

ZOBACZ !!! filmiki z naszych zajęć Parkour.

<https://www.facebook.com/piotr.wozniak.186/videos/1505293492872655/>

<https://www.facebook.com/piotr.wozniak.186/videos/823726437696034/>

<https://www.facebook.com/piotr.wozniak.186/videos/947642661971077/>

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ

Od 04.09.2023r (poniedziałek)

MIEJSCE ZAJĘĆ

Sp. 4 Otwock, ul. Szkolna 31

Grupa I (początkująca)

godz. 19.00 - 20.00

Grupa I (zaawansowana)

godz. 20.00 - 21.00

Kontakt:

Grażyna Siwek

tel. 501 012 191

mail: grap22@wp.pl

Parkour

Le parkour często skracane do PK bądź l'art du déplacement (sztuka przemieszczania się) pochodząca z Francji, forma aktywności fizycznej. Za twórcę parkour uznaje się Davida Bellea. Główną ideą parkour jest pokonywanie przeszkód stojących na drodze w jak najprostszy i najszybszy sposób.

Źródło: www.wikipedia.pl

Parkour jest to coraz popularniejsza dyscyplina sportu, polegająca na bieganiu po mieście, jednak to nie jest zwykłe bieganie, lecz pokonywanie najróżniejszych przeszkód, jak np. kosze na śmieci, bariery, siatki, samochody, budynki, murków, w jak najkrótszym czasie, jak najsprawniej i najefektowniej.

Parkur należy do najbardziej ekstremalnych i najtrudniejszych miejskich sportów. Oprócz szybkości efektywności ważny jest tu styl, ułożenie ciała, nóg, rąk, oraz zwinność.