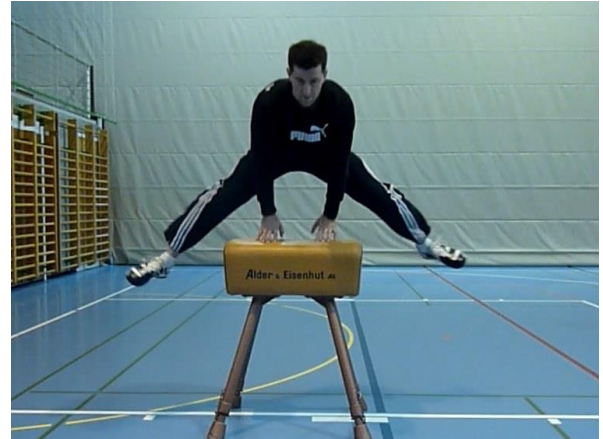


Récapitulatif des noms  
**Mouvements de parkour**

**Chute**  
(roulade depuis l'épaule)



**Saut écart**  
(saute-mouton)



**Saut costal**  
(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°)



Tic Tac  
(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)

