

## Pravidla tréninku:

1. Na tréninku se chovám slušně, respektuji své lektory a okolí, ve kterém se pohybuji.
2. Dbám na svou bezpečnost, bezpečnost ostatních a bezpečnost svého okolí.
3. Neničím žádné vybavení ani místo, na kterém trénink probíhá.
4. Bez vědomí lektora nevykonávám žádné cvičení ani svévolně neopouštím prostory tréninku.
5. Využívám možnost jištění tam, kde je třeba.
6. Dávám pozor na kolemjdoucí chodce, auta, apod.
7. Netrénuji pod vlivem návykových látek (alkoholu, drog, aj.).

## Zásady Traceura:

1. **... to take the harder way** – záměrně si vybírám těžší cestu, abych lépe poznal sám sebe a své hranice, naučil se čelit překážkám a obohatil se o nové životní zkušenosti
2. **Nepodvádím sám sebe** – dodržuji, co jsem si předem stanovil; když něco začnu, tak to dokončím
3. **We start together, we finish together** – na tréninku fungujeme jako skupina, ne jako jednotlivci
4. **NOW** – na tréninku se soustředím jen na trénink; jsem přítomen v každém pohybu
5. **Komplexnost** – zaměřuji se na všechny aspekty tréninku; trénuji nejen to, co mi jde, ale hlavně to, co mi nejde; techniky trénuji na obě strany, tam i zpět
6. **Etre et durer** – trénuji s ohledem na dlouhodobý horizont - tak, abych mohl trénovat i za 20 let
7. **EVERY DAY** – život a trénink nejsou odděleny; můj každodenní život je můj trénink; zkušenosti z tréninku přenáším do každodenního života a naopak
8. **Respekt** – respektuji své okolí, své učitele, kořeny parkouru, další trénující a kolemjdoucí
9. **Etre fort pour etre utile** – svou sílu a schopnosti využívám k pomoci ostatním; nezneužívám ji
10. **3\*** – každou novou věc opakuji 3x (poprvé pro sebe a vlastní sebedůvěru; podruhé a lépe pro přátele a své hodnoty; potřetí, nejlépe a bez jištění pro prokázání kontroly)
11. **+1** – ke každému cvičení přidávám jeden cvik navíc jako výraz respektu určený naší rodině, přátelům, lidem, kteří s námi nemohou trénovat, komunitě, apod.