

StremTraceurs Prüfung



Vor- und Nachname

Datum

StremTraceurs zeigen Motivation, besuchen regelmässig das Training und haben bereits signifikante Fortschritte erzielt. Sie sind daran interessiert, besser zu werden und haben Spass am gemeinsamen Training mit anderen Mitgliedern und der Sportart Parkour. Fortgeschrittene Fähigkeiten und ein reife Selbsteinschätzung sind vorausgesetzt, damit auch ohne Aufsicht der Leitenden trainiert werden kann. Die StremTraceur-Anerkennung kann bei Fehlverhalten oder mangelnder Trainingsdisziplin wieder entzogen werden. Folgend eine Auflistung der zahlreichen Vorteile als StremTraceur.

- StremMember Vorteile gelten weiterhin. (Vergünstigungen bei Events und sonstige Ermässigungen)
- Aktive Unterstützung der Leitenden. (Mittels Semestergesprächen und Zieldefinierung)
- Erhalt eines Strem T-Shirts und einer Strem Tasse.
- Wird zum Gruppenchat "StremTraceurs" eingeladen.
- Bedingt freies Training und es wird auf Wünsche eingegangen.
- Mitbestimmen, wo das Aussentraining stattfindet.
- Teilnahme an Videoprojekten und Wettbewerben (Competitions).
- Mitbestimmung bei Gestaltungsentscheidungen des StremMerches.
- Ermässigungen für den StremShop.
- Trägt zum öffentlichen Bild von Strem Parkour Basel bei.
- Möglichkeit Videos seiner Fortschritte während dem Training aufzunehmen.
- Vorrang bei NKL Trainingssessions.
- Erhalt des Diploms Swiss Olympic FTEM T2.

Mental und Social

- Angenehmer und respektvoller Umgang mit den Mitgliedern und Leitenden.
- Regelmässige und aktive Teilnahme an Trainings. (mindestens zwei Mal pro Woche empfohlen)
- Das Leitbild des Vereins durchlesen und pflegen.
- Schätzt sich selbst realistisch ein und agiert situationsangepasst.
- Sich respektvoll gegenüber sich selbst, seinen Mitmenschen und der Umwelt verhalten.
- Freundschaftliches Verhältnis mit den Mitgliedern.
- Unterstützender und motivierender Umgang mit anderen aus der Community.

StremTraceurs Prüfung



Skill

Hindernisüberwindung mithilfe von Vaults

- Safety (Beide Richtungen) Speed (Beide Richtungen) Kong Lazy (Beide Richtungen) Dash
- Beherrschen des Anlaufs bei Hindernisüberwindung
- Beherrschen der Landung und Folgehandlungen nach einer Hindernisüberwindung

Beherrschen der Techniken zur Verminderung von Verletzungen

- Vierpunktlandung Safetyroll Crane Bounce Back (Bei Präzisionsprüngen und an Wänden)

Einwandfreier Umgang mit hohen Hindernissen und Wänden

- Passe Muraille Armsprung Push-Up (ohne Ellbogen) Kick-Up (Ohne Crane oder Knien)
- Return (Aus hängender Position und Direkt mit Anlauf)

Beherrschen von verschiedenen Sprungtechniken

- Strides (mindestens fünf Sprünge) Plyos (mindestens fünf Sprünge)
- Beherrschen des Anlaufs und der Landung bei Präzisionsprüngen (Stick)
- Schafft dem Alter und der Grösse entsprechend Präzisionsprünge (Abstand und Höhe)

Kann einen Run mit einwandfreiem Bewegungsfluss kreieren

- Vermeiden überflüssiger Berührungen an Hindernissen, welche den Bewegungsfluss stören
- Vermeiden von Zwischenschritten und geschmeidige Bewegungsform

Kennt verschiedene Flow-Techniken und Flips (mindestens drei Flow-Techniken und ein Flip empfohlen)

- Gesamthaft gute Körperbeherrschung und Balance

Anmerkungen und Ziele

Bestanden

Nicht Bestanden

Nach Absprache mit Leitenden

Unterschrift Mitgliedergruppen Verantwortlicher

Datum