



Parkour

# TRENERKURS

## INTROKURS PARKOUR

Revidert 25.11.25

Introkurset i parkour gir deltakerne en helhetlig introduksjon til bevegelsesformen - fra grunnleggende prinsipper til praktiske øvelser og kreativ utfoldelse. Vi starter med å utforske hva parkour egentlig er, og hvordan det skiller seg fra beslektede disipliner som tricking og turn. Deretter ser vi på forskjellene mellom parkour trent ute og inne, og hvordan man kan tilrettelegge en turnhall for trygg og inspirerende trening.

Kurset gir en gjennomgang av sentrale elementer i parkour, og deltakerne får prøve seg på alt fra teknikker og basisbevegelser til lekbaserte økter som jams, stafetter, obstacle courses og checkpoints. Vi tar også for oss metoden "X skritt i bakken", som hjelpeverktøy for å skape flyt og kontroll i bevegelsen.

I tillegg lærer vi hvordan vi best kan utnytte det utstyret vi har tilgjengelig, samt hvordan vi kan bruke omgivelsene rundt oss til å skape variert og kreativ trening. Kurset avsluttes med en felles oppsummering der vi knytter sammen erfaringer, progresjon og videre muligheter innen parkour.

**Aldersgrense:** Man kan delta på introkurs i parkour fra det året man fyller 13 år.

**Læringsmål:** Målet med 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.

**Betaling:** Kurset blir fakturert av NGTF og sendes ut i etterkant av kurset. Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å unngå betaling av kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Faktura vil bli sendt til klubben så lenge ikke annet er informert om i egen e-post til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no).

**Påmelding:** Personlig påmelding via [Minldrett](#). Det er plass til 20 deltakere pr kurs. Førstemann til mølla gjelder. Du vil motta en e-post fra systemet når du har sendt inn påmeldingen. Eposten vil gi informasjon om du har fått plass, eller om du har havnet på venteliste.

**Avmelding:** Eventuell avmelding gjøres i [Minldrett](#). Avmeldingsfristen er samtidig som påmeldingsfristen. Legeerklæring må fremvises for å slippe å betale kursavgift ved avmelding etter at avmeldingsfristen har utløpt. 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 ikke får deltatt, må man sende en e-post til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no), det er viktig at det blir gitt beskjed!

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.





Parkour

- Kursmateriell:** Kursavgift inkluderer kursmateriell. For å motta kursinformasjon og eventuelt materiell, er det viktig at påmeldingsfristen overholdes. Kursmateriell tilgjengeliggjøres digitalt i forkant av kurset.
- Overnatting og mat:** Overnatting, transport, mat og drikke ivaretas av den enkelte deltaker, og inngår ikke i kursprisen. NGTF har avtale med Thon Hotels. Bestilling kan gjøres her: <https://www.thonhotels.no/firmaavtale/>  
Firmanavn: Norges Gymnastikk- og Turnforbund, avtalekode: TH87811
- Husk:** Mat, drikke, skrivesaker (evt. digital enhet for notater) og godt humør. Kurset krever aktiv deltakelse, så ha på treningstøy fra start.
- 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.
- Kontakt:** Ved spørsmål, ta kontakt på e-post: [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)

### 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.

### Velkommen til kurs!

