

# Vaults 2

## Parkouropstillinger

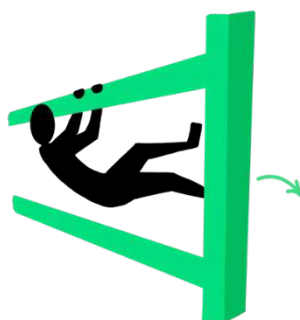
### Redskaber



### Underbar

1. Løb roligt frem mod bommene og sæt af med ét ben, mens det andet løftes kraftfuldt opad.
2. Sigt med benene ind gennem bommene.
3. Grib fat med hænderne i underhåndsgreb og sving dig igennem.

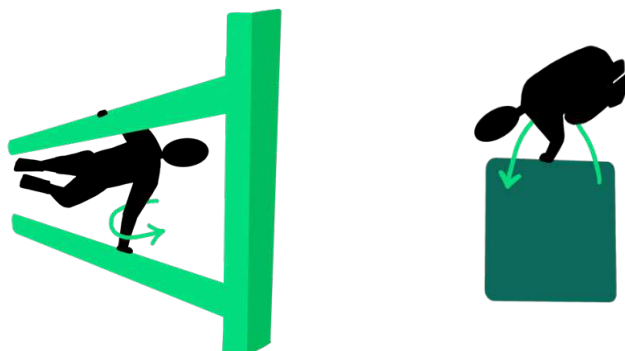
**Variation:** Start stående og hold ved den øverste bom. Hop derefter op og sving dig igennem. Sværhedsgraden kan varieres ved at gøre afstanden mellem bommene smallere eller bredere.



### Palm Spin

1. Grib fat med højre hånd om den øverste bom og støt med venstre hånd på den nederste.
  - a. På saltplinten placeres venstre hånd på kanten, mens højre placeres ovenpå.
2. Kig over venstre skulder og sæt af fra underlaget med samlede ben.
3. Træk knæene op mod brystet og roter rundt.
4. Land på samme side, som du satte af fra, og lige inden du lander, slipper du med hænderne.
  - a. På saltplinten slippes med hånden ovenpå plinten, idet rotationen sker.

**Variation:** Start eventuelt med at lande med fødder eller hoften på saltplinten/bomme og derefter arbejder du dig gradvist længere og længere rundt i rotationen.



## Tænk over og tal om

- Snak om, hvilke udviklingsmuligheder der er for de to øvelser Underbar og Palm Spin.
  - Afprøv nogle af de muligheder/variationer, I har snakket om.
- Hvilke lege/aktiviteter kunne man lave som forøvelse til Underbar og Palm Spin?
  - Kom med konkrete eksempler og afprøv dem.
- Hvilke grundlæggende kropslige forudsætninger er vigtige for at kunne lave Underbar og Palm Spin?
  - Find ordene i modellen med *Redskabstræneren* og begrund jeres valg.
- Hvilke grundlæggende kropslige færdigheder er vigtige for at kunne lave Underbar og Palm Spin?
  - Find ordene i modellen med *Redskabstræneren* og begrund jeres valg.

