

Parkour - Tic Tac

IDRÆTSGREN
TID

Gymnastik
20 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

8 - 99 år
1 - 99 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Tic Tac er en teknik, hvor man bruger væggen til at skifte retning.

Om end man bruger teknikken til at hoppe op på noget, hen over noget, eller til at hoppe længere, er underordnet.

For det meste resulterer dette i en kombination af Wallrun og Precision.

Variation:

Progression 1 Første progression, er et eksempel på hvor man bruger væggen til afsæt, for at lande på en streg længere henne. Her øver man at kunne bruge væggen til afsæt, samt styre længden af det afsæt. Hvis man fx bruger sportstape, kalk eller tæppefliser til markør, kan længden altid rykkes, for at få udfordringsniveauet til at passe til udøveren. Progression 2

Anden progression, laves fra jord og op til et borde-/bænkesæt. Der er god afstand og den øgede højdeforskel, gør at man skal kunne bruge væggen til både højde og længde. Her bør man også lægge mærke til den markante brug af armene i afsættet. Læg også mærke til hvordan at udøveren først løber op af væggen, inden han vender sig imod forhindringen, hvortil han bruger knæet til at sigte med og hvordan han bruger teknikken fra Precision, til at sigte efter bordet med fødderne. Progression 3 Tredje progression, er hen over et mindre gap (afgrund) og op på en jernstang. Her skal der igen bruges kraft til både fremdrift og opdrift, men grundet at der skal hoppes over til væggen, kræver det ekstra plyometrisk springkraft. Den største progression her, er dog at man gør det højere oppe, til at mindre landingsareal, hvilket øger den psykiske udfordring ved øvelsen, samt kravende for den tekniske udførelse, hvor progression 2 kræver et større niveau af fysisk styrke.

