



# ParkourAG

Die Parkour AG der Max-Eyth-Schule richtet sich an alle Schulformen. Teilnehmen kann jeder, der bewegungsbegeistert und bereit für sportliche Herausforderungen ist.

Im Anfängerbereich stehen die Bewegungsgrundformen des Parkour im Vordergrund: Überwindungstechniken, Präzisions sprünge, Swings, Drops, sichere Landungen, Wall Runs und natürlich das Prinzip der effizienten Fortbewegung.

Auch Fortgeschrittene kommen auf ihre Kosten und können ihr Repertoire erweitern. Techniken werden vertieft, ökonomisiert und kombiniert, individuelle Challenges fordern vollen Einsatz, Flip Tricks aus dem Free Running verbessern die Körperwahrnehmung und der Transfer von bereits bekannten Bewegungen nach draußen verlangt von jedem einiges ab.

Zudem bietet die Parkour AG die Möglichkeit, in den wärmeren Monaten in der Natur Sport zu treiben. Kassel hält einige Spots bereit, die ganz unterschiedliche Anforderungen haben und größtenteils fußläufig von der Schule erreichbar sind.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Grenzen werden getestet und erweitert.