



Parkour

# Parkour 1

## 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.

