

# 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

