

---

# Konvertering - kurser inom parkour och tricking

En översikt över hur tidigare teknik- och metodikkurser inom parkour och tricking tillgodoräknas i det nya utbildningssystemet

Maj 2024

# Tillgodoräkna dig kurser

Då Gymnastikförbundet tar fram nya kurser inom de olika disciplinerna sker också en konvertering från det gamla till det nya utbildningssystemet. Kurserna Parkour/freerunning steg 1, Tricking steg 1 och Parkour/freerunning och tricking steg 2 utgår och ersätts av Parkour och tricking A-C vilket medför möjligheten att tillgodoräkna sig de kurser man gått sen tidigare. Därmed behåller man sin behörighet och kan gå vidare till nästa kurs i utbildningsstegen.

## Förutsättningar konvertering

För att kunna konvertera dina tidigare kurser behöver du se till att:

- Veta din senast genomförda teknik- och metodikkurs inom parkour och tricking. Du konverterar din högsta godkända stegkurs. Din region kan hjälpa till med kursutdrag från Idrottonline.
- Genomföra kurserna som ligger som förkunskapskrav till den kurs du konverterar till. Se utbildningsstegen.
- Alla, oavsett nivå, behöver genomföra webbkurserna:
  - *Intro Svensk Gymnastik*. Gå kursen här →
  - *Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna)*. Anmäl dig här →
- Registrera din konvertering. På följande sidor i dokumentet hittar du konverteringskartor (inklusive länkar) som du lätt kan följa och pricka av vilka kurser du genomfört.

### Frågor?

Har du frågor gällande konverteringen hör av dig till [konverterakurs@gymnastik.se](mailto:konverterakurs@gymnastik.se)



# Utbildningsstege

## Parkour och tricking

 **Antal lektionstimmar**  
1 lektionstimme = 45 min

 **Digital webbkurs**

C	🕒 12 Parkour och tricking C	
	🕒 5 Rekommenderas: Idrottspsykologi	🕒 10 Rekommenderas: Idrottsnutrition och återhämtning 
	🕒 10 Biomekanik 	
B	🕒 10 Parkour och tricking B	
	🕒 10 Gymnastikens ledarskap	🕒 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
A	🕒 10 Parkour och tricking A	
	🕒 5 Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 	
Grund	🕒 20 Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)	
	🕒 3 Intro Svensk Gymnastik 	

### Konverteringsnyckel

Jag har gått:	Jag kan konvertera till:	Förkunskapskrav (kurser som ska vara genomförda för godkänd konvertering)
Parkour/ freerunning steg 1	Parkour och tricking A	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intro Svensk gymnastik</li> <li>Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning) även äldre baskurs är giltig</li> <li>Åldersanpassad träning för barn och unga (eller vuxna)</li> </ul>
Tricking steg 1	Parkour och tricking A	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intro Svensk gymnastik</li> <li>Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning) även äldre baskurs är giltig</li> <li>Åldersanpassad träning för barn och unga (eller vuxna)</li> </ul>
Parkour/ freerunning steg 2	Parkour och tricking B	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parkour/freerunning steg 1 <u>eller</u> Tricking steg 1 + samtliga förkunskapskurser i kursblock Grund och A i stegen</li> <li>Gymnastikens ledarskap (kan konverteras från Teori steg 1)</li> <li>Styrka, rörlighet och fysiologi (kan konverteras från Teori steg 1)</li> </ul>

Ingen konvertering till Parkour och tricking C

# Parkour/freerunning steg 1 eller Tricking steg 1



## Parkour och tricking A

Jag har gått följande kurser:

**STARTA  
HÄR!**

Intro Svensk  
Gymnastik

JA →

Åldersanpassad  
träning för barn  
och unga  
(eller för vuxna)

JA →

Gymnastikens  
baskurs - träning  
och tävling  
(eller gruppträning)

JA →

Parkour/  
freerunning steg 1  
eller  
Tricking steg 1

JA →

Du kan tillgodoräkna dig  
kursen Parkour och tricking A!  
Klicka för att registrera  
din konvertering

NEJ



Gör webbkursen  
Intro Svensk  
Gymnastik

NEJ



Anmäl dig till  
webbkursen  
Åldersanpassad  
träning

NEJ



Hitta kurstillfälle  
och anmäl dig till  
Gymnastikens  
baskurs

NEJ



Du behöver gå  
Parkour och tricking A  
Hitta kurstillfälle  
och anmäl dig

# Parkour/freerunning steg 2



## Parkour och tricking B

Jag har gått följande kurser:

**STARTA  
HÄR!**

