

Kas ir parkūrs?

Tā ir disciplīna, kurā vides objekti tiek izmantoti kā iespējas kustību radīšanā. Varam arī teikt, ka tā ir šķēršļu josla, kurā apvienoti akrobātikas un viegatlētikas elementi, piemēram, skriešana, lēcšana, atbalsta lēcieni, rāpšanās un kāpšana.

Sasniedzamais rezultāts: pēc iespējas drošāk un efektīvāk pārvietošos no punkta A uz punktu B, pārvārot visus iespējamus šķēršļus atbilstoši savām fiziskajām spējām, veselībai un pašdisciplīnai.

Visiem parkūra elementiem jāatbilst drošības un komfortabla augstuma prasībām.



Atgādnas idejas avots: <https://wfpf.com/parkour/>