TALLER DE INICIACIÓN AL PARKOUR

Descripción del taller	El taller está compuesto por teoría y práctica. La *parte teórica* consistirá en una exposición por parte del monitor sobre diversos aspectos relacionados con el parkour, como su historia, evolución y perspectivas de futuro, así como sobre la prevención de riesgos y otros aspectos relevantes para su práctica. Se realizará en una sala interior donde se pueda proyectar una presentación en PowerPoint. La *parte práctica* comenzará con un calentamiento y ejercicios de movilidad articular, seguido de movimientos básicos como saltos, recepciones y desplazamientos en cuadrupedia, entre otros. A continuación, trabajaremos habilidades algo más específicas, como las recepciones, los saltos de precisión, los saltos de longitud, el gato (apoyo de manos para superar un obstáculo bajo) y el pasavallas, siempre que las condiciones del espacio y del grupo lo permitan. El monitor irá introduciendo progresivamente nuevos ejercicios en función del nivel y de la respuesta de los participantes, adaptándose a las características del grupo. Se realizará en la zona exterior del edificio. La propuesta se estructura en torno a nuestro A.B.C.: A. Contextualizar: qué es y qué no es el parkour. B. Prevenir: reducir, en la medida de lo posible, conductas de riesgo asociadas a una práctica mal entendida. C. Para qué sirve: comprender que, más allá de la práctica deportiva, es una herramienta para el desarrollo físico, personal y educativo. 

Fechas	Inscripción: **28 de octubre al 06 de noviembre**	Realización: **07 de noviembre de 2026**
Horario	Hora de inicio: **10:00**	Hora finalización: **13:00**
Plazas ofertadas	Nº de Plazas: **20**	
Lugar	**La Caja Blanca.** Av. del Editor Ángel Caffarena, 8, Teatinos-Universidad, 29010 Málaga.	
Inscripciones	**Envía email al correo electrónico juventud@malaga.eu indicando DNI, Nombre y Apellidos y Nº Teléfono** **Te confirmaremos la plaza a través de un correo electrónico**	
Observaciones	- No se requiere tener una condición física concreta. - Quedan excluidos los daños materiales (por ejemplo: prendas de vestir, gafas, lentillas, teléfonos móviles y similares) sufridos por los alumnos del seguro de la actividad. - Se aconseja realizar la actividad en ropa deportiva. - Se podrá acceder al taller hasta un máximo de 5 minutos pasada la hora prevista de inicio. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.	
Requisitos de participación / Acceso	Actividad destinada a jóvenes y adultos de 15 a 35 años. Estar dado de alta en la Base de datos del Área de Juventud. Para ello, previamente hay que enviar por correo electrónico (desde la cuenta de correo que quieras dar de alta) solicitándolo a juventud@malaga.eu adjuntando copia del DNI e indicar un nº de teléfono **Los/as menores** de edad **deberán entregar, al inicio del taller, el modelo de autorización firmado por el responsable legal** (padre, madre o tutor/a, acompañado de **fotocopia del DNI del firmante)**	
Imparte	C.D. de Gimnasia Alfa, Escuela de Parkour	
Recordatorio	Los/as jóvenes podéis realizar propuestas de iniciativas, relacionadas con la ocupación del tiempo libre, que fomenten el ocio educativo, la suma de esfuerzos y la implicación en proyectos que hacen ciudad. Las propuestas recibidas que finalmente sean seleccionadas, pasaran a formar parte de los Talleres BIJ. https://juventud.malaga.eu/es/actividades-y-programas-00001/banco-de-iniciativas-juveniles/	
Si necesitas más Información	Puedes contactar: Jerónimo Donoso Villa jeronimodonosovilla@gmail.com Coordinador BIJ coordinadorabij@gmail.com Área de Juventud: juventud@malaga.eu	