# Leer de Parkourmove

1. **Stretchen**

* Start met de rug naar voor gedraaid
* Draai langzaam om
* Strek de armen omhoog
* Zak door de knieën tot in een bolletje en kruis de armen voor het hoofd
* Sta op en rek uit met gestrekte armen naar boven, de vingers in elkaar gekruist
* Laat de armen zakken

1. **Springen x4**

* Spring met het rechterbeen naar voor en zak door de knieën, in lunges-houding
* Spring met de benen toe
* Spring met het linkerbeen naar voor en zak door de knieën, in lunges-houding
* Spring met de benen toe

1. **Springen: basketball x2**

* Squat zijwaarts naar rechts met de handen over elkaar
* Leun zijwaarts naar rechts en strek de rechterhand uit naar boven
* Squat zijwaarts naar links met de handen over elkaar
* Leun zijwaarts naar links en strek de linkerhand uit naar boven
* Draai met de handen alsof je een bal vasthebt en ‘gooi de bal’ naar boven

1. **Uithouding**

* Wandel ter plekke met de knieën hoog
* Versnel het tempo

1. **Kracht: Kicks 1 x2**

* Schop in een draaiende beweging en zet een stap naar rechts terwijl je door de knieën buigt
* Schop in een draaiende beweging en zet een stap naar links terwijl je door de knieën buigt
* Spring, tik de voeten tegen elkaar, en landt terug met de benen open

1. **Kracht: Kicks 2 x2**

* Schop met de rechtervoet naar voor, schop met de linkervoet naar achter. Herhaal dit
* Schop met de rechtervoet zijwaarts. Herhaal dit.

1. **Evenwicht**

* Ga op 1 been staan met de armen wijd gestrekt naast jou
* Wissel een paar keer van been

1. **Zakken**

* Zak door de knieën tot een bolletje en kruis de armen over het hoofd
* Rek uit met gestrekte armen naar boven, de vingers in elkaar gekruist
* Laat de armen zakken

1. **Springen x4**
2. **Springen: basketball x2**
3. **Kicks 1 x2**
4. **Kicks 2 x2**

Eindig met een **high five** aan de persoon naast je.