

# Vaults 1

## Parkouropstillinger

### Lazy Vault

1. Løb mod saltoplinten skråt fra i lavt tempo.
2. Sæt af på det ben, som er fjernest saltoplinten, og lav et kraftigt opadgående løft med det andet ben.
3. Hånden nærmest saltoplinten sættes på, og benene svinges over.
4. Sæt den anden hånd på og skub fra.



Variation: Start med at svinge benene op, så du kommer op at sidde på saltoplinten, og derefter skubber du dig det sidste stykke over.

### Monkey Vault

1. Kom i fart hen mod saltoplinten.
2. Sæt af med et eller begge ben i god afstand.
3. Placér begge hænder på saltoplinten med en skulderbreddes afstand.
4. Før benene gennem armene og land på den modsatte side.



**Variation 1:** Sæt begge hænder i saltoplinten (uden eller med et lille tilløb), lav et lille ophop og land først på skinnebenene, så på fødderne, og til sidst fuldfører du øvelsen, men i flere trin.

**Variation 2:** Grupper af tre, en springer og to modtagere. De to modtagere står på hver side af saltoplinten. Når springeren sætter hænderne i saltoplinten, tager modtagerne hver især med begge hænder fat om springerens overarm, hvorefter de holder godt fast og løfter springeren opad og bliver ved med at holde fast, indtil springeren har begge fødder på jorden.

### Dash Vault

1. Kom med god fart og i et lige tilløb mod skumplinten.
2. Sæt af med det ene ben, mens du sparker kraftfuldt opad med det andet.
3. Benene føres nu over skumplinten.
4. Til sidst sættes begge hænder på saltoplinten, og du skubber dig det sidste stykke over.



**Variation:** Start med at springe op og lande på skumplinten for derefter at skubbe dig det sidste stykke over. Hvis du er meget øvet, kan du prøve at lave to Dash Vaults lige efter hinanden.

## Tænk over og tal om

- Hvad vil I bruge Lazy, Monkey og Dash Vaults til i parkour?
- Hvilke grundlæggende kropslige forudsætninger skal I være i besiddelse af, før I kan udføre disse tre parkourøvelser?
  - Find ordene i modellen med *Redskabstræneren* og begrund jeres valg.
- Hvilke grundlæggende kropslige færdigheder skal I være i besiddelse af, før I kan udføre disse tre parkourøvelser?
  - Find ordene i modellen med *Redskabstræneren* og begrund jeres valg.
- Prøv at beskrive ligheder og forskelle mellem de tre øvelser.
- Hvilken øvelse, syntes I, var den nemmeste og den sværeste? Begrund jeres valg.
- På hvilken måde bygger de tre øvelser videre på hinanden?

