

Freerunning in het bewegingsonderwijs



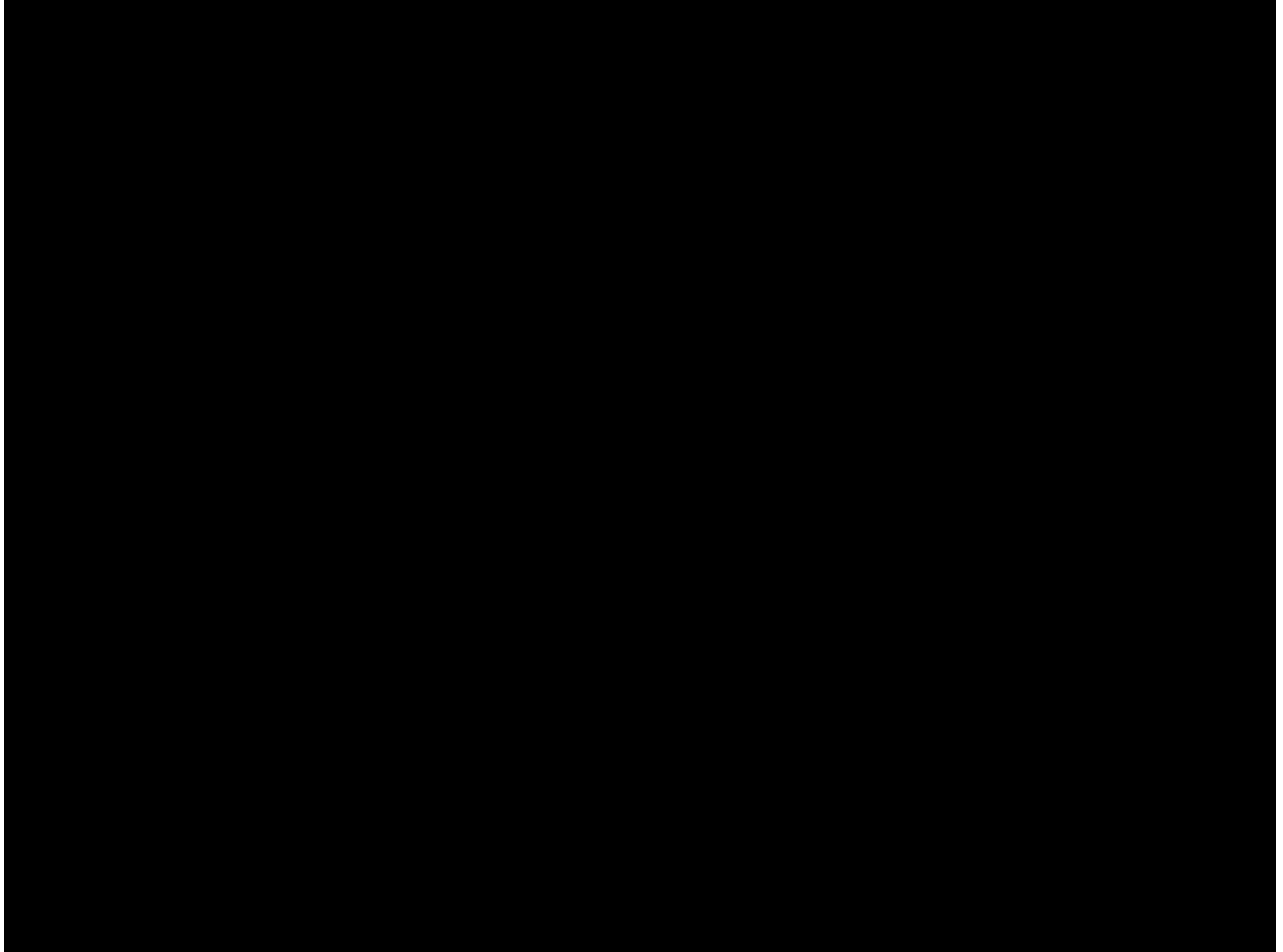
Freerunning of parkour?

- Verschil?
- Wat gebruik ik in de les BO?
- Veilig?
- Lukt 't?
- Filmpje
- Ervaren..

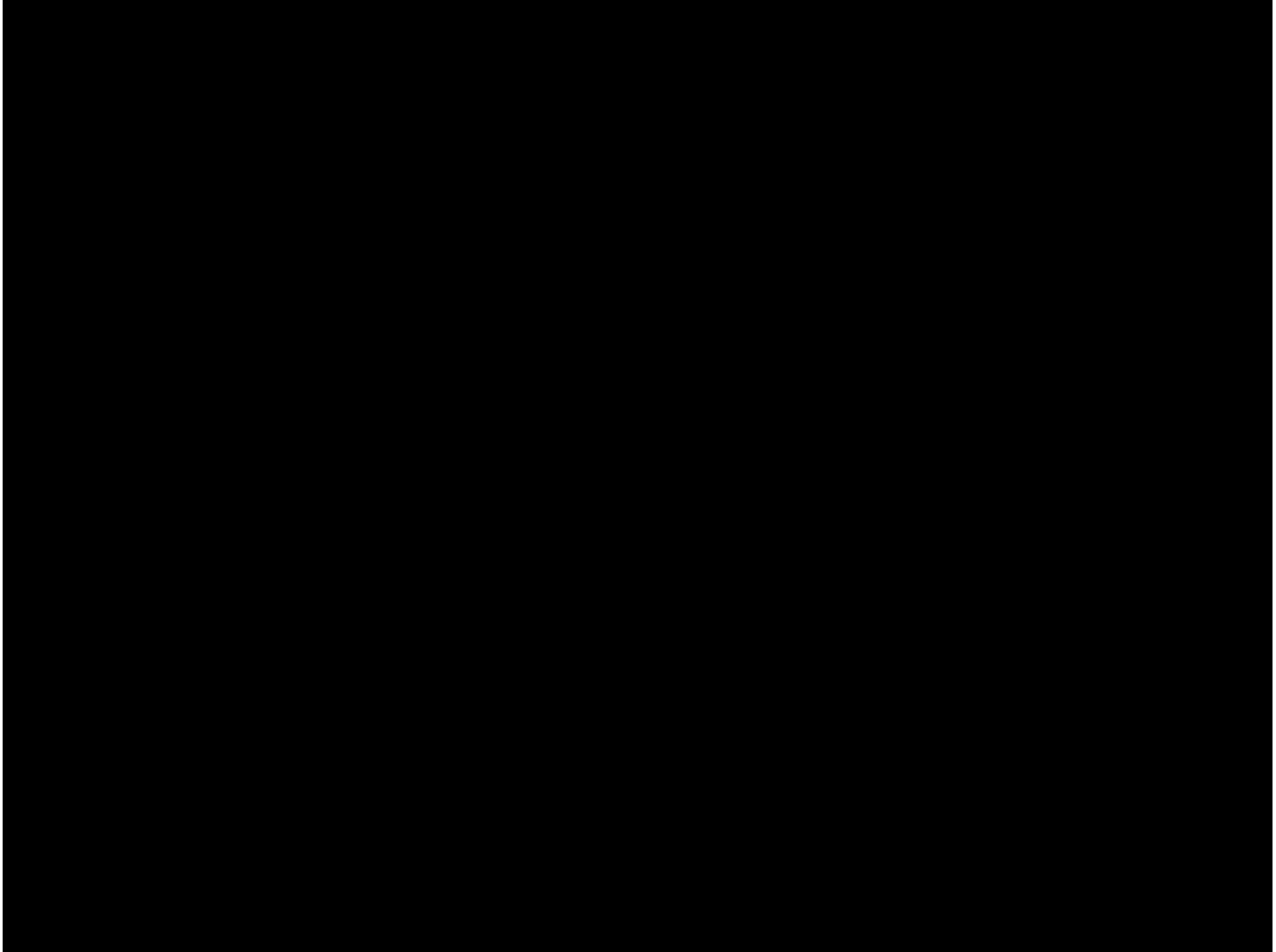


Filmpje Freerunning

Praktijk Wall spin



Praktijk Wall flip



Parcours 1

Wall flip, wall spin

Palm spin

Speedvault /dash

Reverse

Info

- www.freesport.slo.nl (beelden)
- Youtube (teveel om op te noemen)
- Artikelen van freerunning in de 'groene'
 - Via google