



# PARKOUR, FREERUNNING OCH TRICKING

**Gymnastikförbundets utbildningar inom PKTR 2022. Fler kurstillfällen kan tillkomma och en del datum kan komma att flyttas.**

*Klicka på respektive rubrik för mer information alternativt [gymnastik.se/utbildning](https://gymnastik.se/utbildning).*

## Intro Svensk Gymnastik 2021-2022

Samtliga ledare som bedriver verksamhet inom en av Gymnastikförbundets medlemsföreningar ska genomföra webbkursen *Intro Svensk Gymnastik* vartannat år. Kursen är också ett förkunskapskrav för deltagare på alla Gymnastikförbundets kurser.

## Gymnastikens baskurs - träning och tävling

Ca 40 kurstillfällen varje termin, från norr till söder. Kursen tar upp viktiga ämnen som gymnastikens ledarskap, trygga träningsmiljöer, rörelseförståelse, gymnastikens rörelsemönster, lektionsplanering samt barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling. Du får också med dig värdefull kunskap och tips om hur du lär ut några av våra vanliga gymnastikövningar. Kursen är ett förkunskapskrav för många av Gymnastikförbundets övriga kurser.

## Åldersanpassad träning för barn och unga

Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från kunskapen om hur barn och ungas kroppar växer och hur det påverkar deras fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Kursen genomförs på ca fem lektionstimmar.

## Åldersanpassad träning för vuxna

Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från kunskapen om hur den vuxna kroppen åldras och hur det påverkar fysiska förmågor och motoriska färdigheter. Kursen genomförs på ca fem lektionstimmar.

## Parkour/freerunning steg 1

Under utbildningen får du grundläggande teknik, metodik, säkerhet och passningsteknik för parkour/ freerunning. Du får också tips på träningsupplägg för en termin samt att du får förståelse för hur strukturerad träning kan minska antalet skador. Utbildningen ger möjlighet till användning av trampolin, trampett, räck och sviktgolv till och med grenspecifika enkelvolter med helskruv.

*5 februari i Örebro*

*26 februari i Falun*

*28 augusti i Ursvik*

*3 september i region uppsvenska*

*19 november i region väst*

## Tricking steg 1

I denna utbildning får du lära dig teknik, metodik och passningsteknik för grundläggande övningar inom tricking. Du får också tips på träningsupplägg för en termin samt att du får förståelse för hur strukturerad träning kan minska antalet skador.

*Preliminärt tillkommer 1 kurstillfällen under året.*

*Håll utkik i utbildningskalender på [gymnastik.se](https://gymnastik.se)*

 GRUNDKURSER

 TEKNIK OCH METODIK

 TRÄNINGSLÄRA

 LEDARSKAP

 Kursen utförs på distans



# PARKOUR, FREERUNNING OCH TRICKING

**Gymnastikförbundets utbildningar inom PKTR 2022. Fler kurstillfällen kan tillkomma och en del datum kan komma att flyttas.**

*Klicka på respektive rubrik för mer information alternativt [gymnastik.se/utbildning](https://gymnastik.se/utbildning).*

## Parkour/freerunning och tricking steg 2

Utbildningen Parkour/Freerunning & Tricking Steg 2 ger dig metodik i avancerade rörelser som exempelvis double kong, castaway, kong gainer och double cork. Dessutom får du lära dig säkerhet och metodik kring dubbla volter med skruvar på trampolin, trampett och tumbling. Allt detta vävs ihop med ett ständigt tänk och även praktiska exempel om skadeförebyggande träning.

Utbildningen lämpar sig för dig som är ledare för grupper med erfarna utövare som vill lära sig ännu mer och utvecklas. Utbildningen är mestadels praktiskt men med inslag av teori.

*Preliminärt tillkommer flera kurstillfällen under året. Håll utkik i utbildningskalender på [gymnastik.se](https://gymnastik.se)*

Rekommenderade kurser:

### [Gymnastikens ledarskap](#)

Ca 30 kurser under 2022, från norr till söder. Kursen tar avstamp i trygga, tydliga lärandemiljöer och de aktivas inre motivation. Kursen genomförs som en heldag med åtta lektioner + två lektioner självstudier. Finns som digital eller fysisk kurs.

### [Styrka, rörlighet och fysiologi](#)

Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från den grundläggande träningsläran och ger dig grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi. Kursen genomförs på ca tio lektionstimmar.

### [Biomekanik](#)

Digital distanskurs, som genomförs på egen hand. Kursen utgår från hur olika fysiska lagar och krafter påverkar kroppens rörelser. Med förståelse för biomekanik skapar du dig bättre förutsättningar att tillsammans med de aktiva förstå, förklara och förändra övningar eller rörelser. Kursen genomförs på ca tio lektionstimmar.