

**Lesonderwerp:** Korte initiatie (20-30min)

**Doelgroep:** Basisonderwijs



**Lesdoelen:**

1. De lln volgen de les aandachtig mee en zijn bereid de nieuwe elementen te proberen met aandacht voor veiligheid
2. De lln kunnen een eigen creatieve elementen toepassen/ uitproberen in een omloop.

**Materiaal:**

2 plinten (3 en 4 segmenten)	6 kleine matjes
6 open plintsegmenten	22 kegels
4 sportramen	2 banken

## Les

# Opwarming

De leerlingen kleden zich om en helpen de leerkracht met het zetten van het materiaal. Hierna wachten ze op de bank.

Start: Leergesprek: Wat is parkour/ freerunning?

Extra informatie via bijhorende site: <http://parkouropschool.webnode.be/>

- Praat met je leerlingen over wat de sport juist inhoudt (Beperk je tot de kern).
- Leg de focus op de veiligheid en creativiteit

De opwarming is in de meeste gevallen al gegeven. Indien dit niet het geval is kan je best kort

<u>OEFENING</u>	<u>EXTRA</u>
<p><b>Footfire</b></p> <p>De leerlingen staan in een cirkel. De leerlingen volgen de signalen van de leerkracht</p> <p>KLAAR = klaarstaan in loophouding</p> <p>START = starten met lopen (snel ter plaatse)</p> <p>DRAAI = 180 graden draaien met sprong</p> <p>STOP = stoppen met lopen</p>	<p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Actieve deelname</li></ul> <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Andere opdrachten</li><li>- Leerling geeft signalen</li></ul>
<p><b>Stretching</b></p> <p>Lin in kring en voeren oefening uit:</p> <p><i>Benen open, naar links/rechts/midden buigen (idem met gesloten benen)</i></p> <p><i>Benen gespreid; door 1 been buigen (lies rekken)</i></p> <p><i>Armen vw en aw zwaaien naast hoofd</i></p> <p><i>Door knieën buigen, cirkels met knieën maken</i></p> <p><i>Heupen/ ellebogen losdraaien</i></p> <p><i>Voeten/ handen losdraaien</i></p>	<p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vertel de Lin het nut van een bepaalde oefening.</li><li>- Maak zeker los wat tijdens de les gebruikt wordt</li></ul> <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Laat de Lin zelf oefeningen kiezen</li></ul>

# Kern

Extra uitleg en videomateriaal: <http://parkouropschool.webnode.be/>

Bij het basisonderwijs richten we meer op de 'ervaring' van parkour en freerunning. Dit doen we door minder technieken (bv. wall-run) aan te leren maar de leerlingen vooral veel te laten herhalen in parcours, ...

Voorbeeldopstelling

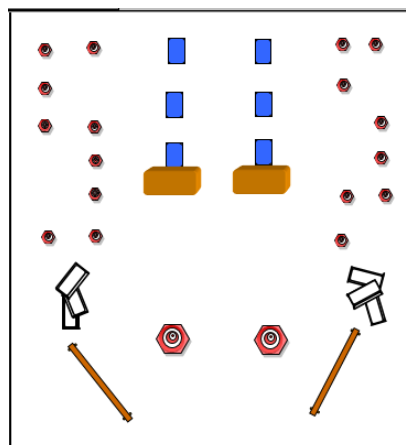
## Werkwijze:

De leerlingen worden verdeeld in 2 groepen en staan per groep achter de grote kegel.

De volgorde van het parcours is:

Plint – matjes – kegels – openingen – bank

Als de leerling een halve ronde gedaan heeft dan wisselt hij van kant. Als de leerling het volledige parcours 2x gedaan heeft (dus 4x een halve kant) dan wachten ze aan de startkegel.



De eerste en laatste keer van de les mogen de leerlingen een eigen creatieve keuze maken hoe over het parcours te gaan.

Voor ieder deel van het parcours beschrijf ik hieronder mogelijkheden die je kan gebruiken. Probeer steeds een nieuwe element toe te voegen.

<u>Stand</u>	<u>EXTRA</u>
<b>PLINT</b> <i>VAULTS = Springen over muren/ plinten/ personen/...</i>	<u>Materiaal:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 plinten (verschillende hoogte)</li><li>- 2 kleine matjes</li></ul>
<b>Keuzesprong:</b> Creativiteit tonen	<u>Aandacht voor:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Afstoot en landing in splitfoot</li><li>- Elke oefening minstens 2x</li><li>- Juiste uitvoering sprong. Laat in elke oefening eerst traag uitvoeren, dan pas snel</li></ul>
<b>Safety vault:</b> LinkerH en rechterB op uiteinde plint. LinkerB door de opening steken en landen.	<u>Variatie:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lage/ hoge plint</li><li>- Laat ze elke oefening langst 2 kanten oefenen.</li></ul>
<b>Speed vault:</b>	

<p>Idem als safety vault maar voet wordt niet geplaatst! (Steun op 1 hand/ lichaam schuin)</p> <p><b>Lazy vault:</b></p> <p>LinkerH plaatsen op plint, linkerB over zwaaien, rechterB volgt, rechterH bijplaatsen &amp; landen.</p> <p><b>Buttspin:</b></p> <p>1 hand in diagonaal op plint plaatsen. Wegkeren van hand en over poep draaien op plint.</p> <p><b>Kong:</b></p> <p>Splitfoot afstoot, handen plaatsen knieën tussen armen door.</p> <p><b>Dash:</b></p> <p>Voeten eerst over plint gevolgd door handen, uitduwen.</p>	<p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bouw de oefening af. (bv bij kong en dash een voet laten plaatsen).</li> <li>- Geef gelijkenissen tussen sprongen (bv kong - tussensteunsprong)</li> <li>- Altijd: <i>aanloop, afstoot, sprong, landing</i></li> </ul> <p><u>Foutenanalyse algemeen:</u></p> <p>O: leerling valt, geraakt niet over plint.</p> <p>O: begrijpt de oefening niet/ te moeilijk</p> <p>R: Lagere plint/ tussenoefening geven (opbouw)</p>
<p><b>Matjes</b></p> <p><i>Sprongen naar andere objecten</i></p> <p><b>Landing:</b></p> <p>Start met enkele sprong om correcte landing te oefenen. Landing is op bal van de voet.</p> <p><b>Strides:</b></p> <p>Over obstakels al lopend 1been per keer</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 kleine matjes</li> </ul> <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creativiteit</li> <li>- Correcte landing!</li> <li>- Gebruik van armen en knieën.</li> </ul> <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat leerlingen over iets springen</li> </ul> <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leg uit waarom een landing op de bal van de voet beter is als een teen- of</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b><u>Plyos:</u></b></p> <p>Springen met 2 benen samen.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ghost precision:</u></b></p> <p>Springen op 1 been. Je zwaaibeen wordt steeds terug achteruitgetrokken.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Back precision:</u></b></p> <p>Leerling springt achteruit. De ellebogen worden hierbij krachtig achteruit gegooid.</p>	<p>hiellanding (minder tot geen pijn- en schuifgevaar).</p> <p><u>Foutenanalyse algemeen:</u></p> <p>O: Iln valt bij landing</p> <p>O: Slechte landingstechniek</p> <p>R: techniek voordoen, Iln een minder verre sprong correct laten uitvoeren.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Kegels</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Coördinatie (gelijkaardig aan hinkelen)</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Enkel voeten:</u></b></p> <p>De leerling springt door het kegelparkour.</p> <p>Indien 2 kegels = 2 voeten</p> <p>Kegel recht = rechervoet</p> <p>Kegel links = linkervoet</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Voeten + armen:</u></b></p> <p>Idem vorige keer. De armen bewegen nu ook mee omhoog.</p> <p>Indien 2 kegels = 2 voeten en armen</p> <p>Kegel recht = rechervoet en arm</p> <p>Kegel links = linkervoet en arm</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Voeten + armen + klappen:</u></b></p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 kegels</li> </ul> <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juiste voetplaatsing</li> <li>- Juiste coördinatie</li> </ul> <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extra 'bij' oefeningen</li> </ul> <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ga niet te snel</li> <li>- Werk met verschillende kleuren van potjes</li> <li>- Zet de potjes voldoende uit elkaar (duidelijker)</li> </ul> <p><u>Foutenanalyse algemeen:</u></p> <p>O: Iln voert de oefening fout uit</p> <p>O: Snapt de oefening niet/ wilt te snel gaan</p> <p>R: Oefening vertragen, mondeling begeleiden tijdens oefening.</p>

<p>Idem als vorige keer. Indien er nu 2 kegels zijn klap je in je handen.</p> <p style="text-align: center;"><b>Totaal:</b></p> <p>Idem als vorige keer.</p> <p>Indien er nu 1 kegel staat zeg je luidop:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleur van de kegel</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Openingen</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Springen tussen de openingen</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Benen samen:</u></b></p> <p>Met de benen samen in elke opening springen.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Lopend:</u></b></p> <p>Telkens één been per opening.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Hinkelen</u></b></p> <p>Op 1 been in elke opening springen.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 open plintsegmenten</li> </ul> <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werken met hogere/ lagere obstakels</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Bank</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Evenwicht</i></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Voorwaarts wandelen</u></b></p> <p>Voorwaarts over de bank wandelen</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Zijwaarts wandelen</u></b></p> <p>Zijwaarts wandelen over de bank</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 banken</li> </ul> <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evenwicht bewaren (niet afvallen)</li> </ul> <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bank omdraaien (kleiner vlak)</li> </ul> <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebruik de armen</li> </ul>

<u>Achterwaarts wandelen</u>	
Achterwaarts over de bank wandelen	
<u>Handen en voeten</u>	
Op handen en voeten zich over de bank verplaatsen.	

Foutenanalyse algemeen:

O: Leerling valt voortdurend van de bank

O: Wil te snel gaan

R: Beweging laten vertragen

## Slot

<u>OEFENING</u>	<u>EXTRA</u>
<b>Eigen parkour</b>	
De leerlingen kiezen eigen creatieve elementen om te gebruiken in de omloop en proberen deze vloeiend uit.	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volledige parkour (materiaal uit kern)</li> </ul> <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creativiteit</li> <li>- Flow (niet stoppen tijdens run)</li> <li>- Landingen en controle</li> <li>- Uitvoering van bewegingen.</li> </ul>

Samen met de leerkracht wordt het materiaal opgeruimd. Hierna volgt een kringgesprek met een nabespreking van de les.

### **Extra tips:**

- *Gebruik gerust meer materiaal als je dit voorhanden hebt. Hoe meer leerlingen kunnen oefenen hoe beter.*
- *Wees creatief met het gebruik van je materiaal.*
- *Als de leerlingen de oefeningen al kunnen zorg dan voor uitbreidingen of laat ze zelf een creatieve beweging uitzoeken.*