

Parkour nybegynner 8-17 år

Dette er et parti dedikert til barn og ungdom som enten har aldri trent parkour eller har lite erfaring med idretten. Det sosiale målet med treningene er å fremme samhold og trivsel blant utøverne. Skape en plass for felles parkour-trening hvor det jobbes med balanse, koordinasjon, spenst og styrke.

Nivåskala: Grunnleggende | Bra | Meget bra

Uttak til advanced-partiet gjøres av hovedtrener Patryk. Betingelser for uttak:

- En utøver blir flyttet over til advanced-partiet når treneren ser **veldig god utvikling** i utøveren og mål for treningssesongen er ikke lenger en utfordring
- En utøver kan få forespørsel om å bytte over til advanced når nybegynner-partiene begynner å mangle kapasitet, samtidig har utøveren hatt **god utvikling** og det kan forventes at personen skal klare seg på det høyere nivået

Mål for en treningssesong (høst + vårsemester):

Gjelder innetrening:

- Utøverne skal ha **meget bra** kontroll over grunnleggende vaults (parkour-tricks) som: safety, lazy, two-hand, reverse, monkey, palmspin.
- Utøverne skal ha **bra** kontroll over mid-advanced vaults og teknikker som: kong, dash, wallspin, tic tac, crane, dive roll, cat leap, standing precision jump, running precision jump, plyo jump, strides.
- Utøverne skal ha mulighet til å prøve saltoer og prøve å få et **grunnleggende** nivå på akrobatiske elementer som: frontflip, sideflip, backflip og wallflip.

Gjelder utetrening:

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

Gjelder speed-challenge*:

Utøveren kan komme seg fra A til B med riktig teknikk (unngåelse av bruk av knær og albuer) - **Grunnleggende nivå**

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

Utøveren kan komme seg fra A til B med riktig teknikk og raskere enn det forventes av 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

