

Lesonderwerp: Initiatieles

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 een 'run' uitvoeren waarbij ze proberen zoveel mogelijk aaneengeschakelde bewegingen (flow) uit te voeren in een zo kort mogelijke tijd (max 30sec).

Materiaal:

3 plinten (4,5 en 6 segmenten)	9 kleine matjes
6 banken	1 dikke valmat
4 sportramen	1 Lange mat
2 veerplanken	3 rekstokken

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

<u>OEFENING</u>	<u>EXTRA</u>
<p>Cardio</p> <p>LIn lopen rond zaal. Op signaal leerkracht voeren lIn opdracht uit:</p> <p><i>Links = Op linkerbeen direct stilstaan</i></p> <p><i>Rechts = Op rechterbeen direct stilstaan</i></p> <p><i>2 voeten = Op 2 voeten direct stilstaan</i></p>	<p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Landen op bal van voet- Evenwicht bewaren <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Achteruitlopen/ bijtrekpas/ ...- Leerlingen mogen al dan niet op materiaal lopen
<p>Spelvorm: Catch!</p> <p>LIn over elkaar in stand met voorwerp in het midden</p> <p>Lopen ter plaatse op signaal lk</p> <p>Lk roept lichaamsdelen. LIn raken dit aan terwijl ze lopen</p> <p>Lk roept 'catch' & lIn nemen om ter eerst kegel</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 1 voorwerp per 2lIn (bv. schoen) <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Omdraaien, rug naar elkaar toe- Leerling die verliest → opdracht
<p>Stretching</p> <p>LIn in kring en voeren oefening uit:</p>	

Benen open, naar links/rechts/midden buigen (idem met gesloten benen)

Benen gespreid; door 1 been buigen (lies rekken)

Armen vw en aw zwaaien naast hoofd

Door knieën buigen, cirkels met knieën maken

Heupen/ ellebogen losdraaien

Voeten/ handen losdraaien

Aandacht voor:

- Vertel de In het nut van een bepaalde oefening.
- Maak zeker los wat tijdens de les gebruikt wordt

Variatie:

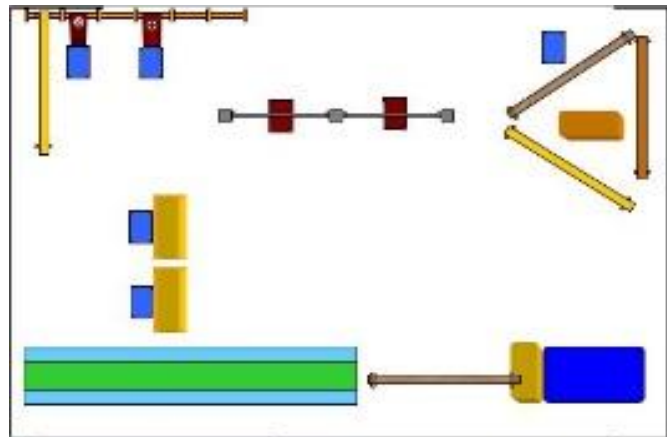
- Laat de In zelf oefeningen kiezen

Kern

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

In dit onderdeel kan je op 2 manieren tewerk gaan.

- 1) Je overloopt met de leerlingen stand per stand en voert met de hele groep samen elk onderdeel uit (veel materiaal nodig).
- 2) Je legt elke stand uit en laat de leerlingen daarna in verschillende groepen oefenen met een doorschuifstelsel.



TIP: Gebruik een mix van de 2.

Voorbeeldopstelling

Extra:

Er staan teveel oefeningen voor 1 les. Beperk je vooral op de eerste oefeningen.

*De verplichte oefeningen staan aangeduid in **groen**.*

*Uitbreidingen in **rood**.*

<u>Stand</u>	<u>EXTRA</u>
Vaults	<u>Materiaal:</u>
<i>Springen over muren/plinten/personen/...</i>	<ul style="list-style-type: none">- 2 plinten (verschillende hoogte)- 2 kleine matjes
Keuzesprong:	<u>Aandacht voor:</u>

<p>Creativiteit tonen</p> <p>Safety vault:</p> <p>LinkerH en rechterB op uiteinde plint. LinkerB door de opening steken en landen.</p> <p>Speed vault:</p> <p>Idem als safety vault maar voet wordt niet geplaatst! (Steun op 1 hand/ lichaam schuin)</p> <p>Lazy vault:</p> <p>LinkerH plaatsen op plint, linkerB over zwaaien, rechterB volgt, rechterH bijplaatsen & landen.</p> <p>Buttspin:</p> <p>1 hand in diagonaal op plint plaatsen. Wegkeren van hand en over poep draaien op plint.</p> <p>Kong:</p> <p>Splitfoot afstoot, handen plaatsen knieën tussen armen door.</p> <p>Dash:</p> <p>Voeten eerst over plint gevolgd door handen, uitduwen.</p> <p>Reverse vault:</p> <p>Buttspin, maar poep niet meer plaatsen (draaien op 1 hand).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Afstoot en landing in splitfoot - Elke oefening minstens 2x - Juiste uitvoering sprong. Laat In elke oefening eerst traag uitvoeren, dan pas snel <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lage/ hoge plint - Laat ze elke oefening langst 2 kanten oefenen. <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bouw de oefening af (bv bij kong en dash een voet laten plaatsen). - Geef gelijkenissen tussen sprongen (bv kong - tussensteunsprong) - Altijd: <i>aanloop, afstoot, sprong, landing</i> <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/ tusseñoefening geven (opbouw)</p>
<p>Precisions</p> <p><i>Sprongen naar andere objecten</i></p> <p>Landing:</p> <p>Start met enkele sprong om correcte landing te oefenen. Landing is op bal van de voet.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 banken - Plintkop - 4 kleine matjes <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Creativiteit - Correcte landing!

<p style="text-align: center;"><u>Strides:</u></p> <p>Over obstakels al lopend 1been per keer</p> <p style="text-align: center;"><u>Plyos:</u></p> <p>Springen met 2 benen samen.</p> <p style="text-align: center;"><u>Ghost precision:</u></p> <p>Springen op 1 been. Je zwaaibeen wordt steeds terug achteruitgetrokken.</p> <p style="text-align: center;"><u>Back precision:</u></p> <p>Leerling springt achteruit. De ellebogen worden hierbij krachtig achteruit gegooid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gebruik van armen en knieën. <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat leerlingen eigen parkour kiezen om over hindernissen te bewegen. - Laat leerlingen elkaar volgen. <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Leg uit waarom een landing op de bal van de voet beter is als een teen- of hiellanding (minder tot geen pijn- en schuifgevaar). <p><u>Foutenanalyse algemeen:</u></p> <p>O: Iln valt van bank, schuift met tenen.</p> <p>O: Slechte landingstechniek</p> <p>R: techniek voordoen, Iln een minder verre sprong correct laten uitvoeren.</p>
<p style="text-align: center;">Wall tricks</p> <p style="text-align: center;"><i>Sprongen tegen of naar een muur.</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Wallrun:</u></p> <p>Afstoot met voet (heuphoogte) tegen muur/veerplank. Zo hoog mogelijk reiken.</p> <p style="text-align: center;"><u>Wallrun 180/ 360:</u></p> <p>Idem als wallrun. Op hoogste punt draaien rond verticale as.</p> <p style="text-align: center;"><u>Catleap:</u></p> <p>Sprong voorwaarts naar muur/ sportraam met veerplank voor. Voeten raken eerst en dan pas handen vastgrijpen. Je hangt vast als een kat.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 sportramen/ een muur - 2 kleine matjes - 1 bank - 2 veerplanken <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoogte maken - Juiste voetplaatsing - Juiste coördinatie <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat de leerlingen springen vanaf een bank (cat-leap) - Werk met post-its en plaats ze zo hoog mogelijk bij een wallrun. <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Laat de Iln eens hoog/ laag afstoten op de muur of zonder gebruik van de armen. Vraag wat ze als het beste ervaren (voet op heuphoogte).

<p style="text-align: center;"><u>Tic-tac:</u></p> <p>Een wallrun waarbij 2 voeten 1 voor 1 de muur opgaan. 2^e voet wordt hoger geplaatst als 1^{ste} en handen plaats je tegen de muur voor meer hoogte. Op hoogste punt afstoten van muur langst open kant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kies geen gladde muur maar één met goede grip. <p><u>Foutenanalyse algemeen:</u></p> <p>O: Iln valt bij sportraam</p> <p>O: afstand is te ver</p> <p>R: afstand verkleinen en stuk per stuk terug verbreden</p>
<p style="text-align: center;">Ground tricks</p> <p style="text-align: center;"><i>Sprongen op de grond</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Parkour roll:</u></p> <p>Met Hn diamant vormen. RechterB voor en knielen; Hn links aan mat plaatsen; over rechterschouder rollen, naar linkerbekken; rechtstaan (andere kant alles andersom).</p> <p><i>Je rolt in diagonaal van schouderblad naar bekken.</i></p> <p style="text-align: center;"><u>180/ 360:</u></p> <p>Sprong in de hoogte met verticale draai rond lichaam.</p> <p style="text-align: center;"><u>Cartwheel (= radslag):</u></p> <p>Vertrek in std. Linker B voor; linkerH plaatsen, rechterH plaatsen; eindigen op RechterB en dan linkerB (H-H-V-V-coördinatie)</p> <p style="text-align: center;"><u>Macaco:</u></p> <p>Vertrek met rug naar mat; achteruit leunen; H naar keuze plaatsen en verder radslag uitvoeren.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 lange mat <p><u>Aandacht voor:</u></p> <p>Goede rol (niet op schouder/ heup).</p> <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Om ter snelste - Werken met opstelling waarbij leerling moet afspringen met erna de parkour roll (= meer succeservaring). <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vertel duidelijk waarom we geen gewone koprol doen (bescherming ruggengraat). <p><u>Foutenanalyse parkour roll:</u></p> <p>O: Iln rolt recht (gewone turnkoprol)</p> <p>O: begrijpt de oefening niet</p> <p>R: traag uitleggen en voordoen (van schouderrol (bv. rechts) schuin naar andere onderrug (links)</p>
<p style="text-align: center;">Bars</p>	

<p style="text-align: center;"><i>Zwaaien aan rekstokken/ bomen/ ...</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Swings:</u></p> <p>Zwaaien aan de rekstok. Handen in kneukelgreep met duimen naar beneden.</p> <p style="text-align: center;"><u>Underbar:</u></p> <p>Tussen 2 rekstokken doorgaan.</p> <p>2 handen aan bovenste stok en benen tussen de 2 stokken uitduwen.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 rekstokken <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Duim steeds naar beneden! = meer grip. <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tijdens swings hen iets laten raken (bv. stok) met voet. <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Werk met valmatten ter bescherming. - Bij een underbar op de laagste legger een matje leggen. - Laat ze bij de underbar 1 voet op de onderste stok plaatsen. <p><u>Foutenanalyse algemeen:</u></p> <p>O: Geraakt niet in zwaai/ schuift steeds af de bar</p> <p>O: Geen besef van fout/ foute techniek, handplaatsing</p> <p>R: Verbaal bijsturen: duimen naar beneden en knijpen in bar/ begeleiden in zwaibeweging.</p>
---	--

Slot

<u>OEFENING</u>	<u>EXTRA</u>
<p>Parkour</p> <p>Lk biedt parkour aan (zo veel mogelijk van de leselementen worden hierin verwerkt). Ll krijgt</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Volledige parkour (materiaal uit kern)

<p>max 30 seconden om het parkour te volbrengen.</p>	<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;">Eigen parkour</p> <p>Leerlingen krijgen 5 min de tijd om eigen omloop te verzinnen (max 20 sec). Hierna laten ze dit zien aan de rest van de klas.</p> <p>De klas kan deze eventueel nabootsen.</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.*