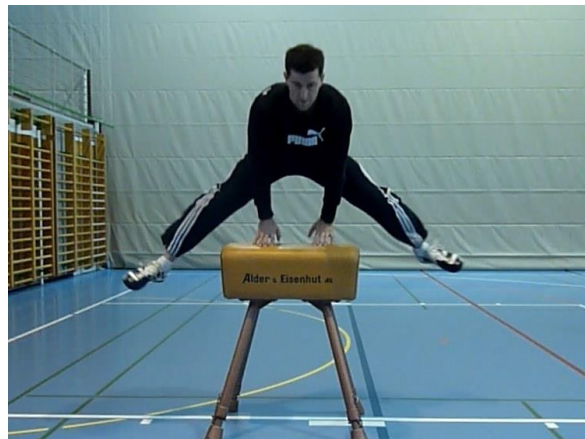


Récapitulatif des noms
Mouvements de parkour

Chute
(roulade depuis l'épaule)



Saut écart
(saute-mouton)



Saut d'appui facial
(jambes à côté des 2 mains)



Saut de précision
(sur une petite cible / bord d'obstacle)



Passement
(une main et un pied sur l'obstacle)



Passement rapide
(une seule main sur l'obstacle)



Récapitulatif des noms

Lazy
(saut ciseaux)



Reverse
(franchissement avec saut 360°)



TicTac
(appui contre un mur)



Edge Run
(course entre 2 murs à 90°)



Saut de chat
(plongeon avec jambes → entre les bras)



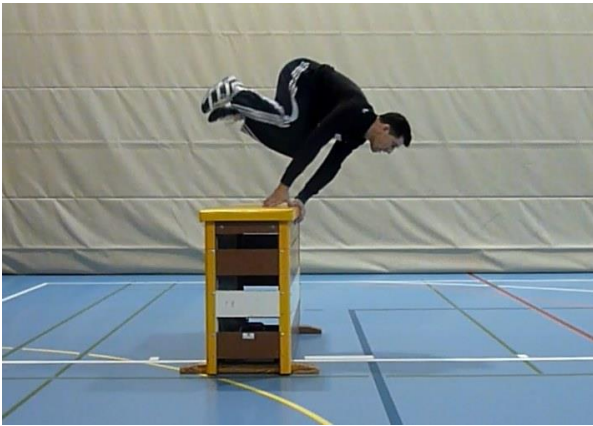
Saut du voleur
(jambes devant soi avant l'appui)



Récapitulatif des noms

Palm Spin

(360° sur le bord d'un obstacle)



Reverse Palm Spin

(P.S. en inversant l'ordre des mains)



Wall Spin

(roue contre un mur / plan incliné)



Wall Flip

(périlleux contre un mur)



Challenge aux barres

(saut sur le dos à travers les barres)



Saut de fond

(réception roulée d'un saut très haut)

