



# Parkour 1 – pilot

## Etter- og videreutdanningskurs

### Målgruppe:

Parkour 1 er et etterutdanningskurs, designet for trenere som ønsker å lære grunnleggende teknikker og arbeidsmetoder innen parkour. Kurset skal treffe trenere og instruktører som ønsker spesifikke verktøy og innsikt i hvordan de kan lære bort parkour på en trygg og effektiv måte.

### Kursets mål:

Kurset tar sikte på å utvikle ferdigheter og kunnskap om hvordan man tryggest og best mulig kan organisere og gjennomføre parkourtrening, både inne og ute. Kurset gir innsikt i viktige sikkerhetsprinsipper, ferdighetstrening og treningsplanlegging, samt hvordan man kan strukturere og tilrettelegge for mestring i et trygt miljø.

### Innholdsbeskrivelse:

- **Forskjeller mellom inne- og utetrening:** Utforske likheter og forskjeller i parkourtrening innendørs versus utendørs, samt hvordan man kan overføre teknikker mellom de to miljøene.
- **Sikkerhet og forberedelse av utendørsområder:** Lære å vurdere risiko og sikre treningsområder i det urbane rom. Dette inkluderer trygghetstiltak rundt elementer som gjerder, gelendere, tak, og områder med trafikk.
- **Urban parkour og “gode spots”:** Finne og evaluere trygge treningssteder i bymiljøer, med vekt på brukervennlighet, skalerbarhet, og stabilitet i omgivelsene.
- **Viderekommende ferdigheter og avansert parkoppsett:** Trening på ferdigheter som flips, twists, wallflip og dobbelkong, samt prinsipper for å sette opp “lines” og parkourparker.
- **Innetilrettelegging:** Hvordan skape et engasjerende og sikkert parkourmiljø inne som kan forberede utøverne til utetrening.
- **Konkurranseforberedelser:** Introduksjon til konkurranseregler, konkurranseformer som speed og freestyle, og hvordan trene utøvere mot konkurranse med hensyn til reglement.
- **Treningsplanlegging og periodisering:** Teknikker for å planlegge treningsøkter på både kort og lang sikt – inkludert årsplanlegging og innføring i Code of Points.

Kurset vil kombinere teori, praktiske øvelser, og diskusjoner. Instruktører vil demonstrere teknikker, mens deltakerne får anledning til å øve under veiledning og samarbeide om planleggingsoppgaver. Det vil være fokus på både individuell mestring og trening i grupper.





- Sted:** [Norges Idrettshøgskole, Sognsvann i Oslo](#)
- Dato:** 18. og 19. januar 2025
- Klokkeslett:** Lørdag 10:00 – 18:00  
Søndag 10:00 – 14:00
- Pris:** 1500,- for deltakere med trenerlisens fra NGTF.  
1900,- for deltakere uten trenerlisens fra NGTF.  
2100,- for deltakere som ikke er medlem av klubb tilknyttet NGTF
- Påmelding:** Personlig påmelding skjer via [Minldrett](#) innen **5. januar 2025**.  
Det er plass til 20 deltakere på kurset, førstemann til mølla gjelder.
- Avmelding:** Eventuell avmelding gjøres i [Minldrett](#). Avmeldingsfristen er samtidig som påmeldingsfristen. Det vil ikke være mulig å melde seg av kurset i Minldrett etter at avmeldingsfristen har utløpt. Hvis det oppstår noe som gjør at man må melde seg av etter at avmeldingsfristen er utløpt, må man sende en e-post til [nicolai.jacobsen@gymogturn.no](mailto:nicolai.jacobsen@gymogturn.no). Legeerklæring må fremvises for å slippe å betale kursavgift.
- Av hensyn til påmeldte som allerede står på venteliste, har vi ikke anledning til å bytte deltakernavn dersom en deltaker melder seg av kurset. Ved avmelding går plassen automatisk til den som står øverst på venteliste.
- Aldersgrense:** Man kan delta på Parkour 1 fra det året man fyller 16 år.
- Viktig informasjon:** For å delta på kurset må man ha fullført Trener 1.
- Overnatting og mat:** Overnatting, transport, mat og drikke ivaretas av den enkelte deltaker. Dette dekkes ikke av kursprisen. NGTF har avtale med Thon Hotels. Bestilling kan gjøres her: <https://www.thonhotels.no/firmaavtale/>  
Firmanavn: Norges Gymnastikk- og Turnforbund  
Avtalekode: TH87811
- Norges Idrettshøgskole ligger i umiddelbar nærhet til [Scandic Olympiatoppen](#) om man ønsker å overnatte tett på kursets lokasjon.

### **Eksamen/godkjenning:**

Det er ingen teoretisk eller praktisk eksamen. For å få godkjent kurset kreves minimum 80% **aktiv deltakelse**. Kurslærer foretar en vurdering og godkjenning av hver enkelt deltaker.

Ved spørsmål, ta kontakt via e-post: [nicolai.jacobsen@gymogturn.no](mailto:nicolai.jacobsen@gymogturn.no)

Velkommen til kurs!