



Parkour

Introkurs i Parkour – Norges Idrettshøgskole

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: Norges Idrettshøgskole, [Sognsveien 220, 0683 Oslo](#)

Dato: 18. og 19. oktober 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 [Minldrett](#) (ID: 17626408) **innen 27. september**.
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 Haugesund – Thon Hotel Saga, cirka 1 time i bil fra hallen.
- Norges Idrettshøgskole ligger i umiddelbar nærhet til [Scandic Olympiatoppen](#) om man ønsker å overnatte tett på kursets lokasjon.
- Parkering:** Ankommer du med bil er det mulig å parkere gratis inntil 48 timer, så lenge man benytter seg av utfartsparkeringen til Sognsvann ([se kart](#)). Benytter du deg av NIHs egne parkering koster det 25kr/time.
- Kursbekreftelse:** Er du tilreisende, anbefaler vi at du venter med å bestille fly og/eller hotell til kurset er bekreftet av NGTF. Vi oppfordrer derfor til tidlig påmelding, slik at kursadministrator så raskt som mulig kan avgjøre om kurset blir gjennomført. Kurset krever minimum 10 påmeldte for å kunne avholdes.

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.