



## **PARKOUR**

**Martxoak 28-29, eta apirilak 4-5, asteburuan**

**Ordutegia: 17:00-19:00.**

**Tokia: Lakuako Parkour espazioan (Sierra de Andia kalean, 10)**

**Hauek eraman behar dira:** Arropa eta oinetako erosoak. Ur botila (ez da denborarik egongo erosteko edota iturriraino joateko).

Parkourraren oinarrizko mugimenduak, lurreratze teknika seguruak eta disziplinentzako beroketa zein luzaketa espezifikoak landuko dira hiru saio hauetan.

Bestetik, zeharka landuko dira beldurraren kudeaketa egokia eta parkourraren/ ADDaren izaera ez lehiakorra.

## **PARKOUR**

**28-29 de marzo, y 4-5 de abril.en fin de semana**

**Horario: 17:00-19:00**

**Lugar: Espacio Parkour de Lakua (calle Sierra de Andia, 10).**

**Hay que llevar:** Ropa y calzado cómodo. Botella de agua (no habrá tiempo para comprar o para ir hasta la fuente).

En estas tres sesiones se trabajarán movimientos básicos del parkour, así como técnicas de recepción seguras y calentamientos y estiramientos específicos.

De manera transversal, cómo afrontar el miedo previo al salto y el carácter no competitivo del parkour o arte del desplazamiento.

