

# دليل الحركات واللحيل المكافآت والمسئوبات



اكتشف موطن  
الفرى ستايل

اكتشف مواطن

الضري مستطيل

إذن أنت مستعد لنقل أسلوبك في  
الضري مستطيل إلى مستوى جديد؟

إليك قائمة بالحركات والحيل لمساعدتك في الوصول إلى هدفك. سيكون أيضًا لديك  
فرص كثيرة للحصول على بعض الجوائز الرائعة من خلال إنجازك لقائمة الحركات  
والحيل. لا تنس أن تسأل مضيفينا عن النصائح والمساعدة إذا واجهتك أي مشكلة.

حظا سعيدا ولا تنسى أن نحتل على  
المنصة!



أنا فري ستايلر

PINK

المعايير

FREESTYLER 1 & WALL RUNNING 1

المكافآت

اسوارة البد



# FREESTYLER 1

Single Jump

Tuck- Straddle - Pike

½ And Full Twist

Knee Drop

Seat Drop

Back Drop

Chest Drop

Seat ½ Turn To Seat

Seat Drop To Knee Drop

Seat Drop To Chest Drop

Chest Drop To Seat Drop

Handstand

Handstand To Roll

Back Roll

Routine

# WALL RUNNING 1

Back Drop

Back Drop Return To Feet

Continuous Back Drops

Back Drop From Padding

To Wall

Back Drop With Run

4 Points Face Stall



اكتشف موطن  
الفرى ستايل

أنا فري ستايلر

BLUE

المعايير

FREESTYLER 2 , WALL RUNNING 2  
& PARKOUR/ FREERUN 1 + FLOW

المكافآت

اسوارة اليد  
ملابس و تذكارات

# FREESTYLER 2

Full Twist And 1½ Twist

½ Turn Seat Drop

Back Drop To ½ Turn To Feet

½ Turn Back Drop

Chest Drop To ½ Turn To Feet

Back Drop To Chest Drop

Chest Drop To Back Drop

Pull Over

Knee To Front Roll

Cartwheel

Dive Roll

Routine

# WALL RUNNING 2

360 Wall Spin

Back To Chest Drop

Drop In From Sitting

Drop In From Standing Top Of The Wall

1 Leg Onto The Wall



اكتشف موطن  
الفرى ستايل

# PARKOUR, FREE RUNNING 1

Roll

Back Roll

Balance

Skin The Cat

Safety Vault

Speed Vault

Lazy Vault

Tic Tac

Precision

Catwalk

Diving Roll

Handstand

## FLOW MOVEMENT

Precision - Roll

Vaults - Roll - Climb Up

Tic Tac - Precision

Balance - CatWalk - Turn - CatWalk - Balance

XPARK PASS



اكتشف موطن  
الفرى ستايل

أنا فري ستايلر

YELLOW



المعايير

FREESTYLER 3 & 4, WALL RUNNING 3,  
PARKOUR/ FREERUN 2 + FLOW

المكافآت

اسوارة اليد  
ملايس وندكرات  
١٠ MVP



# FREESTYLER 3

Seat Roller  
Twist to Back Drop  
 $\frac{3}{4}$  Front Sault  
 $\frac{3}{4}$  Back Sault  
Wall Running (360)  
Wall Running (Drop in)

Front Flip  
Back Flip  
Roundoff – Rebound  
Handspring  
Routine

# FREESTYLER 4

Cradle (Back)  
Cruise (Front)  
Kaboom  
Barani  
Barani Ball Out (Baby)  
Cody

Full Twist Front Flip  
Wall Running (Plunge)  
Wall Running (Handstand)  
Roundoff, Handspring –  
Straight Jump

# WALL RUNNING 3

Drop In  
Corner Transfer  
Continuous Pull Over  
Plunge  
Handstand  
1 Arm Hand Plunge  
Air  
Full Twist On Top  
Side Drop  
 $\frac{3}{4}$  Front  
Front And Back Roll From Top  
2 Legs Into The Wall



اكتشف موطن  
الفرى ستايل

# PARKOUR, FREE RUNNING 2

Platform Roll  
Cat Leap  
Kong  
Turn Vault  
Dash Vault  
Palm Spin  
vvv  
Lache To Flat

Underbar  
Handstand

## FLOW MOVEMENT

Climb Up – Jump Off – Roll  
Cat Leap To Climb Up  
Cat Leap – Back To Precision  
Kong – Precision  
Underbar – Turn Vault – Lazy Vault  
Lazy Vault – Palm Spin  
XPARK RUN



اكتشف موطن  
الفرى ستايل

أنا فري ستايلر

BLACK

المعايير

FREESTYLER 5 & 6, WALL RUNNING 4,  
PARKOUR/ FREERUN 3 + FLOW

المكافآت

اسوارة اليد  
ملابس وتذكارات

٢٠ MVP

# FREESTYLER 5

Full Twist Back Flip

Rudy

$\frac{3}{4}$  Front – Full Twist Front Flip

1  $\frac{3}{4}$  Front Flip – Barani Ball Out

Double Front Flip

Double Back Flip

Wall Running ( $\frac{3}{4}$  Front Flip)

Wall Running

(Both Legs onto the Wall)

# FREESTYLER 6

Double  $\frac{1}{2}$

$\frac{3}{4}$  Front Flip – Rudy Ball Out

1  $\frac{3}{4}$  Front Flip – Double Front Flip

Barani Back Flip

$\frac{1}{2}$  In  $\frac{1}{2}$  Out

Rudy Out

Wall Running (Pull Over)

Wall Running (Back Flip Wall)

# WALL RUNNING 4

Handstand To Chest Drop

360 Side

Flips

Handstand To  $\frac{3}{4}$  Front

Cody

1  $\frac{3}{4}$  Front

Barani Top Of The Wall



# PARKOUR, FREE RUNNING 3

Cast Vault  
Bar Kip Up  
Lache  
Double Kong  
Wall Spin  
Webster  
Front Flip  
Back Flip

## FLOW MOVEMENT

Cast Bar Vault – Roll  
Pull Over – Lache  
Kip Up – Lache  
Roll – Kong – Precision – Palm Down  
Precision – Front Flip  
Back Roll – Handstand – Vaults  
XPARK FREESTYLE RUN



اكتشف موطن  
الفرى ستايل