



Workshop

Die Workshops werden von den Artisten des Freerunning und Parcours Vereins Saltarin-Acrobatic Movement abgehalten.

Länge: 2h

Kosten: 250€/ Workshop

In einem solchen Workshop wird den Teilnehmern zuerst das Verhältnis zum eigenen Körper näher gebracht und, nach dem Aufwärmen und Dehnen, einige Koordinationsübungen durchgeführt. Auch Abrolltechniken werden zur eigenen Sicherheit gelehrt.

Danach werden Überwindungssprünge wie "Dash", "Kong", "Katzensprung" und "Speed-Vault" erklärt und natürlich selbst auch praktiziert. Nach dem Parkour-Teil des Workshops werden die Teilnehmer die Basics des Freerunning kennen lernen. Dabei wird je nach Leistungsniveau der Gruppe vorgegangen. Tricks wie "Backflip", "Butterfly", "Butterfly-Twist", "Aerial" und "Frontflip" stehen zur Auswahl.



Kong 1

Die Teilnehmerzahl sollte mit 25 Personen begrenzt sein. Weiters wird einiges an Equipment benötigt.

Mind. 1x dicke Hochsprungmatte

2xKasten

einige dünne Matten

je mehr Equipment vorhanden ist, desto besser.