

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 04 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.	
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.	
Requisitos de participación / Acceso	Actividad destinada a jóvenes y adultos de 15 a 35 años. 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.	
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/ IMPORTANTE: En el caso de renunciar a tu plaza, consultar la normativa del programa Apartado 5ª	
Si necesitas más Información	Puedes contactar: Jerónimo Donoso Villa jeronimodonosovilla@gmail.com Coordinador BIJ coordinadorabij@gmail.com Área de Juventud: juventud@malaga.eu	