PARKOUR



BASIC TIPS

➢ Link every sentence with its translation.

Land on your toes	Corre en vertical de manera eficient ...
Use your whole body	Utiliza tot el teu cos
Balance carefully	Sigues ambidextre
Be aware of your surroundings	Roda quan sigui necessari
Be decisive	Equilibrat acuradament
Roll when necessary	Segueix el teu propi camí
Be ambidextrous	Aterra en els dits dels peus
Run up efficiently	Sigues conscient del teu entorn ...
Follow your own path	Sigues decidit.