

# 4 Basislessen parkour & freerunning

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

**Lesonderwerp:** Groundtricks

**Doelgroep:** Secundair onderwijs



## 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 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 plinten	6 kleine matjes
Sportraam	4 dikke valmatten
2 lange matten	

## 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><b>Cardio</b></p> <p>Leerlingen ropen rond in de zaal. Bij Q van de leerkracht moeten de leerlingen een opdracht uitvoeren.</p> <p>1 = spring (spring in de lucht)</p> <p>2 = draai (maak een draai in de lucht)</p> <p>3 = rol (maak een tuimeling)</p>	<p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Veiligheid</li></ul>
<p><b>Animalflow</b></p> <p>De leerlingen bewegen zichzelf voort op handen en voeten. Ze moeten hun lichaam controleren en opspannen zodat het lichaam stil blijft terwijl de ledematen zich verplaatsen.</p> <p>Je kan opdrachten uitvoeren (bv. steunen op 1 been- 1 hand (safety vault op grond)/ Je kan komen tot brugstand en veel meer)</p> <p>Je kan ook per 2 werken waarbij de ene de andere probeert uit evenwicht te krijgen.</p>	<p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Veiligheid</li><li>- Eerlijkheid</li><li>- Stabiliteit</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><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><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>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat de lln zelf oefeningen kiezen</li> </ul>
--	--

## Kern

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

### DEEL 1

Werkwijze:

De basis grondtechnieken 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 grondtechnieken.



*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>
<b>Groundtricks</b>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 lange matten</li> </ul> <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oefeningen goed uitvoeren (anders kans op gevaar)</li> <li>- Snelheid</li> </ul> <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meerdere na elkaar</li> <li>- Wisselen van kant</li> </ul> <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werk met (bv) stippen. Zo maak je het visueel waar (bv) de handen moeten staan.</li> </ul> <p><u>Foutenanalyse algemeen:</u></p>
<u>Keuzes:</u>	
<p>Leerlingen gaan naar de overkant van de mat op een manier naar keuze</p>	
<u>Parkourroll:</u>	
<p>Rol die wordt uitgevoerd om een val te breken.</p> <p>Buig door je benen. Je handen plaats je naast elkaar links of rechts van je lichaam.</p> <p>Je rolt van je schouderblad door naar je tegenovergestelde onderrug (schuin).</p> <p>Je staat recht en loopt verder.</p>	
<u>Backwards parkourroll:</u>	

Val achteruit. Met je handen houdt je je val tegen en je rolt verder achteruit over één schouder. Je plaats je handen samen langst 1 kant en rolt over je voorkeurschouder.

### Diveroll:

De parkourroll maar nu maak je iets meer hoogte en verte (eventueel over iets).

### Cartwheel:

Radslag. Let op de hand-hand-voet-voetcoördinatie en probeer je lichaam boven je handen te krijgen (bene boven heupen).

### 180/360:

Vanuit stand draaien de leerlingen rond hun horizontale as.

### Macaco

Buig door je benen. Plaats 1 hand achter je met de vingers weg van je lichaam.

Je andere hand wijst naar voor en je lijkt naar je hand. Je brengt je hand naar je tegenovergestelde schouder, stoot af en draait rond het hand dat op de grond staat.

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.

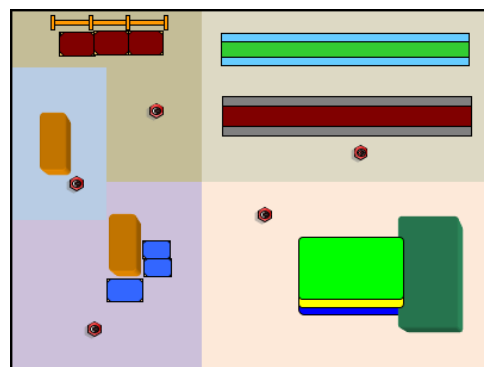
## DEEL 2

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

Voorbeeldopstelling

Er zijn nog oneindige mogelijkheden voor grondtricks en opstelling. Probeer gerust zelf eens iets uit!

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



<b><u>Stand</u></b>	<b><u>EXTRA</u></b>
<p data-bbox="215 342 956 387" style="text-align: center;"><b>Herhaling</b></p> <p data-bbox="215 421 956 521">De oefeningen uit deel 1 mogen de leerlingen herhalen. Als de leerlingen zelf uitbreidingen hebben mogen deze worden uitgetoetst.</p>	<p data-bbox="978 342 1107 371"><u>Materiaal:</u></p> <ul data-bbox="1027 412 1254 441" style="list-style-type: none"> <li>- 2 lange matten</li> </ul> <p data-bbox="978 479 1267 508"><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p data-bbox="978 546 1098 575">Zie deel 1</p>
<p data-bbox="215 629 956 674" style="text-align: center;"><b>Tricks tegen muur</b></p> <p data-bbox="215 707 935 736">Het sportraam mag gebruikt worden voor creatieve dingen.</p> <p data-bbox="215 775 858 842">Omgekeerde houdingen zoals een handstand kunnen ingetoeend worden tegen de muur.</p>	<p data-bbox="978 629 1107 658"><u>Materiaal:</u></p> <ul data-bbox="1027 698 1262 766" style="list-style-type: none"> <li>- Sportraam</li> <li>- 3 kleine matjes</li> </ul> <p data-bbox="978 804 1267 833"><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p data-bbox="978 871 1098 900">Zie deel 1</p>
<p data-bbox="215 960 956 1005" style="text-align: center;"><b>Landingen uit hoogte</b></p> <p data-bbox="215 1039 651 1068">Er wordt vanaf de plint gesprongen.</p> <p data-bbox="215 1106 812 1135">De leerlingen breken hun val met een parkourroll</p> <p data-bbox="215 1173 898 1240">Ook mogelijk is een slapdown waarbij je springt, door de benen zakt en de handen op de grond slaat.</p>	<p data-bbox="978 960 1107 990"><u>Materiaal:</u></p> <ul data-bbox="1027 1032 1134 1061" style="list-style-type: none"> <li>- Plint</li> </ul> <p data-bbox="978 1099 1267 1128"><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p data-bbox="978 1167 1098 1196">Zie deel 1</p>
<p data-bbox="215 1364 956 1408" style="text-align: center;"><b>Tricks met plint</b></p> <p data-bbox="215 1442 879 1471">De leerlingen voeren basistricks uit op en over de plint.</p> <ul data-bbox="264 1509 603 1644" style="list-style-type: none"> <li>- Diveroll over de plint</li> <li>- Parkourroll op een plint</li> <li>- Cartwheel af een plint</li> <li>- ...</li> </ul>	<p data-bbox="978 1364 1107 1393"><u>Materiaal:</u></p> <ul data-bbox="1027 1435 1262 1503" style="list-style-type: none"> <li>- 1 plint</li> <li>- 3 kleine matjes</li> </ul> <p data-bbox="978 1541 1267 1570"><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p data-bbox="978 1608 1098 1637">Zie deel 1</p>
<p data-bbox="215 1695 956 1740" style="text-align: center;"><b>Mattenberg</b></p> <p data-bbox="215 1774 922 1886">De leerlingen gaan op de matten berg met een manier van keuze. Een parkourroll op de matten is al een goed voorbeeld.</p> <p data-bbox="215 1919 898 1986">Af de mattenberg kunnen ze tricks doen als een rol eraf/ macaco eraf/ 360 eraf/ ...</p>	<p data-bbox="978 1695 1107 1724"><u>Materiaal:</u></p> <ul data-bbox="1027 1774 1294 1803" style="list-style-type: none"> <li>- 4 dikke valmatten</li> </ul> <p data-bbox="978 1841 1267 1870"><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p data-bbox="978 1908 1098 1937">Zie deel 1</p>

# Slot

<u>OEFENING</u>	<u>EXTRA</u>
<p><b>Parkour</b></p> <p>Een grondparkour 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"><li>- Volledige parkour (materiaal uit kern)</li></ul> <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Flow (niet stoppen tijdens run)</li><li>- Landingen en controle</li><li>- Uitvoering van bewegingen.</li></ul> <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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).</li></ul>
<p><b>Kraak de code</b></p> <p>De basisgrondbewegingen (parkourroll/ backroll/ cartwheel/ macaco/ 180 en 360)</p> <p>Moeten in een patroon worden uitgevoerd.</p> <p>De code bestaat uit 4 bewegingen. Is een beweging juist dan hoor je PING. Een foute beweging is PONG.</p> <p>Wie kraakt de code? Erna probeert iedereen de code uit.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lange mat</li></ul> <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zie vorige aandachtspunten.</li></ul>
<p><b>Free training</b></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"><li>- Volledige parkour (materiaal uit kern)</li></ul> <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Activiteit van de leerlingen.</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.*