

Parkour – Techniques de base: Reverse

Grâce au reverse, les pratiquants apprennent à poursuivre leur chemin de manière sûre et précise après une rotation. Cet exercice exige une bonne orientation.



Passer un obstacle en effectuant une rotation de 360° (ou presque) par-dessus l'obstacle (position couchée).

Le reverse est une technique qui permet de sauter dans un espace restreint et selon un angle particulier rendant les autres techniques peu efficaces, voire inapplicables.

Variantes

- Contact avec une ou deux mains. L'appui à deux mains permet une meilleure transmission de la force, tandis qu'avec une main il est possible d'aller plus loin.

plus difficile

- Combiner le reverse avec d'autres passements, sans interruption.

Source: Widmer, R., Luksch, M. (2010). Cahier pratique «mobile» 68/2010: Parkour. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO