Parkour – Tecniche: Saut de chat

Questa tecnica si applica per guadagnare una certa distanza dopo il salto. Può anche essere combinata con altre sequenze di movimenti come il salto di braccia, i salti di precisione o altri salti di questo tipo.

Accenti TRuST	
Corpo	●●●
Psiche	●●
Creatività	●
Personalità	●

Gli allievi migliorano anche il loro approccio mirato all'ostacolo, ciò che aumenta la fiducia e la sicurezza nei propri mezzi. Superare un ostacolo di altezza media, corto o lungo, appoggiando brevemente le mani.

Variante

- A seconda delle predisposizioni di ognuno, questo salto può essere più o meno lungo ed essere effettuato prendendo la spinta su una o due gambe.

Fonte: Roger Widmer, fondatore del metodo TRuST, direttore di ParkourONE Sagl.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO