

**PARKOUR PÅ SVENSKA** Ordlista**Några nyttiga verb**

balansera  
belasta  
hoppa  
prova  
rotera  
springa  
testa  
välja  
öva

**Hur**

på ett ben  
stå på ett ben  
jämnfota  
med höger ben  
med vänster ben  
baklänges  
hälar i marken  
ner på huk  
utan händer  
smidigt

**Kroppsdelar**

en kropp  
en arm  
en armbåge  
en armhåla  
ett ben, två ben  
en fot, två fötter  
en hand, två händer  
en handled  
ett huvud  
en häl  
ett knä  
en mage  
en rygg  
en vrist

**Andra ord och uttryck**

Ett varv till!  
Hoppa över hinder!  
Ännu en gång!  
höger  
vänster  
i mitten  
olika höjder  
ett hinder

