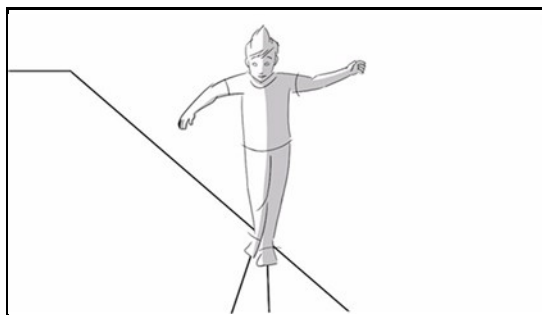
Basic Roll - 3

Hold benene spredt så du ikke slår knæene sammen.



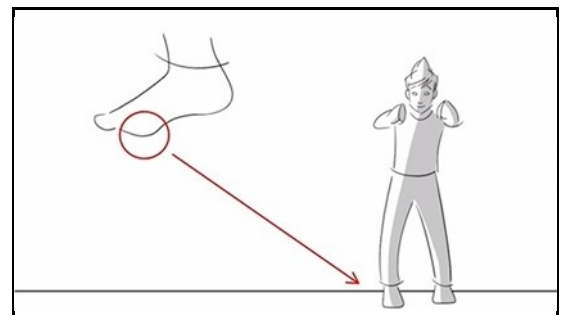
Basic Roll - 4

Skub fra venstre underben og begge hænder for at fortsætte bevægelse til stående.



Balance

Du balancerer og bevæger dig på forhindringen. Husk lavt tyngdepunkt i afsæt og landinger. Fokuser blikket på et punkt for at styre balancen.



Landing

Hop så højt du kan. Land på fodballerne for at absorbere mest mulig vægt i landingen. Husk at tærne skal pege ligeud, fødderne i skulderbredde, knæene over dine tær.