

Landing

Parkouropstillinger

Redskaber



Bounceback

1. Start stående på en lav stålplint eller lignende. Hvis du er mere øvet, kan du starte med at springe op på stålplinten og lande med samlede ben.
2. Gå ned i squat position og start med, at du så småt begynder at læne dig bagud.
3. Læn dig længere bagud, og sæt af med fødderne, så du bevæger dig baglæns væk fra stålplinten.
4. Land sikkert på fødderne.

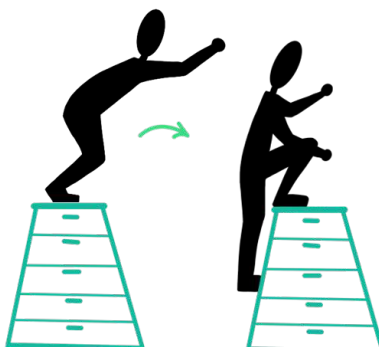
Niveauet kan justeres ved at øge tilløbshastigheden, springlængden samt højden på genstanden der landes på/springes ned fra.



Crane

1. Sæt af fra den ene plint med samlede afsæt.
2. Land på den anden plint med den ene fod på plinten og en stor bøjning i knæledet. Det andet ben hænger ned langs plinten.
3. I en flydende bevægelse laves et afsæt på plinten med den nederste fod, mens det øverste ben strækkes.
4. Du står nu oprejst på plinten.

Niveauet kan justeres ved ændre højden på genstanden, man lander på. Start eventuelt så lavt, at underlaget kan bruges som afsæt for det nederste ben. Prøv også at springe til et højere og lavere niveau end udgangspositionen samt ændre afstanden fra afsætspunkt til landing.



Roll

1. Spring ned fra saltoplinten og land på fødder og fortsæt ned i knæ, mens du bøjer dig fremover.
2. Placér hænderne foran dig ud til en af siderne.
3. Rul over bagsiden af skulderen til den modsatte del af lænden.
4. Land på benene og udnyt farten til at komme op at stå.

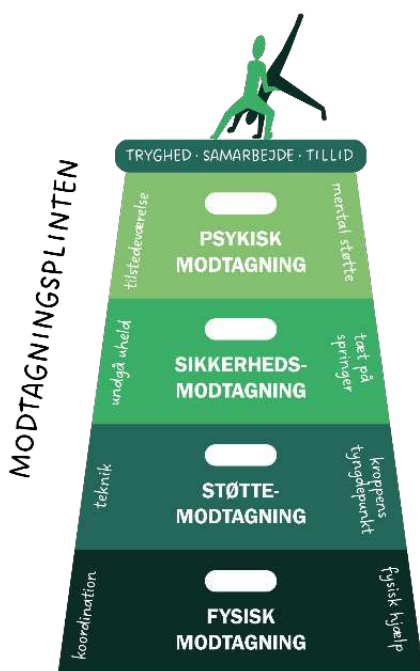
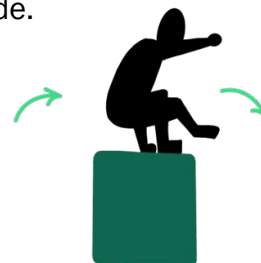
Niveauet kan justeres ved at ændre springhøjden samt -længden. Man kan starte med at øve rullefaldet direkte på underlaget. Rullen kan laves både forlæns og baglæns.



Safety Vault

1. Placér en hånd på skumplinten (der kan også bruges en bom).
 - a. Du kan også starte med at placere begge hænder.
2. Sæt af og placér nu den modsatte fod (fx venstre hånd og højre fod), mens det andet ben føres ind mellem den arm og det ben, som er placeret på skumplinten.
 - a. Ved begge hænder placeres fx højre fod til højre for højre hånd. Højre hånd flyttes samtidig med, at venstre ben føres over skumplinten.
3. Fortsæt bevægelsen over skumplinten og land på den modsatte side.

Niveauet kan justeres ved at øge tilløbshastigheden, afsætslængden og den genstand, der forceres.



Tænk over og tal om

- Ovenstående øvelser er grundlæggende i parkour, men hvorfor er de så vigtige?
- Er der forskel på hvordan man kan/ikke kan modtage i parkour og andre redskabsaktiviteter? Begrund jeres svar.