



Parkouraajat

Millaisia esteitä ympäriltäsi löytyy ja millä tavoin niiden yli voisi päästä?



- Kokeilkaa erilaisia esteiden ylitystapoja.
- Käsikosketuksella yli esteestä, molemmat kädet tai vain toinen käsi.
- Juosten tai loikaten yli esteen.
- Kärrynpyörällä yli esteen.
- Jalkakosketuksella tai ilman.
- Jalat sivukautta yli tai käsien välistä.
- Keksikää itse lisää.