

# Move Artistic Trainer-/Lehrerfortbildung

## Parkour

Die Ausbildung umfasst 7 Lerneinheiten (Stunden). Es wird besonders Wert auf Sicherungs- und Differenzierungsmöglichkeiten gelegt. Dadurch wird ein solider Basiszugang zur Trendsportart Parkour geboten. Parkour beinhaltet die Möglichkeiten Kondition, Koordination, Kraft und Ausdauer frei und spielerisch zu trainieren.

Inhalte der Ausbildung:

- erlernen von ausgewählte Grundtechniken aus dem Parkour sowohl theoretisch als auch praktisch
- Geräteaufbauten kennen lernen und Raumnutzung erfahren
- Hilfs- und Sicherungsgriffe erlernen
- kleiner Theorieteil über die Verknüpfung von Parkour mit Elementen aus der Biomechanik, Medizin, Trainingslehre, etc.

Zielgruppe: Alle Interessierten, die sich im Bereich Parkour weiterbilden möchten. Besonders geeignet ist dieser Kurs für Trainer, Lehrer, Übungsleiter und Referendare, da die Ausbildung eine starke Verknüpfung zum Vereins und Schulunterricht bietet.

Ausbildungsumfang: 7 Stunden

Vorraussetzung: gesunde Fitness

Anerkennung: Die Teilnehmer erhalten einen Teilnahmenachweis

Datum: 20.11.2010 (Samstag)

Zeit: 10:00-17:00 Uhr Dauer: 2x3 Stunden zzgl. 1 Stunde Mittagspause

Kosten:

Übungsleiter / Referendare: 55,00€,

Trainer /Lehrer: 80€

Bitte melden Sie sich verbindlich mit Nennung des Namens, der Personenzahl und den Kontaktdaten unter Verwendung des Betreffs „Anmeldung Parkour in Lippe“ unter: [guddat@move-productions.com](mailto:guddat@move-productions.com) an.