



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 lære grunnteknikkene i parkour, og hvordan den helhetlige fremgangsmåten for å lære bort er annerledes fra turn. Man lærer de forskjellige måtene å praktisere parkour. Man vil lære hvordan man skal forholde seg til sikkerhet ved andre type aktiviteter i hall, og sikkerhet når man er utendørs.

## 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:** [Norges Idrettshøgskole](#)
- Dato:** 25. - 26. mars 2023
- Klokkeslett:** Lørdag 11:00 - 18:30 Søndag 10:00 – 14:00
- Mat:** Ta med matpakke
- Pris:** 1500,- for lisensierte trenere. 1900,- for ikke lisensierte trenere.
- Påmelding:** Påmelding skjer via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) innen den **15. mars 2023**.

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.

