

Jēdziens	Skaidrojums
Parkūrs	Tā ir disciplīna, kurā vides objekti tiek izmantoti kā papildus iespēju sniedzēji kustību radīšanai. Varam arī teikt, ka tā ir šķēršļu josla, kuras pārvarēšanā apvienoti akrobātikas un vieglatlētikas elementi, piemēram, skriešana, lēkšana, atbalsta lēcieni, rāpšanās un kāpšana, šūpošanās un citas kustības, kas tiek uzskatītas par situācijai vispiemērotākajām. Mērķis ir pēc iespējas drošāk un efektīvāk pārvietoties no punkta A uz punktu B, pārvarot visus iespējamus šķēršļus atbilstoši savām fiziskajām spējām, veselībai un pašdisciplīnai.
Stratēģija	Plāns, kurā definēts mērķis, tā sasniegšanas posmi un mehānisms.
Taktika	Taktika ir spēja starp dažiem iespējamajiem risinājumiem atrast to, kurš, visticamāk, novedīs pie panākumiem.
Fiziskās aktivitātes specifika	Atšķirīgās kustību un slodzes īpatnības noteiktam sporta veidam vai fiziskai aktivitātei.
Šķēršļu pārvarēšana	Tikšana pāri vai garām objektiem, kas aizsprosto ceļu un traucē pārvietoties, virzīties uz priekšu.