



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Airex måtte og skumplint.

ANTAL:

1 el. flere

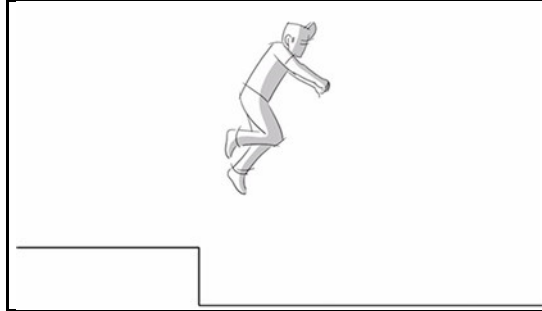
VARIGHED:

Ca. 10 minutter

Parkour Basic - 3:

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:



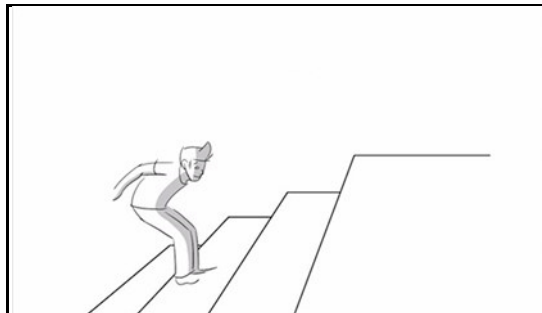
Landing - fra højder

Modtag med fodled, så fordeles og bremses energien over knæled. Muskler omkring hofte og baller stabiliserer landing. Ved spring fra højder - støt let med armene.



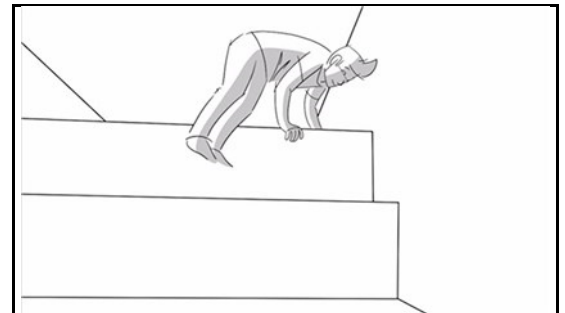
"Ring" - sving

Start med din stærkeste hånd. Grib fat i den næste ring. Træk dig op med hånden. Træk knæene op til maven for at få et større sving. Slip ringen. Tvist din overkrop så du ser igennem den bagerste ring. Grib fat i den næste ring.



Up Hop

Samtidig med at du afvikler/sætter af over tre led - hofte, knæ og fodled - er det vigtigt, at du kipper med armene. At kippe er, at få fart på begge arme og pludselig stoppe bevægelsen. Du overfører energien fra armene til at løfte kroppen.



Lazy Vault

Du placerer begge hænder på forhindringen og svinger hele kroppen over. Holder flow og fremgang, hopper videre med samlet afsæt og landing. Støt evt. med den ene arm/hånd. Pas på knæ eller albue aldrig berører forhindringerne.