

Præcision

Parkouropstillinger

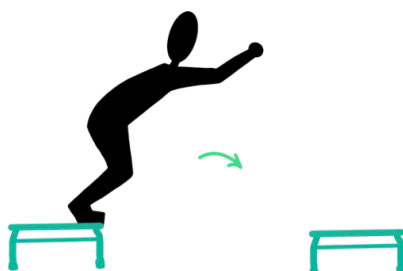
Redskaber



Precision Jump

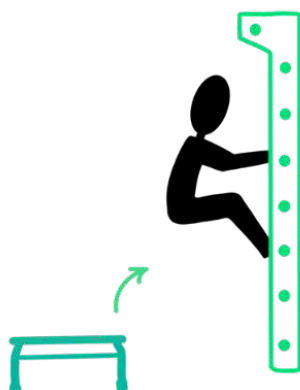
1. Start stående på plinten med armene strakt over hovedet.
2. Lav et godt afsæt fra plinten ved at føre armene tilbage og derefter trække dem kraftfuldt fremad/opad samtidig med, at du sætter af med samlet afsæt.
3. Land på kanten af den modsatte plint på fodballen med fødderne pegende ligefrem. Hav ret ryg og bøj godt ned i knæene. Husk fokus på balance.
4. Ret dig op til stående position.

Niveauet kan justeres ved at ændre afstanden fra afsætspunkt til landing, højden og højdeforskellen på det, du lander på, samt uden eller med tilløb – med tilløb laves afsættet på ét ben.



Cat Leap

1. Start stående på plinten med armene strakt over hovedet.
2. Lav et godt afsæt fra plinten ved at føre armene tilbage og derefter trække dem kraftfuldt fremad/opad samtidig med, at du sætter af med samlet afsæt.
3. Sigt med fødderne mod det punkt på ribben, hvor de skal placeres.
4. Grib derefter fat i en ribbe højere oppe med begge hænder.



Tænk over og tal om

- Hvorfor er Precision Jump og Cat Leap vigtige elementer i parkour?
- Hvilke grundlæggende kropslige forudsætninger er vigtige for at kunne udføre disse to parkourelementer?
 - Find ordene i modellen med Redskabstræneren og begrund jeres valg.
- Hvilke grundlæggende kropslige færdigheder er vigtige for at kunne udføre disse to parkourelementer?
 - Find ordene i modellen med Redskabstræneren og begrund jeres valg.
- Overvej, hvilke lege der eventuelt kunne være gode som forøvelser til at træne de to elementer.
- Hvordan tænker I, at I vil bruge Precision Jump og Cat Leap i et Parkour Run? (Parkour Run = en form for serie, hvor man sammensætter forskellige parkourelementer).

