



Parkour

Norges Gymnastikk- og Turnforbund inviterer til introkurs i parkour.

Målgruppe:

Alle trenere som ønsker å få mer kunnskap i Parkour.

Kursets mål:

Målet med dette kurset er at du som trener skal kunne planlegge og lede treninger i parkour som gir god variasjon og høyt aktivitetsnivå. Kunne tilrettelegge og justere treningen slik at alle opplever glede og mestring.

Innholdsbeskrivelse:

- Hva er parkour
- Parkour vs Tricking
- Parkour vs Turn
- Parkour ute vs inne
- Hvordan tilrettelegge for parkour i en turnhall
- Grunnleggende elementer i parkour
- Jam
- Stafetter, Obstacle Courses, Checkpoints:
- X skritt i bakken:
- Hvordan bruke utstyret vi har
- Hvordan bruke omgivelsene rundt
- Oppsummering og avslutning





Parkour

- Sted:** Bergen, Åsane Arena
- Dato:** 22. - 23. oktober 20212
- Klokkeslett:** Lørdag 10:00 - 18:30 Søndag 10:00 – 14:00
- Mat:** Det blir servert frukt.
- Pris:** 1500,- for lisensierte trenere. 1900,- for ikke lisensierte trenere.
- Kurslærer:** Lasse Hauser, Eirik Lundstein, Damian Pasek
- Påmelding:** Påmelding skjer via www.minidrett.no innen den **01. oktober 2022**.

Søk på kursnavn «Introkurs Parkour». Påmelding er bindende. Kun legeerklæring er gyldig ved refusjon av deltakeravgift.

Eksamen/godkjenning

Det er ingen teoretisk eller praktisk eksamen. For å få godkjent kurset må man være aktiv på alle delene. Kurslærer foretar en vurdering og godkjenning av hver enkelt deltaker.

