

Free Running

Was ist Free Running?

Free Running ist eine Sportart, bei der man über Hindernisse springen können muss(z.B. Mülltonnen. Treppengeländer, Mauern, Zäune u.s.w.). Es gibt verschiedenen Techniken, die man beherrschen muss.

Voraussetzungen:

Für Free Running sollte man sportlich sein keine Höhenangst haben.

Man muss Schmerzen ertragen können usw.

Wo kann man Free Running machen?

Man kann Free Running überall machen, wo es Hindernisse gibt und auch in Turnhallen . Für Free Running sollte man am besten gutes Schuhwerk haben und sich am besten Fahrradhandschuhe kaufen, um Blasen an den Händen zu vermeiden.

Risiken

Es können auch schwere Unfälle passieren z.B. gebrochene Beine und Arme, Prellungen, Kopfverletzungen usw.

