

Backflip I

Nr. du poste

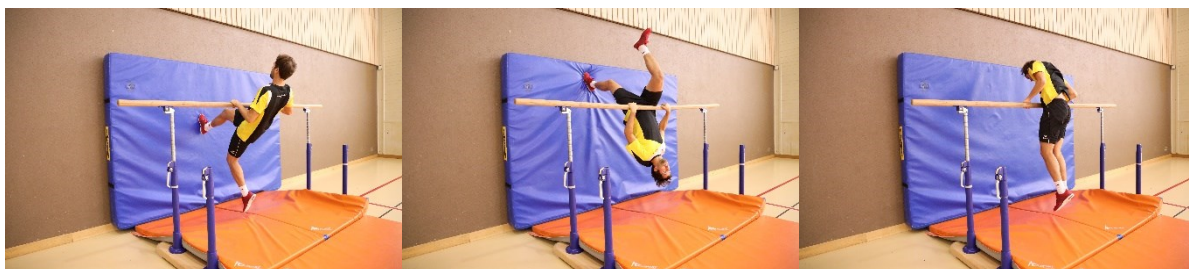
Mise en place du poste:

Une barre (à hauteur de hanche ou plus haut).

Matériel:

- 1 barre

Exercice:



Se tenir à la barre avec les mains, effectuer une poussée puissante avec la jambe d'appui, passer la jambe d'élan par-dessus la barre et continuer à tourner jusqu'à l'appui ou se réceptionner à nouveau en toute sécurité sur le sol avec les deux jambes (renversement des hanches).

Backflip II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Trois participants se placent devant un mur (si possible avec une surface herbeuse).

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Les partenaires saisissent chacun un bras supérieur du sauteur de chaque côté et ne le lâchent plus jusqu'à l'atterrissage en toute sécurité. Courir avec élan vers le mur, courir avec un ou deux pieds le long du mur jusqu'à la hauteur des épaules vers le haut et pousser, mettre la tête en arrière et lancer les jambes dans le sens de la rotation, tourner et atterrir sur les deux jambes.

Backflip III

Nr. du poste

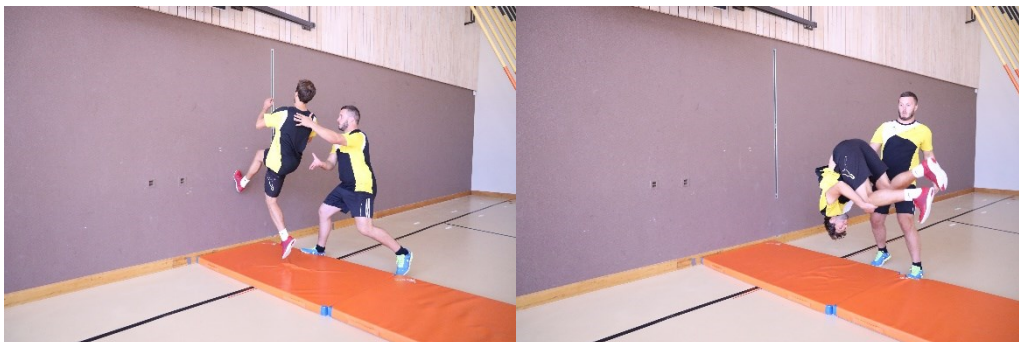
Mise en place du poste:

Mur avec surface herbeuse et un participant auxiliaire.

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Le partenaire place la main du bras le plus éloigné sur la nuque du sauteur et l'autre main sur le bas du dos. Les mains accompagnent le sauteur pendant tout le saut jusqu'à ce qu'il soit stable. Courir avec élan vers le mur, courir avec un ou deux pieds le long du mur jusqu'à la hauteur des épaules vers le haut et pousser, poser la tête sur la nuque et lancer les jambes dans le sens de la rotation, tourner et atterrir sur les deux jambes.

Équilibriste I

Nr. du poste

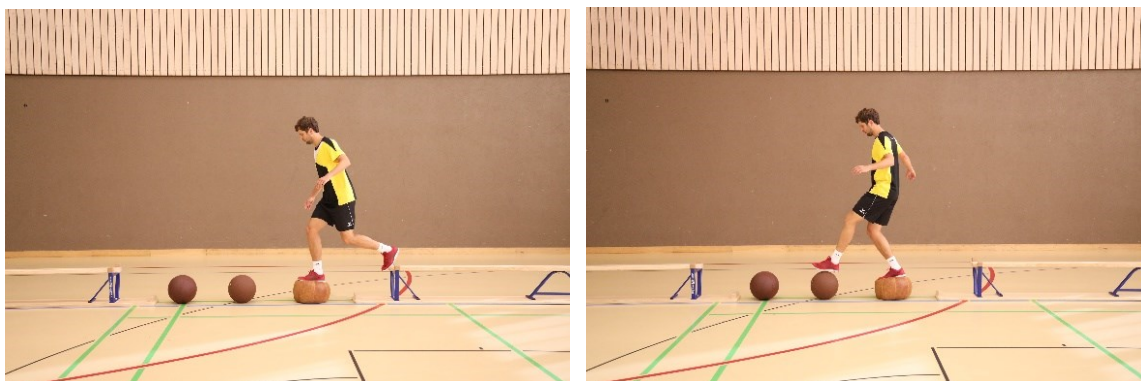
Mise en place du poste:

Exercice à deux. Une barre (p. ex. barrière, clôture) pour se tenir en équilibre.

Matériel:

- Une surface très étroite

Exercice:



Se tenir de face sur la barre et s'équilibrer. La deuxième personne apporte son aide pour que personne ne tombe.

Variantes:

- Se tenir de côté;
- marcher sur la barre

Équilibriste II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Une barre/rehausse étroite.

Matériel:

○ 1 barre/rehaussement

Exercice:



Se tenir en équilibre sur un bord étroit et intégrer des sauts et des rotations de 180 ou 360 degrés.

Équilibriste III

Nr. du poste

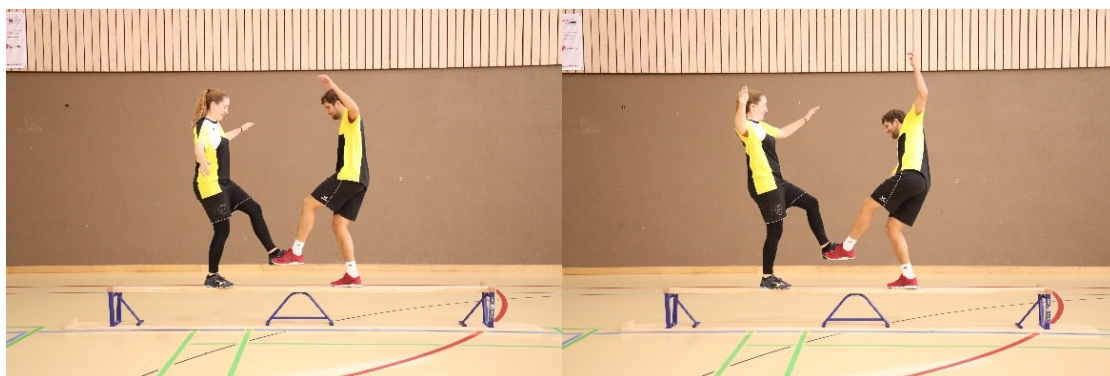
Mise en place du poste:

Mur étroit ou ligne au sol.

Matériel:

- Mur étroit, ligne de plancher ou autre élévation

Exercice:



Deux participants se font face sur un mur ou une ligne au sol, debout sur une jambe, le pied de la jambe libre appuyé latéralement contre le pied du partenaire, avec lequel ils essaient maintenant de pousser le partenaire hors du banc, sans perdre l'équilibre - changer de jambe.

Cat Balance

Nr. du poste

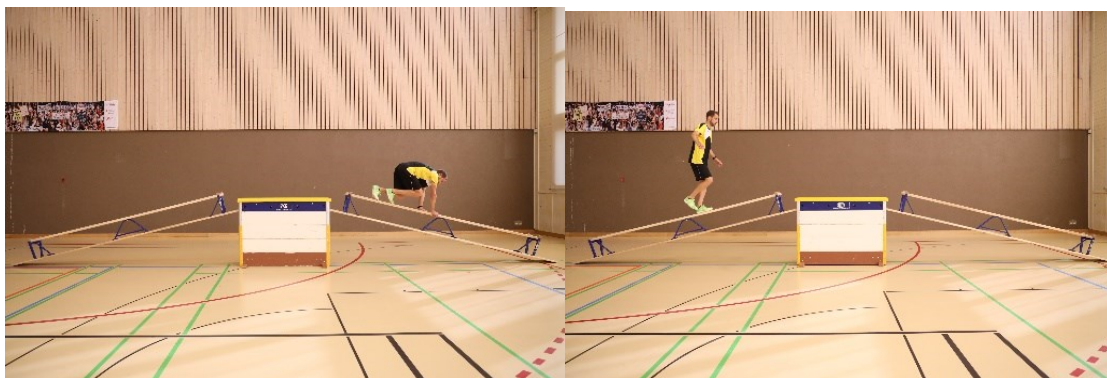
Mise en place du poste:

Barre ou mur étroit.

Matériel:

- 1 barre / mur étroit

Exercice:



Courir à quatre pattes le long d'une barre ou d'un mur étroit.

Variante:

- Courrir à reculons.

Crane Jump

Nr. du poste

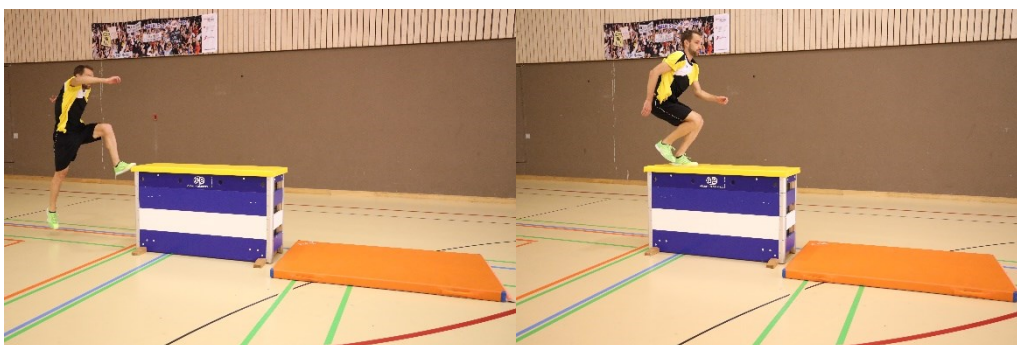
Mise en place du poste:

Un obstacle surélevé (mur ou autre).

Matériel:

- 1 petit muret
- 1 obstacle surelvé

Exercice:



Courte course d'élan vers l'obstacle, saut d'une jambe à partir de la course, atterrissage avec l'autre pied sur l'obstacle (saut en pas).

Saut groupé avec rotation

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Un mur, si possible avec une surface en herbe.

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Arrivée au mur à un angle de 45 degrés, saut sur les deux jambes, saisir le mur avec les mains (la main supérieure est dirigée horizontalement dans la direction du saut, la main inférieure est dirigée vers le sol), amener les jambes jointes par-dessus la tête de l'autre côté (virage accroupi), réception sur les deux côtés.

S'élancer sous la barre I

Nr. du poste

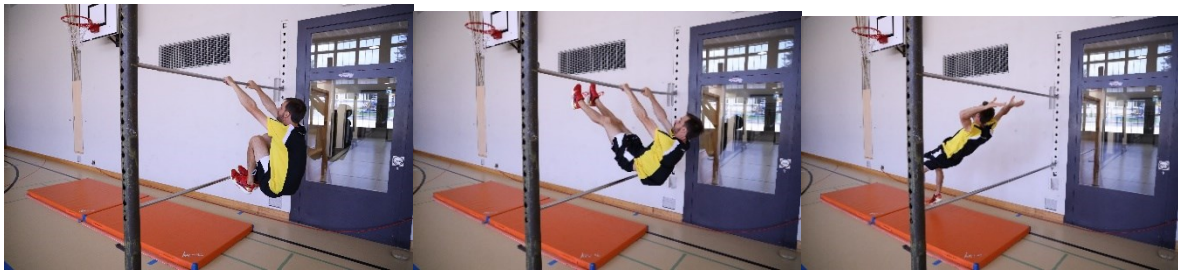
Mise en place du poste :

Une barre.

Matériel:

○ 1 barre

Exercice:



Se tenir sur l'avant de la barre. Tenir la barre avec les deux mains. Balancer sous la barre pour atterrir de l'autre côté.

Variante: Faire une roulade après l'atterrissage.

S'élancer sous la barre II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

1 barre.

Matériel:

○ 1 barre

Exercice:



Prendre l'élan de face et sauter des deux pieds, se tenir à la barre avec les deux mains et passer sous la barre (virage par le bas). Atterrissage sur les deux pieds de l'autre côté.

Variante:

- Faire une roulade après l'atterrissage.

Saut groupé par dessus de la barre

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Fixer une barre fixe à hauteur de hanche.

Matériel:

- 1 barre

Exercice:



Debout, les deux mains saisissent la barre, saut des deux jambes pour un demi-tour accroupi par-dessus la barre (rotation de 180 degrés).

Saut de chat

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Une table (environ la taille d'une table de ping-pong).

Matériel:

- 1 table

Exercice:



Prise d'élan droite, saut frontal suivi d'un saut accroupi et d'une courte phase d'appui avec les deux mains par-dessus l'obstacle.

Variantes:

- Saut sur une jambe ou sur les deux obstacles;
- obstacle plus court ou plus long.

Lazy Vault

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Sauter un obstacle (mur ou barre/haie).

Matériel:

- 1 mur ou barre/haie

Exercice:



Prise d'élan à un angle de 45 degrés par rapport à l'obstacle et saut sur une jambe avec la jambe opposée à l'obstacle. La main tournée vers l'obstacle prend appui, la jambe d'impulsion est amenée en ligne droite vers le haut au-dessus de l'obstacle et la jambe de saut suit son mouvement. Pousser avec les deux mains depuis l'obstacle pour atterrir en position verticale derrière l'obstacle.

Roulade I

Nr. du poste

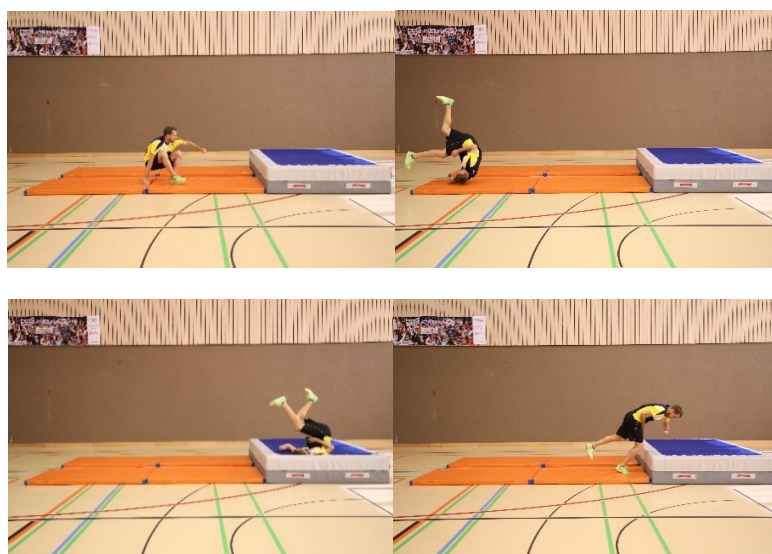
Mise en place du poste:

Surface en herbe.

Matériel:

- 1 grande surface en herbe

Übung:



De la position debout basculer en avant et engager un bras pour provoquer une roulade légèrement en diagonale (rentrer la tête). Le regard est sous le bras tendu qui n'engage pas la roulade. Après la roulade se relever directement.

Roulade II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Surface herbeuse avec obstacle (surélévation ou participant remplaçant l'obstacle).

Matériel:

- 1 grande surface d'herbe

Exercice:



Prendre un peu d'élan et décoller à une jambe du banc au-dessus de l'obstacle (barre de saut en hauteur). Atterrir sur les pieds et enchaîner directement avec une roulade (engager le bras, rouler en diagonale sur le dos puis se relever).

Saut de précision I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Deux élévations (ex. murs, escaliers, etc.) à portée de saut.

Matériel:

- 2 surélévations

Exercice:



Sauter du caisson sur la barre fixe et essayer de tenir en équilibre aussi longtemps que possible.

Variantes:

- Varier la distance entre le caisson et la barre fixe;
- varier la hauteur de la barre fixe et du caisson;
- faire le saut sur la barre fixe avec élan;
- faire un saut avec une rotation de 180 ou 360 degrés.

Saut de précision II

Nr. du poste

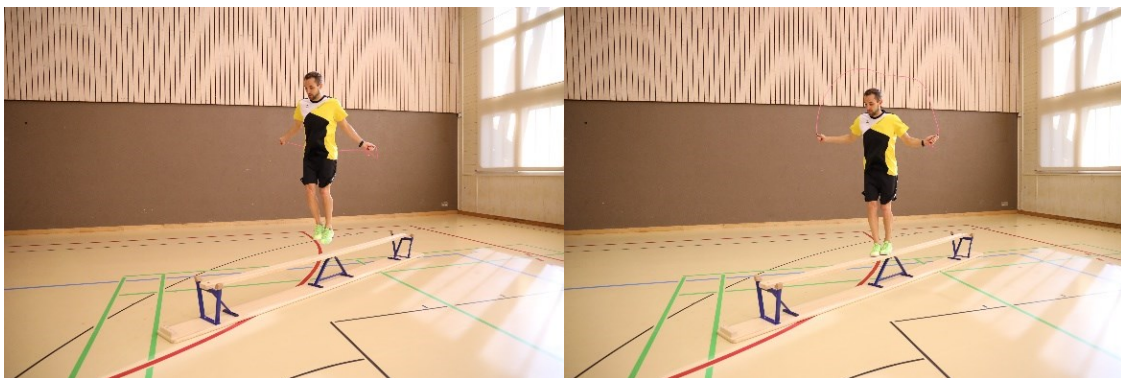
Mise en place du poste:

Préparer un rehaussement/une arête étroite (p. ex. un mur) et une corde à sauter.

Matériel:

- 1 corde à sauter
- 1 rehaussement / arête étroite

Exercice:



Être en équilibre sur la partie étroite du mur et sauter à la corde.

Variantes:

- À pieds joints;
- sur une jambe;
- en avant;
- en arrière.

Saut pour s'accrocher I

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Un mur.

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Le participant prend de l'élan et saute avant le mur, s'accroche au mur et tente de le franchir.

Simplification: Il suffit de s'accrocher au mur, puis de le lâcher et d'atterrir en toute sécurité

Saut pour s'accrocher II

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Un mur.

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Le participant prend son élan, saute et s'accroche au mur. Ensuite, le participant essaie de se déplacer le long du mur en position suspendue. Les genoux se trouvent devant la poitrine, les bras sont tendus. Pour pouvoir se déplacer latéralement, la main et la jambe avant doivent être déplacées simultanément dans le sens du mouvement.

Wall Jump 360 degrés

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Un mur avec de l'herbe si possible.

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés par rapport au mur, sauter haut contre le mur, pousser avec un ou les deux pieds contre celui-ci, effectuer une rotation puis atterrir en toute sécurité sur les deux jambes.

Variantes:

- Atterrir avec une roulade;
- rotation de 540 degré en l'air.

Wall Run I

Nr. du poste

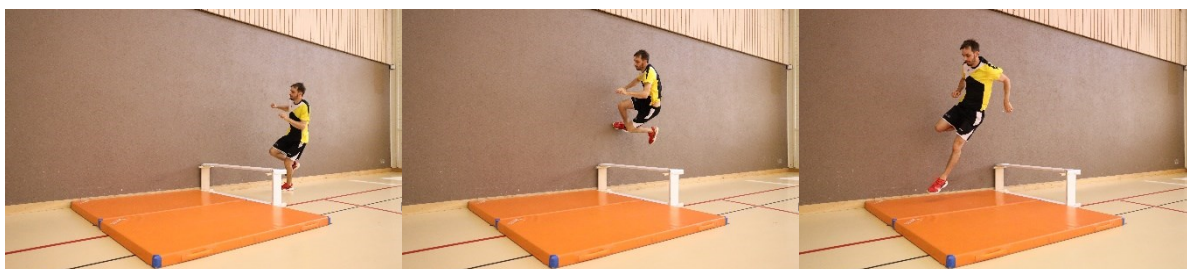
Mise en place du poste:

Placer un obstacle (ou un participant) contre un mur.

Matériel:

- 1 mur
- 1 obstacle (participant)

Exercice:



Prendre un élan à 45 degrés, sauter devant l'obstacle avec la jambe opposée au mur, pousser sur le mur avec la jambe opposée au mur et atterrir en toute sécurité.

Faciliter:

- Obstacle plus haut (éventuellement s'appuyer sur l'obstacle avec la main pour s'aider)

Wall Run II

Nr. du poste

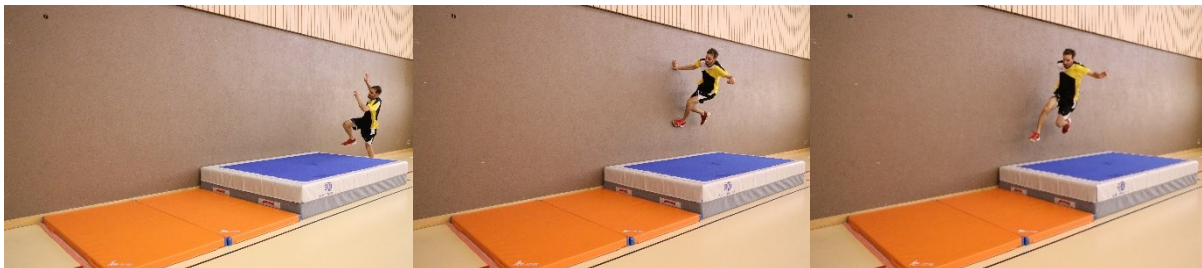
Mise en place du poste:

Un mur avec de l'herbe si possible.

Matériel:

- 1 mur

Exercice:



Prendre l'élan à un angle de 45 degrés par rapport au mur, sauter avec la jambe opposée au mur, faire autant de pas que possible contre le mur, et enfin pousser fortement pour atterrir en toute sécurité.

Franchir un obstacle

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Une barre ou similaire à environ la hauteur des hanches.

Matériel:

- 1 barre

Exercice:



Debout face à la barre, les hanches appuyées contre la barre, pencher le haut du corps au-dessus de la barre et appuyer un bras sur le sol du côté opposé. Tenir la barre avec l'autre main à côté de la hanche en la saisissant par le bas. Balancer les jambes à la verticale par-dessus la barre en un mouvement de balancier pour atterrir sur les pieds.

Circuit

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Relier plusieurs postes entre eux. Ex. mur, murets, barres, tables, etc.

Matériel:

- 1 Mur
- 1 Paroi
- 1 Barre
- 1 Surface en herbe

Exercice:

Le moniteur ou les participants définissent un déroulement d'exercice avec différents obstacles. Le circuit est ensuite parcouru successivement et plusieurs fois. Chaque participant choisit la technique la plus efficace pour réaliser le parkour. Les techniques et les obstacles doivent être choisis de manière à ce qu'ils puissent être exécutés sans blessure même après l'apparition de la fatigue (ne pas intégrer de back-flips).