

PARKOUR

Lazy

1. a) Stelle dich seitlich neben den Kasten und lege die kastennahe Hand auf den Kasten.
b) Schwinge das kastennahe Bein über den Kasten und setz dich hin.
c) Im Sitz: Setze beide Hände auf und drück dich kräftig nach vorne ab.
2. Steigere langsam deine Geschwindigkeit und setze dabei immer weniger deinen Hintern auf dem Kasten auf. Hierbei ist es kein Problem, wenn du die Füße noch aufsetzt.
3. Achte darauf, dass du deine Hüfte immer kräftiger vom Kasten wegdrückst.