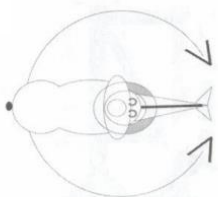
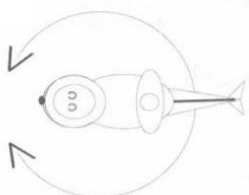


Parkour nr. 19. A+B+C - Vending

19A



19B



Ind



1,5-2m



Ud

Opgavens udførelse:

Træd med begge for- eller baghove ind i cirklen. Lav en forparts vending/ bagparts vending på 180 grader

Opgavens formål:

Træde lydigt ind i cirklen og lave forparts- eller bagparts vending

Bedømmelse: Se dommervejledning

Materiale:

1 rød markering

1 nummerskilt

Kalk, spåner, spray til at lave markering (tegn en cirkel på 1,5-2 meter i diameter.)

Opbygning:

Tegn en cirkel på 1,5-2 meter i diameter. Der skal være rigeligt plads i omkredsen uden om cirklen.

19A: Forparts vending på 180 grader.

19B: Bagparts vending på 180 grader.

19C: Forparts vending efterfulgt af bagparts vending

