

De 10 geboden van Parkour DMD

- I. Kom op tijd, zo moeten we niet altijd de sleutel doorgeven en kunnen de trainingen vlot van start gaan en verlopen. Uitzondering van goede redenen.**
- II. Trainingen van Parkour Dendermonde vallen onder copyright, dwz dat er minstens goedkeuring nodig is van 2 trainers om al dan niet zelfopgenomen beelden te verspreiden. Zo bewaren wij het goede imago van de club en kunnen we ook erop toezien dat er geen filmpjes van het eerste beste worden verspreid die zouden kunnen leiden tot gezichtsverlies van de groep.**
- III. In een sportles wordt niet gezeten. De meesten onder jullie zitten al hele dagen door op school of op het werk. 1-2 uur/dag sporten is goed voor je lichaam. Wie trouwens minder dan drie uur zit per dag, verlengt zijn leven met 2 jaar. Zitten is ALTIJD 10 keer pompen. Na 3 keer zitten in 1 training mag de trainer kiezen voor een andere sanctie.**
- IV. Heb respect voor het materiaal, turn en parkour materiaal kost enorm veel geld. Materiaal dat niet gebruikt kan of mag worden tijdens de training blijf je af, gebruik materiaal waarvoor het gebruikt hoort te worden. Bij twijfel, raadpleeg een trainer.**
- V. Luister naar de trainer van dienst. Wij zijn heus geen pestkoppen, als we iets zeggen dan is dat omdat dat beter is voor jou, jouw beweging, of om anderen niet te kwetsen. Ook bij sancties, als er geen orde is is er geen vooruitgang en daar is niemand mee gebaat. Als er niet wordt geluisterd leidt dit onherroepelijk tot het uitsluiten tijdens de huidige les of, in zwaardere gevallen, meerdere lessen.**
- VI. Na de training helpt iedereen mee met opruimen, in parkour en freerunning is iedereen er voor elkaar en vele handen maken een groot werk een heel stuk lichter, dat laat ook toe om langer te trainen aangezien het opruimen deel is van onze tijd in de zaal.**
- VII. Niemand vertrekt zonder dat de training gedaan is tenzij er een goede reden voor is. Zelfde reden als punt 1.**
- VIII. De sleutel van de kleedkamer bevindt zich altijd bij de trainer van die dag. Anderen die per uitzondering de sleutel nodig hebben omdat ze iets vergeten en hem nodig hebben vragen dit eerst. Op die manier kan er oog gehouden worden op wie wanneer in de kleedkamer was, de sleutel wordt niet doorgegeven. Dit is diefstalpreventie.**

- IX. Misschien wel de belangrijkste regel: Parkour is GEEN competitie sport, binnen onze club wordt NIET geconcurrereerd, heb respect voor elkaar, help elkaar en lach elkaar nooit (te lang) uit. een goede sfeer is essentieel voor een goede training en dit zorgt op lange termijn ook voor een aanzienlijk verschil in persoonlijke skills en sociale vaardigheden.**

- X. Meer een tip dan een regel. Train op je eigen niveau. Niet iedereen traint even lang/ even vaak. Het is dus logisch dat er een niveauverschil is, ga op je eigen tempo, zo voorkom je blessures en ga je uiteindelijk sneller vooruitgaan.**