



Parkour

Introkurs i Parkour – Nedre Glomma TF

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

Sted:	Nedre Glomma Turnforening, Tomteveien 25, 1618 Fredrikstad
Dato:	22. og 23. mars 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.
Påmelding:	Personlig påmelding skjer via Mindrett (ID 13563273) innen 1. mars 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. 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 introkurs i parkour fra det året man fyller 13 år.

Forarbeid: Alle deltakere må forberede seg ved å gjennomgå kursmateriell. Dette vil bli sendt ut til alle deltakere så fort påmeldingsfristen er gått ut.

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
Nærmeste Thon Hotel ligger i [Halden](#), cirka 40 minutter i bil fra turnhallen.

I umiddelbar nærhet er for eksempel [Scandic Sarpsborg](#) eller [Quality Hotel Fredrikstad](#). Ellers anbefaler vi å undersøke priser selv i området Fredrikstad/Sarpsborg.

Parkering: Det er gratis parkering utenfor hallen, både lørdag og søndag.

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.