

3 **Basislessen
parkour & freerunning**

<http://parkouropschool.webnode.be/>

Lesonderwerp: Jumps & Precisions

Doelgroep: Secundair onderwijs



Lesdoelen:

1. De lln volgen de les aandachtig mee en zijn bereid de nieuwe (sprong) elementen te proberen met aandacht voor veiligheid
2. De lln kunnen de geziene elementen toepassen in groep waarbij ze zelf creatieve insteken maken en de moeilijkheidsgraad aanpassen aan de groep.
3. Met de geleerde en eigen creatieve elementen kunnen de leerlingen een volledig parcours afleggen waarbij ze proberen in één tijd te bewegen en zo snel mogelijk van punt A naar punt B gaan.

Materiaal:

2- 3 plinten	14 kleine matjes
5 banken	1 dikke valmat
Balk/ rekstok	9 kegels

Les

Opwarming

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

In principe hebben ze bij deze les al een initiatieles gekregen. Indien dit niet het geval is start je best met een leergesprek waarbij je de sport parkour/freerunning uitlegt.

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

<u>OEFENING</u>	<u>EXTRA</u>
<p>Cardio</p> <p><u>Doel: land in evenwicht</u></p> <p>Leerlingen ropen rond in de zaal. Bij Q van de leerkracht moeten de leerlingen een opdracht uitvoeren.</p> <p>LINKS = direct stilstaan op linkervoet</p> <p>RECHTS = direct stilstaan op rechervoet</p> <p>BEIDE = direct stilstaan op beide voeten</p>	<p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Veiligheid- Landing en evenwicht houden gebeurt op de bal van de voet <p><u>Variatie:</u></p> <p>Bij Q eerst vooruitspringen alvorens in evenwicht te blijven staan.</p>
<p>Spelvorm: wasknijperdief</p> <p>De leerlingen krijgen een wasknijper die ze op hun rug plaatsen.</p> <p>Ze proberen elkaars wasknijper af te pakken (om ter meeste wasknijpers verzamelen).</p> <p>Wasknijper kwijt? = 20x buigen streksprong (of squat jumps) en dan krijg je nieuwe wasknijper.</p>	<p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Veiligheid- Eerlijkheid
<p>Stretching</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><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Vertel de Lin het nut van een bepaalde oefening.- Maak zeker los wat tijdens de les gebruikt wordt

<p>Armen vw en aw zwaaien naast hoofd</p> <p>Door knieën buigen, cirkels met knieën maken</p> <p>Heupen/ ellebogen losdraaien</p> <p>Voeten/ handen losdraaien</p>	<p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat de lln zelf oefeningen kiezen
--	--

Kern

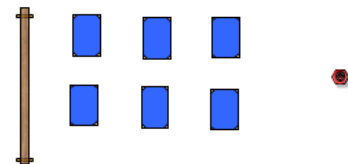
Extra uitleg en videomateriaal: <http://parkouropschool.webnode.be/>

DEEL 1

Werkwijze:

De basis sprong- en landingstechnieken van parkour worden in groep aangeleerd. Hierna zullen er verschillende opstellingen staan waar de leerlingen proberen de geleerde, maar ook eigen verzonden technieken uit te voeren. Dit gebeurt in een doorschuifstelsel

Voorbeeldopstelling



Hieronder vindt u een verzameling van de meeste gebruikte sprongtechnieken. Deze kunnen worden aangeleerd op matjes/ banken/ plintkoppen/ etc.

TIP: De technieken zijn kort besproken. Voor meer uitleg, correcte opbouw en beeldmateriaal raad ik aan de bijhorende website te bekijken.

<u>Oefening</u>	<u>EXTRA</u>
Jumps & Precisions	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 kleine matjes - 1 bank <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Landing in precision (bal van beide voeten) - Elke oefening minstens 2x - Juiste uitvoering sprong. <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Matjes verder/ dichters bij elkaar - Werken met obstakels in de hoogte <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorg voor obstakels met goede grip (niet glad)
<u>Keuzes:</u>	
<p>Leerlingen springen naar de bank op eigen manier</p>	
<u>LANDING precision</u>	
<p>Sprong naar matje/ plint of bank. Focus op de landing op de bal van je voeten.</p> <p>Landing sticken = 3 tellen blijven staan.</p>	
<u>Strides:</u>	
<p>Lopen over/ op de obstakels.</p> <p>Landing steeds verzorgen (zie precision).</p>	

<u>Plyos:</u>	<u>Foutenanalyse algemeen:</u> O: Leerling heeft foute sprongtechniek O: begrijpt de oefening niet/ te moeilijk R: Laat de leerlingen hun fout expres overdreven uitvoeren (bv. landing op tippen/hielen of te hard neerkomen). Vraag hierna de oefening rustig en op de bal van de voet te doen. Vraag wat aangenamer was.
Sprongen met 2 benen samen op de obstakels. Zorg voor vloeiende beweging met focus op zachte landing	
<u>Ghost prec:</u>	
Sprongen op 1 been. Ander been dient alleen voor zwaibeweging. Het einde van de sprongreeks is steeds op 2 voeten (zie precision).	

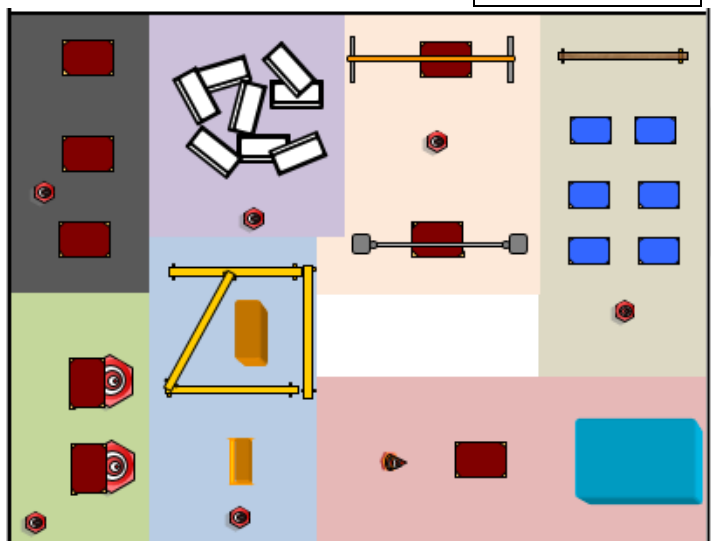
DEEL 2

Nu de leerlingen de (meeste) technieken onder de knie hebben gaan we in kleinere groepen verder werken.

Voorbeeldopstelling

We kunnen sprongen en landingen op veel verschillende manieren inoefenen. Hier staan een hoop beschreven. Je hoeft ze daarom niet allemaal te gebruiken. Je kan ook steeds zelf iets uitproberen!

Op deze standen proberen de leerlingen de aangeleerde technieken uit + eigen technieken (creativiteit) + extra technieken (te gebruiken als uitbreiding/ differentiatie).



<u>Stand</u>	<u>EXTRA</u>
Verre sprong	<u>Materiaal:</u> <ul style="list-style-type: none"> - 1 klein matje - 1 valmat <u>Tips/ aandachtspunten:</u> Zie deel 1
<p>Aanloop naar het rode matje. Afstoot en sprong tot aan de valmat.</p> <p>De mat kan verder en dichter geplaatst worden.</p> <p>Deze oefening kan ook uitgevoerd worden met 2 kleine matjes. Zo zijn de sprongen minder ver maar wel met meer controle.</p>	

<p style="text-align: center;">Basis inoefenen</p> <p>De oefeningen van deel 1 mogen herhaald worden.</p> <p>Indien leerlingen willen mogen ze zelf creatieve insteken hierbij tonen (bv van matjes wisselen).</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 6kleine matjes - 1 bank <p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p>Zie deel 1</p>
<p style="text-align: center;">Springen op kleine randen</p> <p>Een precision jump (sprong) wordt uitgevoerd naar een lage balk of lage rekstok.</p> <p>De leerling focust op een goede landing en lang te blijven staan (sticken)</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lage balk/ rekstok <p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p>Zie deel 1</p>
<p style="text-align: center;">Springen in velden</p> <p>De leerlingen springen in de plintsegmenten. Deze staan door en op elkaar. De leerlingen dagen elkaar uit om sprongen uit te voeren. Ook proberen ze meerdere sprongen na elkaar uit te voeren.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 (of meer) plintdelen <p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p>Zie deel 1</p>
<p style="text-align: center;">Alternatieve sprongen</p> <p>Leerlingen proberen andere sprongvormen uit</p> <p style="text-align: center;">Backprec</p> <p>Sprong naar achteren. Zorg voor een actief gebruik van de armen (deze zwaaien mee achteruit).</p> <p style="text-align: center;">180 prec</p> <p>Een sprong naar een ander object/matje met een halve draai.</p> <p style="text-align: center;">360 prec</p> <p>Een sprong naar een ander object/matje met een hele draai.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 kleine matjes <p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p>Zie deel 1</p>
<p style="text-align: center;">Zachte landing</p> <p>Een sprong wordt uitgevoerd naar het matje (afstand hangt af van niveau).</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 kleine matjes - 2 kegels <p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p>

<p>Op het matje staat een omgekeerde kegel. Bij je sprong mag de kegel niet vallen. Aandacht voor correcte en rustige landing.</p> <p><i>Mogelijkheid tot werking in teams met klein wedstrijdje.</i></p>	<p>Zie deel 1</p>
<p style="text-align: center;">Springpark</p> <p>De leerlingen proberen zelf creatieve manieren te vinden om rond te springen in deze opstelling.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 banken - 2 plintkoppen <p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p>Zie deel 1</p>

Slot

<u>OEFENING</u>	<u>EXTRA</u>
<p style="text-align: center;">Parkour</p> <p>Een sprongparkour wordt opgesteld. De leerlingen doorlopen dit allemaal 1 voor 1. Ze kiezen een eigen creatieve manier om zich over de obstakels te bewegen.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Volledige parkour (materiaal uit kern) <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Flow (niet stoppen tijdens run) - Landingen en controle - Uitvoering van bewegingen. <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat om de 10 seconden een leerling vertrekken. Zo kunnen ze meer oefenen en moeten ze niet steeds wachten tot iedereen klaar is (meer beweging).
<p style="text-align: center;">Challenge each other</p> <p>Een leerling wordt aangeduid en doet een bepaald parkour. De andere leerlingen proberen deze leerling na te doen.</p> <p>Daag elkaar maar eens uit!</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Volledige parkour (materiaal uit kern) <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Creativiteit - Flow (niet stoppen tijdens run) - Landingen en controle - Uitvoering van bewegingen.

<p style="text-align: center;">Free training</p> <p>De leerlingen krijgen de overige tijd (bv. 5min) de kans om nog te oefenen wat ze willen oefenen. De leerkracht observeert/ helpt en stuurt bij waar nodig.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Volledige parkour (materiaal uit kern) <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Activiteit van de leerlingen.
<p style="text-align: center;">Samen met de leerkracht wordt het materiaal opgeruimd. Hierna volgt een kringgesprek met een nabespreking van de les.</p>	

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.*