

5 **Basislessen
parkour & freerunning**

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

Lesonderwerp: Bartricks

Doelgroep: Secundair onderwijs



Lesdoelen:

1. De lln volgen de les aandachtig mee en zijn bereid de nieuwe (bar) 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:

| | |
|--------------------------|------------------|
| 6 rekstokken (8 stokken) | 10 kleine matjes |
| Herenbrug | 1 stevige paal |
| 2 dikke valmatten | |

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>Leerlingen lopen (of huppelen/ ...) in het rond.</p> <p>De leerkracht roept luid JA. De leerlingen voeren dan de afgesproken opdracht uit</p> <ul style="list-style-type: none">- Klimmen op het sportraam- In hang aan sportraam/ rekstok- In steun op rekstok- ... | <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Veiligheid <p><u>Variatie:</u></p> <p>Werk met nummers per opdracht en herhaal</p> |
| <p>Spelvorm: knietikkertje</p> <p>De leerlingen plaatsens zich per 2</p> <p>De handen zijn op de knieën. Je probeert elkaars knieën te tikken door te dreigen en te verdedigen.</p> <p>Je probeert zoveel mogelijk punten te halen.</p> | <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Veiligheid- Eerlijkheid <p><u>Variatie:</u></p> <p>Free for all: Iedereen tegen iedereen. Om ter eerst 5 punten scoren.</p> |
| <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><i>Armen vw en aw zwaaien naast hoofd</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>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 bartechnieken van parkour worden in groep aangeleerd.

Deze zijn verdeeld in drie grote blokken (underbars/ swings/ extra bartricks)

Hierna zullen er verschillende opstellingen staan waar de leerlingen proberen de geleerde, maar ook eigen verzonden technieken uit te voeren. Dit gebeurt in een Voorbeeldopstelling doorschuifstelsel



Hieronder vindt u een verzameling van de meeste gebruikte bartechnieken.

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> |
|--|--|
| Bartricks | <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1- 2 lage rekstokken - 1- 2 hoge rekstokken - 1- 2 rekstokken met telkens 2 stokken - 6kl matjes <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Goede grip (duimen onder indien mogelijk) - Elke oefening minstens 2x - Juiste uitvoering. <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bar hoger/ lager - Kleinere openingen <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Magnesium kan altijd gebruikt worden bij bars. |
| UNDERBARS | |
| <u>Keuze</u> | |
| <p>De leerlingen kiezen zelf een manier om door de 2 bars te geraken.</p> | |
| <u>Rechte onderbar</u> | |
| <p>lIn plaatst 1 voet op onderste bar. Met beide handen pakken ze de bovenste bar vast. Het tweede been schiet door de baropening en de rest van het lichaam volgt.</p> <p>Indien dit goed gaat doet de leerling dit zonder zijn voet eerst te plaatsen.</p> | |
| <u>Schuine onderbar</u> | |
| <p>De leerling gaat dwars tegen rekstokken staan. 2 handen gekruist (krokodillenhap) aan bovenste rekstok. Dichtste been bij rekstok</p> | |

gaat erover gevolgd door de rest van het lichaam.

Swings

Swing

De leerlingen zwaait 2x naar voor en achter aan de bar. Belangrijk is een hol-bol-hol beweging. De leerling zwaait zo hoog als hij wilt en zich er comfortabel bij voelt.

Swing 180

De leerling zwaait aan de rekstok. Als de leerling naar voor zwaait lost hij 1 hand en draait hij over de schouder waarbij de hand nog aan de rekstok hangt. De leerling grijpt de rekstok terug vast en zwaait verder. Bij het achterwaarts zwaaien mag je je hand terug van positie wisselen.

Extra bartricks

frontroll

Vanuit steun aan de bar voorover aftuimelen van de rekstok. Landen op de voeten.

Legswipe

De leerling plaatst zich zijwaarts aan de rekstok en plaats het dichtste been op de rekstok (knieplooï in rekstok). De handen zijn zoals een krokodillenbek vast aan de rekstok. De leerling lost het steunbeen en draait onder de bar door.

Kneeswing

De leerling zit op de rekstok. De rekstok zit tussen de knieplooïen en de leerling laat zich achterwaarts vallen. De rekstok houdt hij vast tot hij rond is.

Foutenanalyse algemeen:

O: Leerling heeft foute techniek bij de oefeningen

O: begrijpt de oefening niet/ te moeilijk

R: Laat de leerlingen hun fout expres overdreven uitvoeren (bv. zwaaien zonder stevige grip). Vraag hierna de oefening rustig te doen. Vraag wat aangenamer was.

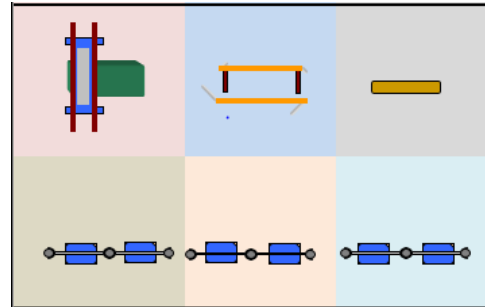
DEEL 2

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

Voorbeeldopstelling

We kunnen de bartricks 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> |
|--|--|
| Underbars De geziene underbartricks worden herhaald. Eigen creatieve insteken mogen ook worden uitgevoerd. | <u>Materiaal:</u> <ul style="list-style-type: none">- 4 rekstokken- 2 kleine matjes <u>Tips/ aandachtspunten:</u> Zie deel 1 |
| Palm turn 1 hand aan bovenste rekstok andere aan de laagste. Duimen wijzen naar elkaar. Je springt door de rekstokken en draait rond je onderste hand tot je terug bent over de rekstok. | |
| Underbar 360 Je handen neem je gekruist vast aan de bovenste rekstok. Je draait weg van je handen en springt door de rekstok. Terwijl je dit doet draait je lichaam. | |
| Swings + prec De swings worden herhaald. De leerling probeert te landen op de rand van een matje dat voor hem ligt. | <u>Materiaal:</u> <ul style="list-style-type: none">- 2 rekstokken- 2 kleine matjes <u>Tips/ aandachtspunten:</u> Zie deel 1 |
| Backswing De leerling zwaait achteruit en lost in een bolle houding de handen. Hij probeert achterwaarts op een matje te landen. | |
| Bartricks De geziene bartricks worden herhaald. Er is ruimte voor eigen creatieve insteken. | <u>Materiaal:</u> <ul style="list-style-type: none">- 2 rekstokken- 2 kleine matjes |

| | |
|--|---|
| | <u>Tips/ aandachtspunten:</u> Zie deel 1 |
| Dodenmansval De leerling gaat zitten op de herenbrug en pakt de legger vast met de kneukels naar voor. Hij gooit het lichaam achteruit. Als de benen het hoofd passeren mogen de handen gelost worden. | <u>Materiaal:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Jongensbarre - 2 dikke valmatten <u>Tips/ aandachtspunten:</u> Zie deel 1 |
| Krappe ruimtes Rond de trapezoïde probeert de leerling verschillende bartricks uit. Er is hier ruimte voor eigen creativiteit. | <u>Materiaal:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Trapezoïde - 2 kleine matjes <u>Tips/ aandachtspunten:</u> Zie deel 1 |
| Keyswing Een rechtopstaande paal staat in de zaal. De leerling probeert rond de paal te zwaaien naar het matje aan de andere kant. | <u>Materiaal:</u> <ul style="list-style-type: none"> - 1 stevige paal - 2 kleine matjes <u>Tips/ aandachtspunten:</u> Zie deel 1 |

Slot

| <u>OEFENING</u> | <u>EXTRA</u> |
|---|--|
| Parkour Een barparkour wordt opgesteld. De leerlingen doorlopen dit allemaal 1 voor 1. Ze kiezen een eigen creatieve manier om zich over de obstakels te bewegen. | <u>Materiaal:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Volledige parkour (materiaal uit kern) <u>Aandacht voor:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Flow (niet stoppen tijdens run) - Landingen en controle - Uitvoering van bewegingen. <u>Tips:</u> <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>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.*