

Parkour advanced 8-17 år

Dette er et parti som samler de mest erfarne utøverne vi har i klubben. En person som går på advanced har trent før; enten på egenhånd eller sammen med et nybegynner-parti hos oss. Vi tilrettelegger for at våre parkour-treningene skal fremme trivsel og samhold. Atletene blir utfordret innen felter som koordinasjon, balanse, spenst, styrke og kreativitet.

Parkour er en idrett hvor selve veien er målet, det forventes at utøveren på advanced partiet skal være kreativ og jobbe med sin egen stil. Det er mer plass for fritrening på et advanced parti, og det er nemlig fordi vi ønsker å gi mer tid til enhver utøver for å fokusere på å trene det man liker mest.

Nivåskala: Grunnleggende | Bra | Meget bra

Mål for en treningssesong (høst + vårsemester)

Innetrening:

- Utøverne skal ha **meget bra** kontroll over grunnleggende og mid-advanced vaults og teknikker som: safety, lazy, two-hand, reverse, monkey, palmspin, kong, dash, wallspin, tic tac, crane, dive roll, cat leap, standing precision jump, running precision jump, plyo jump, strides.
- Utøverne skal ha **bra** kontroll over ytterligere vaults/teknikker som: dive kong, double kong, lachee, catpass to precision.
- **Bra** nivå av det akrobatiske; utøverne har som mål å velge 1-3 saltoer de skal fokusere på og prøve å lære disse på matte/gress.
- Utøverne er kreative og viser interesse for egentrening, utvikling av egen stil og evne til å lage egne lines.

Utetrening:

- Utøverne har **meget bra** kontroll over grunnleggende vaults (parkour-tricks) som safety, lazy, two-hand, reverse, monkey og palmspin.
- Utøverne har **meget bra** kontroll over teknikker som: standing precision jump, running precision jump, plyo jump, strides og balanse på lavt liggende rails.

- Utøverne er kreative og viser interesse for egentrening, utvikling av egen stil og evne til å lage egne lines.

Gjelder speed-challenge*:

Utøveren kan komme seg fra A til B med riktig teknikk og innen god tid, altså med bra fart. **Grunnleggende nivå**

Utøveren kan komme seg fra A til B med riktig teknikk og raskere enn det forventes av treneren. - **Bra nivå**

Utøveren kan komme seg fra A til B med riktig teknikk og raskere enn selve treneren ;) - **Meget bra nivå**

* trening hvor målet er hastighet, den effektive delen av parkour hvor vi bruker det vi har lært til å komme seg mellom to steder

