

ESCUELA DE MOVIMIENTO 2018

GIMNASIA PARKOUR (GN Traceur)

El parkour es una disciplina que consiste en un sistema de entrenamiento que busca desplazarse con eficacia por el entorno y usando los elementos que existen para entrenarte, aprendiendo y combinando movimientos.

Realizamos ejercicios basados en el método natural, base esencial del parkour para que aprendas a moverte con seguridad y confianza.

Éste es el grupo que estabas buscando, es la 3ª generación de ninjas urbanos.

Objetivos:

- Trasladarse de un punto (A) a otro punto (B) de la manera más eficiente posible, adaptándose a las exigencias del mismo con la sola ayuda de su cuerpo.
- Desarrollo personal integral (físico y mental) siempre utilizando el movimiento como herramienta para aprender. Superación de miedos y confianza en uno mismo.
- Formar un grupo de entrenamiento para cooperar, conocer y valorar el entorno próximo. Fomentar el espíritu de tribu y colaboración, sin competencia y aportando el máximo al grupo. Desplazamiento en grupo, equipo de parkour. Proyectos PK.

Contenidos:

- Ejercicios de acondicionamiento general: fuerza, coordinación, flexibilidad y resistencia...
- Técnicas específicas de pasar obstáculos, saltos y recepciones.
- Técnicas específicas secundarias: escalada, carrera minimalista, iniciación a acrobacias.

Edad:

Desde 12 a 30 años

Plazas:

18 participantes dentro de la misma sesión como máximo.

Fechas de la actividad:

Martes y Jueves de 19:00 a 20:30 Desde el 3 Abril al 21 Junio 2018

Lugar de realización: Monte Benacantil, Casa de Medio Ambiente

Nombre de la persona que la imparte:

David Fernández Juan (Método Natural), Licenciado Ciencias Actividad Física
Beau-Curtis Humphries (ADAPT), Monitor Titulado de Parkour

ESCUELA DE
DESPLAZAMIENTO
GN TRACEUR



Parkour

Ser
y durar

El **parkour** es el arte del desplazamiento desarrollado a partir del método natural. Implica la adaptación al entorno y superar los obstáculos del recorrido de la manera más fluida y eficiente

BENEFICIOS

- Actividad **colaborativa**
- Interacción con el **entorno**
- Utilidad **transferible** a la vida real
- **Aplicable** en acciones domésticas
- Estimula la creatividad y la **confianza**
- **Prevención** de lesiones
- Práctica **segura**

SER FUERTE PARA SER ÚTIL

MARTES Y JUEVES
19:00-20:30 h.

Casa de Medio Ambiente, Benacantil
A partir del 4 de Abril
GRATIS, Plazas Limitadas.



Desde 12 años a 30 años
Inscripciones: Lunes y Miércoles
17:00-19:00 C 14 c/Labradores

Desarrollo físico completo
Autoestima y confianza
Valoración del movimiento
y de la actividad física

