



PARKOUR



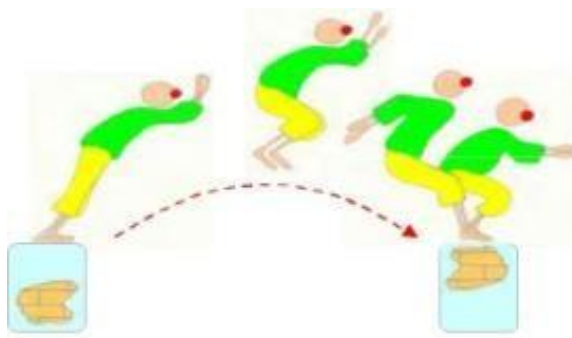
TÉCNICAS

As técnicas que traballaremos estarán sempre adaptadas e realizáremolas con sistemas de seguridade mediante o emprego dos colchóns. Ademais empregaremos espaleiras, paredes, bancos suecos... para adaptar as técnicas ao espazo e ao lugar onde traballamos. *É importante traballar en grupos reducidos (2 ou 3 compoñentes) neste intre debido ao Covid-19, así coma a desinfección dos materiais e das mans antes e despois de cada exercicio, tendo en conta o protocolo educativo pola cal nos rexemos.*

As técnicas que imos traballar son as seguintes:

Salto de precisión ou “Preci”

- Trátase dun salto de “precisión” (xeralmente sen carreira), en que se recibe de forma precisa sobre un valo, muro ou bordo estreito.
- O salto pódese realizar con un ou con dous pés á vez.
- Impulsarémonos axudados dun movemento simultáneo de ambos os brazos.
- A recepción realizarase coa parte dianteira da planta do pé e cos xeonllos semiflexionados intentando quedarse no seu lugar.



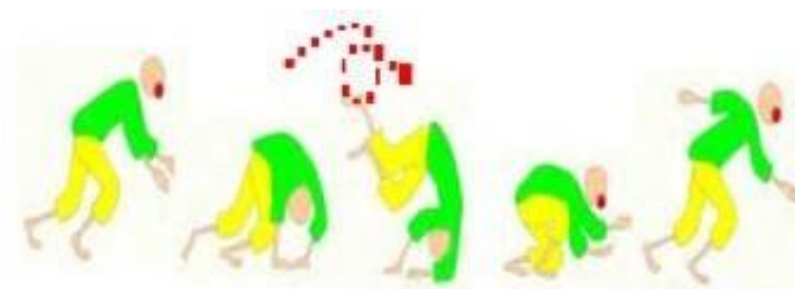
Recepción ou Caída Simple:

- Ao caer dunha altura debemos minimizar o impacto para evitar lesións (sobre todo xeonllos, nocellos e costas).
- Recepciónase coas puntas dos pés. Os talóns non deben tocar o chan e recoméndase mantelos lixeiramente elevados. (As recepcións sobre os talóns poden producir lesións na columna vertebral).
- A caída amortecese coa flexión de xeonllos.
- Podemos empregar as mans para repartir mellor o impacto da caída.
- Trala caída intenta enlazar co seguinte movemento de forma dinámica e fluída.



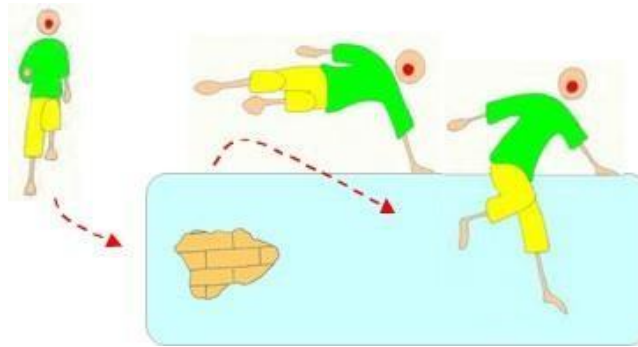
Recepción en rodada ou Roll:

- Realízase para a recepción dun salto en velocidade (coa inercia cara adiante).
- Mentres amorteces a caída coas pernas apoiamos os brazos e volteamos sobre unha omoplata, rodando oblicuamente sobre as costas e rematando co lado oposto da cadeira.
- Despois de facer a rodada hai que aproveitar a inercia para levantarse sen axuda das mans e seguir correndo.



Speed Vault ou Pasavalos:

- Consiste en sobrepasar un obstáculo apoiando unha ou ambas as mans sobre el.
- Buscamos realizar o movemento da forma máis rápida e fluída posible. Non nos interesa gañar altura senón velocidade.
- Despois de superar o obstáculo seguimos correndo.



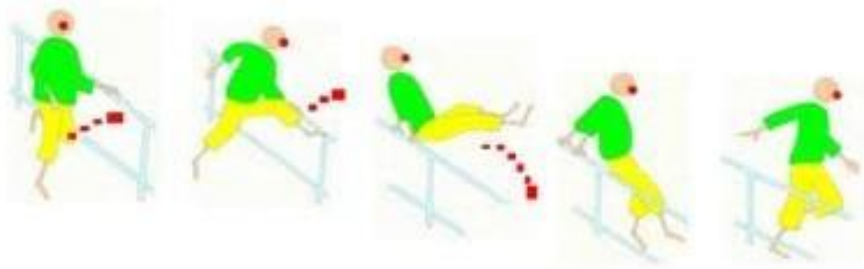
Catbalance ou Equilíbrio de Gato:

- Trátase de andar a 'catro patas' sobre un valo ou superficie reducida.



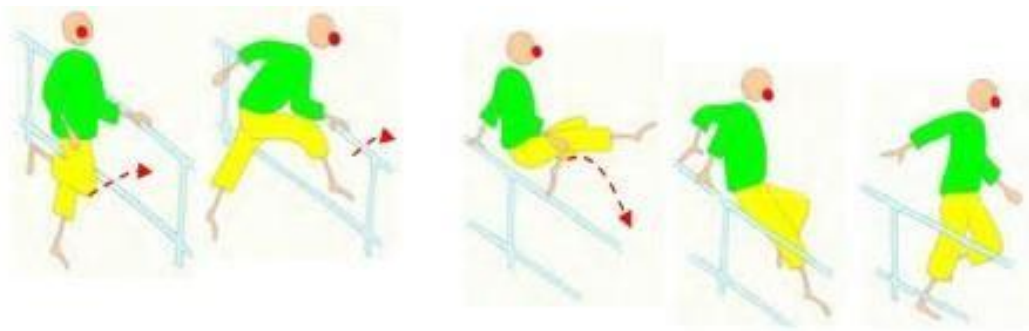
Lazy ou Pasavalos Lateral (exterior):

- Trátase dunha técnica de pasavalos lateral. Realízase perpendicularmente ao obstáculo, pasándoo de lado. Primeiro apóiase no valo a man mais próxima. E a continuación levántase a perna da man de apoio saltando sobre a contraria.
- No aire levántanse ambas as pernas e apóiase a outra man coa que finalizaremos o paso.



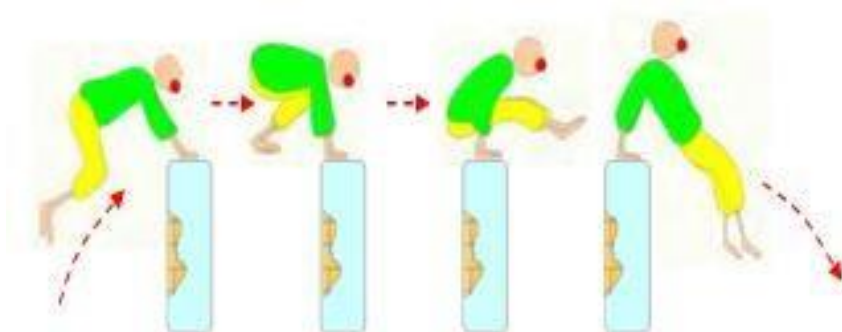
Pasavalos Lateral (interior):

- Trátase basicamente de realizar un Lazy coa diferenza de que se levanta a perna oposta e permítenos pasar o obstáculo con máis fluidez.
- Apóíase a man máis próxima ao valo. E levántase a perna oposta saltando sobre a perna próxima ao valo.
- A perna oposta dirixe o movemento e lánzase cara adiante, será esta a primeira que toca o chan tras superar el obstáculo.
- A outra perna dóbrase para facilitar o paso por enriba do obstáculo.
- Cando nos encontramos sobre o obstáculo, apóíase a man libre e libérase a que tiñamos apoiada.



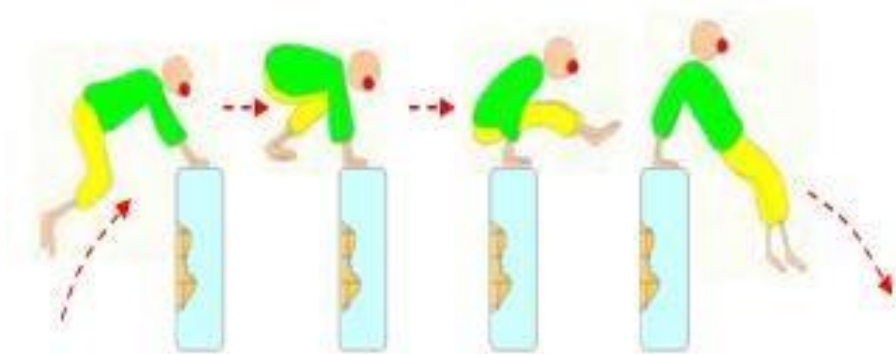
Reverse Vault ou Salto Reverso

- Consiste en pasar por enriba dun obstáculo apoiando ambas as mans e realizando un xiro no aire.
- É importante a colocación das mans: as dúas apóianse ou agarran o obstáculo na mesma dirección (co talón da mano na dirección do desprazamento).
- O impulso tómase con ambas as pernas. Tras este xíranse os ombreiros como se pretendéramos que fose o traseiro o primeiro en superar o obstáculo.
- Tralo impulso quitaremos a outra man para facilitar o xiro.



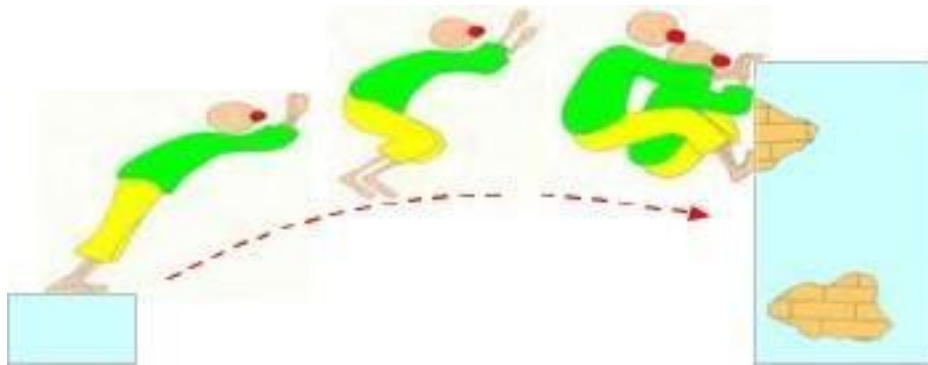
Monkey vault ou Gato:

- É un salto no que se franquea un obstáculo apoiándose nel coas mans en paralelo e pasando as pernas xuntas polo interior (espazo entre as mans e o obstáculo).
- O impulso inicial realízase con ambas as pernas á vez.
- Para pasar as pernas entre as mans debemos axudarnos cun impulso dos brazos. A recepción pode ser con unha ou coas dúas pernas.



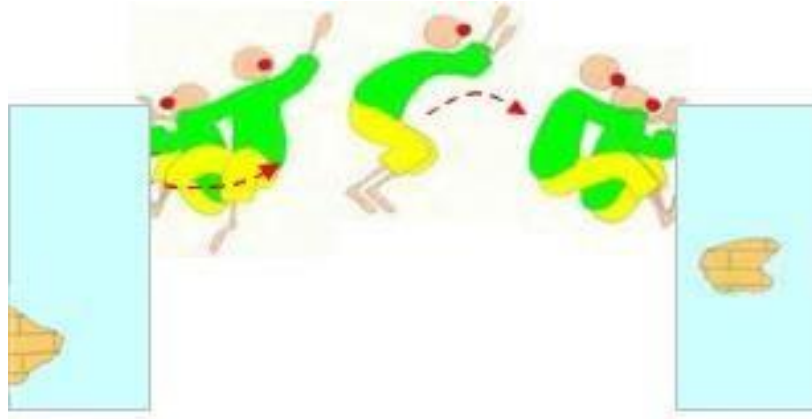
Cats Leap ou Salto de Gato:

- Trátase dun salto co fin de agarrarse a unha parede ou valo.
- Tras un salto as mans fíxanse ou agarran a parte superior do obstáculo e a parte dianteira da planta dos pés choca contra este.
- Amortécese o impacto flexionando pernas e brazos. Buscamos que sexa un movemento suave.



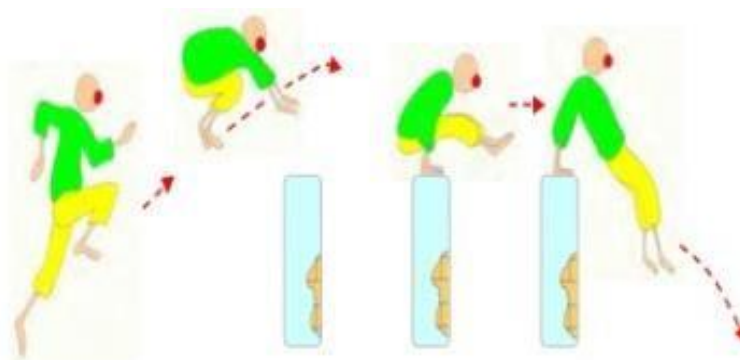
Cat180° ou Return

- Trátase de realizar un salto de Gato dende un muro no que estamos colgados a outro que xeralmente se encontra ás nosas costas.



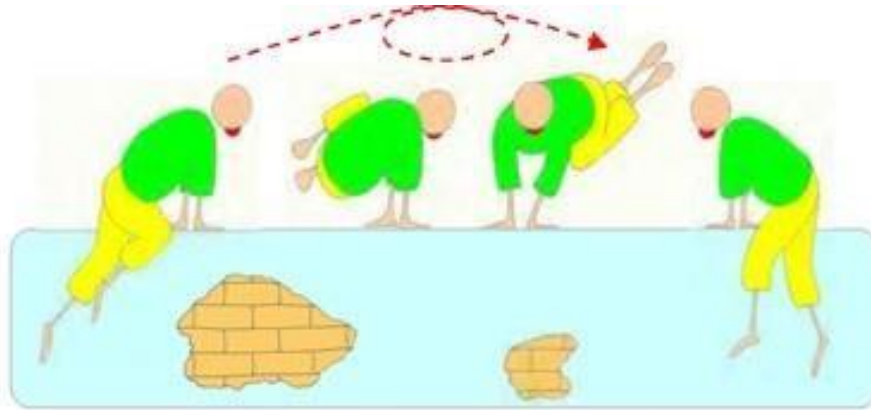
Rompémonolas ou Dash:

- É como un Monkey, en que as pernas van primeiro, (recollidas), e despois apóianse as mans.
- Débese realizar un salto como se quixera superar un obstáculo por completo sen apoio ningún. Unha vez que o corpo está sobre o obstáculo apóianse as mans para dar un impulso extra.
- É importante realizar o salto coas pernas lixeiramente separadas
- Pódese realizar tamén cunha soa man.



Palm Spin :

- Trátase de realizar un xiro apoiando as palmas da mans sobre unha superficie horizontal.



TIC-TAC

- É un impulso sobre a parede para pasar un obstáculo ou avanzar.
- Corremos perpendiculares á parede e apoiamos o pé máis próximo a ela.
- Os brazos axudan a impulsar, mentres pisamos a parede con firmeza para que este non esvare.
- Impulsámonos sobre a parede cun movemento cara a arriba e cara a adiante.

