

DS 1



HIGH JUMP



- ♿ Springt mit einem Fuß vom Kasten ab und landet auf der Matte!
- ♿ Zuerst auf die gelbe Matte, dann mit „Hindernis“!



Achtung



Saltos und Flugrollen sind verboten

DS2



VAULTS



- ☞ Schaut euch das Video („parkour-vaults“) zu den Sprüngen an.
- ☞ Übt folgende Sprünge: reverse, lazy, speed, Katze und dash. Schaut euch vorher das jeweilige Video an.
- ☞ Füllt für jeden Sprung den Selbsteinschätzungsbogen aus.

Achtung

Beachtet die im Video dargestellte Reihenfolge von leicht nach schwer.



Helft euch gegenseitig.



DS3



DROP & ROLLE



- 🦽 Klettert/ springt auf die Hindernisse.
- 🦽 Springt von den Hindernissen auf die Matte und schließt eine Rolle an.

Achtung



Landet immer auf den Füßen!



Keine Flugrollen/ Salti
von den Hindernissen!!



Stationskarte



VAULTS



🐭 Übt die Sprünge, die ihr in den letzten Wochen kennen gelernt habt.

lazy



reverse



speed



Katze



dash

