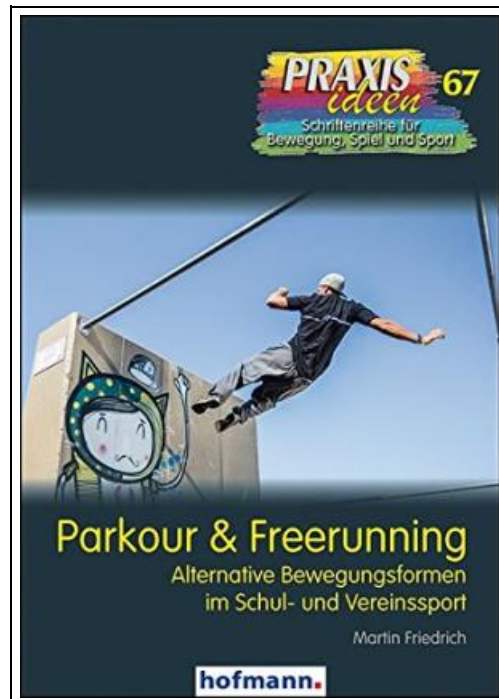


Parkour & Freerunning



Filesize: 1.45 MB

Reviews

This is the greatest book i have got read through till now. I could possibly comprehend almost everything out of this published e book. Your daily life span will probably be enhance the instant you total looking at this book.



(Bernadette Baumbach)

PARKOUR & FREERUNNING



To save **Parkour & Freerunning** eBook, remember to click the button listed below and save the file or gain access to additional information which might be have conjunction with PARKOUR & FREERUNNING ebook.

Hofmann Gmbh & Co. KG Apr 2017, 2017. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Parkour, die effiziente Art der Fortbewegung, sowie Freerunning, eine kreative Art der Selbstverwirklichung mithilfe des eigenen Körpers, erfreuen sich einer nicht abreißen wollenden Popularität. Der Fokus in diesem Band liegt auf dem Vermitteln eines nachhaltigen und individualisierten Zugangs zu diesen Bewegungskünsten. Dafür wird im Theorieteil neben der geschichtlichen und philosophischen Basis vor allem auch der mögliche positive Einfluss von Parkour & Freerunning auf die Persönlichkeitsentwicklung sowie Risikowahrnehmung geklärt. Der Praxisteil widmet sich mithilfe verschiedenster methodischer Herangehensweisen den grundlegenden Lande- und Rolltechniken, Hindernisüberwindungstechniken, Akrobatiktechniken am Boden (Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärts-, Auerbachsalto) sowie an der Wand (Wall Flip, Wall Spin) und letztlich Schwungtechniken - alles begleitet von Bildreihen und Sicherungsriffen. Dieses Buch richtet sich an SportlehrerInnen, SportstudentInnen, TrainerInnen, InstruktorInnen, ÜbungsleiterInnen sowie Parkour & Freerunning-AthletInnen, die mithilfe dieser Bewegungskünste ihren Unterricht beziehungsweise ihr eigenes Training bereichern wollen. 160 pp. Deutsch.

-  [Read Parkour & Freerunning Online](#)
-  [Download PDF Parkour & Freerunning](#)

You May Also Like



[PDF] The Bazaar of Bad Dreams. Basar der bösen Träume, englische Ausgabe

Access the hyperlink under to download "The Bazaar of Bad Dreams. Basar der bösen Träume, englische Ausgabe" PDF file.

[Save PDF »](#)



[PDF] Last to Die

Access the hyperlink under to download "Last to Die" PDF file.

[Save PDF »](#)



[PDF] The Pursued: Is That Drum Beats? Lamar Stein Heard Beats Warning of an Evil Set Loose on Piedmont! This Is the Root Hard or Die Story of the Life and Times of My Father and Mother. My Sister and Me, Bystanders on Appalachian Mountains Hillside. (Paperbac

Access the hyperlink under to download "The Pursued: Is That Drum Beats? Lamar Stein Heard Beats Warning of an Evil Set Loose on Piedmont! This Is the Root Hard or Die Story of the Life and Times of My Father and Mother. My Sister and Me, Bystanders on Appalachian Mountains Hillside. (Paperbac" PDF file.

[Save PDF »](#)



[PDF] Nature IQ: Lets Survive, Not Die

Access the hyperlink under to download "Nature IQ: Lets Survive, Not Die" PDF file.

[Save PDF »](#)



[PDF] Do or Die

Access the hyperlink under to download "Do or Die" PDF file.

[Save PDF »](#)



[PDF] The Old Die Rich

Access the hyperlink under to download "The Old Die Rich" PDF file.

[Save PDF »](#)