



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:

Fra 10 minutter

## Parkour Basic - 2:

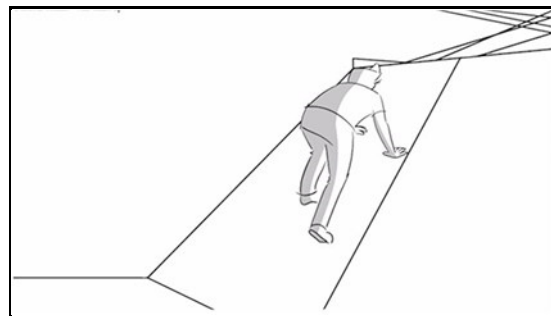
Parkour er bevægelseskunst og en disciplin, der gør dig i stand til at bevæge dig frit. Parkour udnytter altså kroppens naturlige færdigheder og gør dig, som udøver af kunsten, i stand til at raffinere og forbedre disse bevægelsesmetoder. At kunne navigere hurtigt og effektivt i hvilket som helst terræn 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:



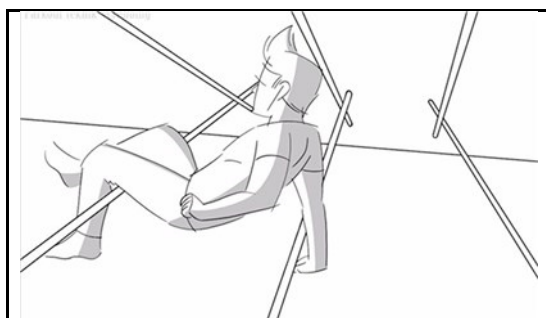
#### Balance

Du forcerer planken ved at balancere med armene.



#### Wall Climb up

Start med et godt tilløb. Du skubber fra med benene - trækker og styrer bevægelsen (krydsbevægelse) med armene. Du holder overkroppen tæt på den skrå flade.



#### Crabbing

Løft numsen højt fra gulvet og spænd op i musklerne omkring core. Arme, skuldre og ben udfører krydsbevægelse.