# Parkour och Freerunning Trädet

Författare Johan Vahagn Mikaelyan

2017-02-16

vahagnmik@hotmail.com

# Innehållsförteckning


Parkour och Freerunning Trädet ..... 1

Innehållsförteckning ..... 2

Lexikon Vault – Hopp eller rörelse över föremål eller hinder Flip – Volt Roll – Kullerbytta eller rullning över rygg med specifik startpunkt ..... 3

Mina tankar ..... 3

Vad är Parkour/Freerunning? ..... 3

Vad är Tricking? ..... 3

Bra YouTube Kanaler och dokument för handledning ..... 3

Vaults ..... 4

- Steg 1 ..... 4
- Steg 2 ..... 4
- Steg 3 ..... 4
- Steg 4 ..... 4

Volter ..... 5

- Steg 1 ..... 5
- Steg 2 ..... 5
- Steg 3 ..... 6
- Steg 4 ..... 6

Flow ..... 7

- Steg 1 ..... 7
- Steg 2 ..... 7
- Steg 3 ..... 7
- Steg 4 ..... 7

Allehanda rörelser ..... 8

- Steg 1 ..... 8
- Steg 2 ..... 8
- Steg 3 ..... 9
- Steg 4 ..... 9

## Lexikon

Vault – Hopp eller rörelse över föremål eller hinder

Flip – Volt

Roll – Kullerbytta eller rullning över rygg med specifik startpunkt

## Mina tankar

Följande text är enbart en guide på hur en Parkour/Freerunning atlet kan utvecklas. Det finns såklart flertal sätt man kan utvecklas inom disciplinen, detta är bara en av miljontals olika sätt.

## Vad är Parkour/Freerunning?

Se länk: http://pktr.se/parkour/

## Vad är Tricking?

Se länk: http://pktr.se/tricking/

## Bra YouTube Kanaler och dokument för handledning

Jesse La Flair: http://goo.gl/KS3COz

Ronnie Shalvis: http://goo.gl/LY3asA

Kyle Epic Mendoza: http://goo.gl/OaBHjB

Tapp Brothers: http://goo.gl/sZyykY

Tricking Bible: https://goo.gl/F98hXG

Tricking Bible med GIF https://goo.gl/EFKbJ3

PKTR: http://pktr.se/lar-dig-xxx-pa-1-min/

PKTR: http://pktr.se/rorelsebank/

Utbildningar som Svenska Gymnastikförbundet erbjuder: http://pktr.se/utbildning/

# Vaults

## Steg 1

Safety Vault https://tinyurl.com/jh96xsc

Speed Vault https://tinyurl.com/zq7kkam

Lazy Vault https://tinyurl.com/htxyb9o

Underbar https://tinyurl.com/pumxtk7

Backroll Vault https://tinyurl.com/y7ywt6pv

## Steg 2

Theif Vault https://tinyurl.com/htxyb9o

Kong Vault https://tinyurl.com/hzf3o4a

Kash Vault https://tinyurl.com/ycobfkb6

Dash Vault https://tinyurl.com/y9pb3scb

Gate Vault https://tinyurl.com/mao2yl2

Pop Vault https://tinyurl.com/ycjxh595

## Steg 3

Reverse Vault – Två Händer https://tinyurl.com/hjjwjwh

Reverse Vault – En hand https://tinyurl.com/hjjwjwh

Reverse Vault – En hand till bakomryggen hand https://tinyurl.com/hjjwjwh

Turn Vault https://tinyurl.com/y7x7lplz

Reverse Safety Vault https://tinyurl.com/y7uyp2p9

Reverse Kong Push https://tinyurl.com/yasflucf

## Steg 4

Dive Kong Vault https://tinyurl.com/y8ucmo3w

Dubbel Kong Vault https://tinyurl.com/y8q4hwmm

Dubbel Dash Vault

Dubbel Speed Vault

Dubbel Kash Vault

Dubbel Reverse Kong Push Vault

Reverse Vault till Speed eller Dash Vault

540 Palm Spin Vault https://tinyurl.com/y7rez6wr

(Alla andra dubbel Vault varianter)

# Volter

## Steg 1

Front Flip https://tinyurl.com/ycwmmalc , https://tinyurl.com/yanetxe9

Back Flip https://tinyurl.com/ya2pkdch

Side Flip https://tinyurl.com/yd6zbsup

Gainer https://tinyurl.com/y6wlwcry

Tunnel Flip https://tinyurl.com/y6utkkpy

Lincoln Flip (Blanda Side flip och back flip)

*Handvolt (frivilligt)* https://tinyurl.com/ycyyud82

*Flickflack (frivilligt)* https://tinyurl.com/yawufdgf

## Steg 2

Wall Flip https://tinyurl.com/y9mnboqg

Gainer Flash https://tinyurl.com/ycrk7nax

Webster Front Flip https://tinyurl.com/ybzfdehb

Trinity Flip https://tinyurl.com/y9rwhs3f

Lazy Boy https://tinyurl.com/y9tx4khk

Pistol Back Flip https://tinyurl.com/ycbpmdd3

Pop Top Flip https://tinyurl.com/yaejamk4

Inward Wall Side Flip https://tinyurl.com/yd2tx5ms

Flash kick https://tinyurl.com/yccdf32a

Castaway https://tinyurl.com/y9tnzrru

Dash Bomb https://tinyurl.com/y7r29cy9

Palm Flip https://tinyurl.com/zwyalqp

Palm Side Flip https://tinyurl.com/y6vxwmw8

Pimp Flip https://tinyurl.com/y7rdv5xg

Roll Bomb (Roll till front flip)

## Steg 3

Corkscrew https://tinyurl.com/ycfpjexe

Back Full https://tinyurl.com/y9lbe4fp , https://tinyurl.com/y9jqppha

Pirate Flip (Webster front, kvartskruv sedan kvartskruv tillbaka)

Inward Side Flip ifrån Cat-Hang https://tinyurl.com/y7eeby2z

Angel Drop https://tinyurl.com/yd53pnvv

Devil Drop https://tinyurl.com/y7y2443e

Inward Wall Front Flip https://tinyurl.com/y8p4eksw

Worm Castaway https://tinyurl.com/y72vxjmz

Pop Castaway (Utför en castaway ifrån cat-hang)

Shin Back Flip (Back flip med smalbenet på redskapet och en fot på)

Shin Side Flip (Sideflip med smalbenet på redskapet och en fot på)

Knee Front Flip https://tinyurl.com/y934d8wu

Swing Gainer https://tinyurl.com/ybycmhhj

Swing Inward Front Flip https://tinyurl.com/y86r3bjp

Swing Front Flip (Svinga framåt och sedan gör en front flip)

Swing Side Flip (Svinga framåt och sedan gör en side flip)

Swing Castaway https://tinyurl.com/ydbwtsms

Gaet Flip https://tinyurl.com/yd7l7doe

Ginger Flip https://tinyurl.com/yasm7uq8

## Steg 4

Kong Gainer https://tinyurl.com/ydd4qt59

Kumquat Flip – Ping Back https://tinyurl.com/y937rb55

Coffin Flip https://tinyurl.com/yc7v9opn (0:54)

Knee Gainer https://tinyurl.com/ydx9o9wc

Euw Gainer (En fot på en vägg sedan gainer)

Hanging Gainer https://tinyurl.com/yamw494z

Gargoyle Gainer https://tinyurl.com/ycqpedpg

Swing Inward Castaway (Castaway över barren)

Swing Gainer Full https://tinyurl.com/y9lbd7cq , https://tinyurl.com/y8e3bk29

Swing Gainer Full In

# Flow

## Steg 1

Att kunna kombinera ihop rörelser smidigt utan att ”haka” upp sig vid ett hinder.

## Steg 2

Italian Job https://tinyurl.com/y7o8c4ue

50/50 https://tinyurl.com/yc7svflh

Inward Roll 360 https://tinyurl.com/y9x2u77c

360 Dive Roll https://tinyurl.com/yc65nxe7 , https://tinyurl.com/ydfraluf

Suicide Roll https://tinyurl.com/ybep6nxk

Shin Slide https://tinyurl.com/n56zjcv

*360 Flickflack ((frivilligt))* https://tinyurl.com/ydgpng5y

*Helicopter (frivilligt)* https://tinyurl.com/y7z92pcq

## Steg 3

Att kunna kombinera ihop volt, vault samt flow rörelse i en line.

Double Roll https://tinyurl.com/y8mwjyzv

Rail B-Twist https://tinyurl.com/ybgbjgl5

## Steg 4

Att kunna kombinera ihop volt, vault, flow samt allehanda rörelser i mer än en line på en och samma run.

# Allehanda rörelser

## Steg 1

Precisions Hopp Framlänges https://tinyurl.com/yddt5dvr

Precisions Hopp Baklänges

Gather Step https://tinyurl.com/yanetxe9

Stride https://tinyurl.com/hxpzr3y

Kullerbytta Framlänges https://tinyurl.com/yatz4xbr

Kullerbytta Baklänges https://tinyurl.com/ybg8ezck

Safety Roll https://tinyurl.com/y9amplmm

Dive Roll https://tinyurl.com/yay3x4op

Hand Slap Landning https://tinyurl.com/y7xj4dh7

Hjulning https://tinyurl.com/y9k8akck

Rondat https://tinyurl.com/yd7fvg2f

Balansgång https://tinyurl.com/y7r3ucso

Cat Crawl https://tinyurl.com/y7gmopv6

Stå På Händer https://tinyurl.com/jwnwq5t

Moon Step (180 stride press)

Laché https://tinyurl.com/j4of4ts

## Steg 2

Lunar Eclipse https://tinyurl.com/y7amhldh

Euro Step https://tinyurl.com/zwelwkz

Cat Leap/Arm Jump https://tinyurl.com/yafqyaen

Palm Spin https://tinyurl.com/y9qspzru

Wall Spin https://tinyurl.com/yc4lxscm

Wall Run https://tinyurl.com/y8xj437q

Horizontal Wall Run https://tinyurl.com/y8572uey

Tic-Tac https://tinyurl.com/jd8vn6n

Scoot https://tinyurl.com/y9odqv5n

Macaco https://tinyurl.com/yarfup8g

Double Leg https://tinyurl.com/yceomw3o

## Steg 3

Kip Up https://tinyurl.com/ybd25pjx

Ghost Step https://tinyurl.com/ydyzyv38

Sex Change https://tinyurl.com/y7qjxlz8

Giant (Jättar) https://tinyurl.com/ydcaaw4z

Gargoyle Leap https://tinyurl.com/yd9e8yvn

## Steg 4

360 Precisions hopp https://tinyurl.com/y887pl3r

Flare https://tinyurl.com/yaxu6tu2

Wall Flare https://tinyurl.com/y9ro7ohn

Windmill https://tinyurl.com/ycr5fbod

Coin Drop https://tinyurl.com/y92ahzxj

Bryley https://tinyurl.com/y9sxxj56