

# Inspiratiefiche **BEWEEGBANK**



Nicolas Vanhole - Sluispark - Leuven (B)



## Locatie

## Parkour - Free running

### Hindernissen

Parkour - ook wel Free Running genoemd - is een discipline waarbij men hindernissen op een vloeiende en snelle manier tracht te overwinnen. Klimmen, springen en acrobatische elementen worden gecombineerd met de eigen creativiteit.

### Vrijheid

Kracht, lenigheid, snelheid, coördinatie en lichaamscontrole zijn daarbij van fundamenteel belang. Naast het fysieke aspect is ook de filosofie achter de discipline - de vrijheid en het verleggen van de eigen grenzen - essentieel. Parkour wordt dan ook vooral in de buitenlucht beoefend. Laagdrempelig, ongedwongen, grassroots.

### Leuvens Springstof

In Leuven is mede onder impuls van Nicolas Vanhole een hele community op gang gekomen ([www.springstofparkour.com](http://www.springstofparkour.com)) en is er ook een uitgebreid lessenaanbod voorhanden.

### Fundamentals

Een beweegbank blijkt een ideale spot om te werken aan de parkour-basisvaardigheden. Springen, klimmen, balanceren, optrekken, zwaaien, draaien,... Zo goed als alle fundamentals kan je op de beweegbank trainen. Heb je die onder de knie dan kan je daarna ook de buurt verkennen en je skills toepassen op andere elementen in de publieke ruimte!