



KIROL GUNEAK

PARKOUR 2021

¿QUÉ OS OFRECEMOS?

Dinamización del Parkour.

Compuesta de dos fases :

1. Masterclass
2. Videos-tutoriales educativos



MASTERCLASS PARKOUR

11:00 – 12:15

APRENDE LAS BASES DEL PARKOUR

- Calentamiento: explicación y justificación.
- Técnicas de caídas para evitar lesiones.
- Técnicas de aterrizaje para absorber impactos adecuadamente.
- Técnicas básicas y menos dinámicas de salto y saltos de obstáculo.
- Conceptos para subir y bajar obstáculos altos evitando fallos de novato.
- Recorridos incluyendo las técnicas anteriores.

12:15 – 12:30

DESCANSO / CAMBIO TURNO

12:30 – 14:00

PERFECCIONAMIENTO EN PARKOUR

- Calentamiento: explicación y justificación.
- Técnicas dinámicas de salto y saltos de obstáculo.
- Recorridos de carácter avanzado y trabajo de fluidez.
- Entrenamiento físico.

¿QUÉ OS OFRECEMOS?

Masterclass de Parkour en tu municipio.

- ✓ **Público objetivo:** Personas a partir de 16 años.
- ✓ **Fecha:** Sábado por la mañana a concretar, dentro de los meses , mayo o junio.
- ✓ **Duración:** 3 horas.
- ✓ **Niveles:** Dentro de la Masterclass habrá dos tandas. Una para personas inexpertas o recién iniciadas, y otra para aquellas personas que ya practican este tipo de ejercicios.

MASTERCLASS PARKOUR

11:00 – 12:15	APRENDE LAS BASES DEL PARKOUR <ul style="list-style-type: none">• Calentamiento: explicación y justificación.• Técnicas de caídas para evitar lesiones.• Técnicas de aterrizaje para absorber impactos adecuadamente.• Técnicas básicas y menos dinámicas de salto y saltos de obstáculo.• Conceptos para subir y bajar obstáculos altos evitando fallos de novato.• Recorridos incluyendo las técnicas anteriores.
12:15 – 12:30	DESCANSO / CAMBIO TURNO
12:30 – 14:00	PERFECCIONAMIENTO EN PARKOUR <ul style="list-style-type: none">• Calentamiento: explicación y justificación.• Técnicas dinámicas de salto y saltos de obstáculo.• Recorridos de carácter avanzado y trabajo de fluidez.• Entrenamiento físico.

¿QUÉ OS OFRECEMOS?

Como **recurso extra** a la Masterclass de Parkour se dará acceso a una serie de **vídeo-tutoriales** con explicaciones sobre este tipo de ejercicios. El objetivo es que las personas asistentes puedan ampliar y compartir la información tratada durante la sesión.



OBJETIVOS:

OBJETIVO #1

Optimizar el uso de las instalaciones deportivas municipales denominadas como *Kirol Gunea*k.

OBJETIVO #2

Promover y favorecer el acceso a la práctica deportiva del Parkour.

OBJETIVO #3

Empoderar a la población Bizkaitarra en la realización de ejercicio físico autónomo de forma eficiente y segura.

OBJETIVO #4

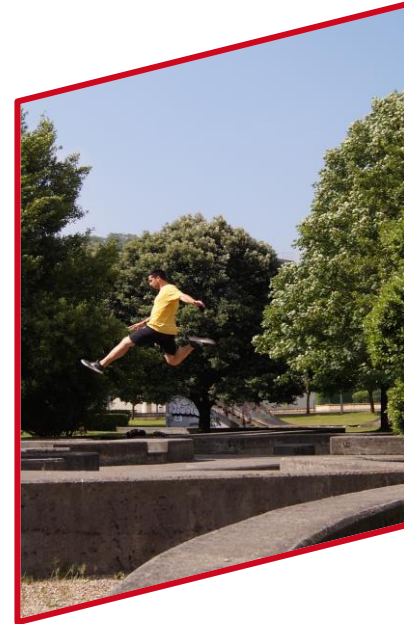
Fomentar la práctica deportiva entre la población juvenil y adulta joven del territorio de Bizkaia.

OBJETIVO #5

Facilitar el acceso de la población en riesgo de exclusión social a la práctica deportiva.

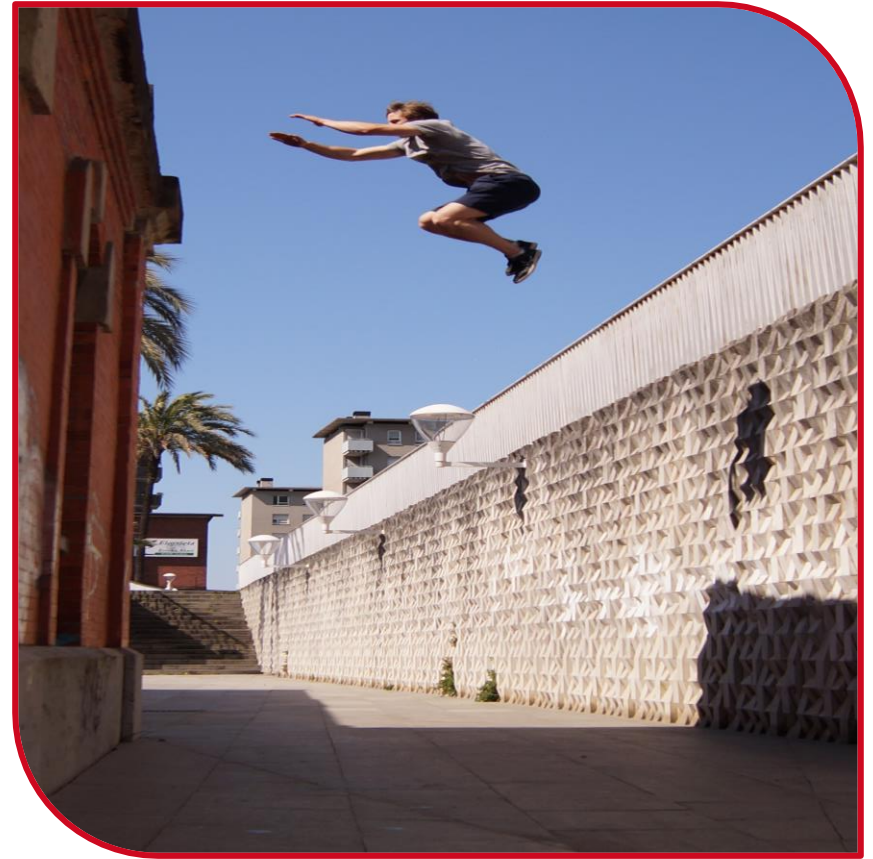
OBJETIVO #6

Dar respuesta a las nuevas tendencias en práctica deportiva.



¿QUIÉN PUEDE ACCEDER?

- Municipios* que quieran promocionar el Parkour.



REQUISITOS POR PARTE DEL MUNICIPIO

- ✓ Promocionar la actividad en el municipio.
- ✓ Permisos de utilización de la vía pública, en caso de ser necesarios.
- ✓ Balizamiento del recorrido y control de acceso para el desarrollo de la actividad siguiendo protocolo COVID 19.
- ✓ Mínimo 6 personas :máximo 24 personas. Según normas COVID.
- ✓ Incluir el logo de la Diputación Foral de Bizkaia en todo tipo de soporte de comunicación del proyecto; folletos, carteles, webs , redes sociales.



PROMOCIÓN DEL EVENTO

Desde la DFB se facilitará cartelería en formato digital, así como un link para acceder de manera online a la ficha de inscripción.



INSCRIPCION MASTER CLASS



DEPARTAMENTO DE EUSKERA, CULTURA Y DEPORTE

SERVICIO DE DEPORTES

Alda. Rekalde, 30-1º 48009 BILBAO

Tel:94.406 87 56 // 94.406 87 80

Fax:94.406.87.64

Email: udal.kirola@bizkaia.eus

