


Einführungskurs Parkour TV Freiamt

Datum: 25.9.21

Ort: Willisau, Hallenbad Halle 1

Zeit: 8:45 – 10:15 / 10:30 – 11:45 (2x90min)

Zeit	Inhalt	Notiz
8:45 10:30	Begrüßung Aufbau	
	Was ist Parkour? Sicherheit	Kurze Präsentation, Parkour im STV
9:00 10:45	Aufwärmen - Liniensprünge	
9:10 10:55	Präzisionssprung - Fussplatzierung - Game of Stick	outdoor
9:25 11:10	Basic vaults - Safety Vault - Speed Vault - Lazy Vault - Side Vault - Kong Vault - ... Scheeren-Stein-Papier	
9:50 11:35	Safety Vault zu Spin	
10:05 11:50	(Aufräumen) Reserve / Conclusion Flow: 20" Läufe	In zweitem Slot outdoor Jede Runde neuer Move dazu
10:15 12:00	Abschluss Fragen Wie aufstellen?	