

## Parkour kids 6-8 år

Et parti som ble skapt i 2023, som et resultat av høy interesse for Parkour i Hammer Turn. Parkour kids er dedikert de yngste som ønsker å prøve ut idretten i trygge omgivelser. Ved å skille de yngste fra "parkour nybegynner" - partiet, gis det mulighet til enda bedre tilpasning, som vil videre resultere i mer mestring blant utøvere.

**En utøver blir flyttet over til "parkour nybegynner" når den fyller 8 år, i enkelte tilfeller kan det anbefales å bli i partiet litt lengre.**

### Mål for en trenings sesong (høst + vårsemester):

Utøverne skal bli kjent med Parkour gjennom mix av innetrening og utetrening (til våren). Det skal legges vekt på det grunnleggende:

- øving på vaults (parkour tricks) som safety, lazy, monkey, palmspin, rompespinn, catleap, wallrun...
- øving på hoppe-teknikker som precision jump, running precision jump, strides...
- innføring i grunnleggende akrobatiske elementer som baklengs rulle, backflip, frontflip og sideflip.
- testing av speed-løyper hvor målet er å komme seg raskest fra A til B.
- treningene skal også inkludere styrkeøvelser som pushup-stilling og situps og en del lek :)

