

6 **Basislessen
parkour & freerunning**

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

Lesonderwerp: Walltricks

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:

3 plinten	12 kleine matjes
4 banken + 2 sportramen	3 dikke valmatten
1 Herenbrug	2 springplanken

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>Zodra de leerkracht 'de vloer is lava' roept moeten alle leerlingen zo snel mogelijk ergens aan gaan hangen.</p>	<p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Veiligheid <p><u>Variatie:</u></p> <p>Meerdere opdrachten invoeren.</p>
<p>Spelvorm: krabbenleger</p> <p>De leerlingen voeren opdrachten uit terwijl ze steunen op 4 steunpunten (handen en voeten)</p> <p>Bij het signaal van de leerkracht (SWITCH) wisselen de leerlingen tussen een krabbenstand en een hand-/ voetsteun.</p> <ul style="list-style-type: none">- Om ter eerst naar de overkant- Om ter eerst de 4 muren tikken- Om ter eerst op iets geels gaan staan- ...	<p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Veiligheid- Eerlijkheid <p><u>Variatie:</u></p> <p>Leerling die wint kiest een opdracht.</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><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

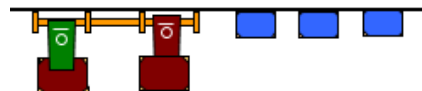
Werkwijze:

De basis walltechnieken van parkour worden in groep aangeleerd.

Deze zijn verdeeld in drie grote blokken (wallruns/ catleaps/ extra walltricks)

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 walltechnieken.

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>
Walltricks	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Muur - 3 kleine matjes <p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dicht bij de muur blijven - Snelheid - Elke oefening minstens 2x - Juiste uitvoering oefening <p><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Werken met post-its <p><u>Tips:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorg voor muren met goede grip (niet glad) <p><u>Foutenanalyse algemeen:</u></p>
Wallruns	
<u>Wallrun</u>	
<p>De leerlingen lopen naar de muur toe. Ze plaatsen een voet op (ongeveer) heuphoogte en proberen de muur zo hoog mogelijk te tikken.</p>	
<u>Wallrun 180/ 360</u>	
<p>De leerling voert een wallrun uit en draait hierbij met een halve of hele draai.</p>	
Catleap	
<u>Catleap</u>	

De leerlingen lopen aan en springen naar de schuine muur. Belangrijk is dat eerst de voeten aankomen voor de handen.

O: Leerling heeft foute techniek

O: begrijpt de oefening niet/ te moeilijk

R: Laat de leerlingen hun fout expres overdreven uitvoeren (bv. voet te hoog op muur plaatsen). Vraag hierna de oefening rustig te doen en te focussen op de aangewezen techniek. Vraag wat aangenamer was.

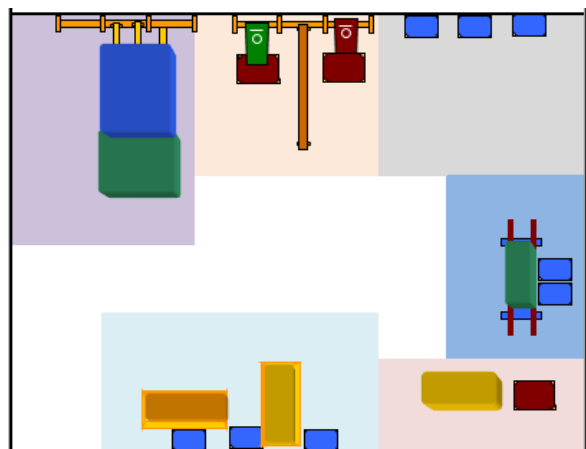
DEEL 2

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

Voorbeeldopstelling

We kunnen de walltricks 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>
Herhaling wallruns	<u>Materiaal:</u>
De oefeningen uit het algemene gedeelte worden herhaald.	- 3 kleine matjes
<ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen kunnen een wedstrijd houden (om ter hoogst, eventueel met krijtje aftekenen) - De leerlingen kunnen proberen zoveel mogelijk te draaien (540,720) 	<u>Tips/ aandachtspunten:</u>
	Zie deel 1
Herhaling catleaps	<u>Materiaal:</u>
De oefeningen uit het algemene gedeelte worden herhaald.	- 2 springplanken
<ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen proberen de sprongafstand te vergroten - De leerlingen lopen op naar de bank, plaatsen één of meerdere voeten op de bank en springen naar een catleap 	- 2 kleine matjes
	- 1 bank
	<u>Tips/ aandachtspunten:</u>
	Zie deel 1

<p style="text-align: center;">Schuine mattenmuur</p> <p>De leerling is vrij om op een creatieve manier iets op de schuine mat te doen. Iedere leerling probeert wel eerst de gegeven oefening.</p> <p style="text-align: center;"><u>Palm Spin</u></p> <p>De leerling loopt naar de muur. Je plaatst eerst het hand waarover je (in welke richting je) gaat draaien. Je plaatst dit hand met de vingers naar beneden en dit hand blijft gedurende de gehele beweging staan. Je tweede hand biedt ondersteuning en wordt hoger geplaatst met de vingers in de richting van naar waar je wilt. De benen zijn samen en je draait (met hoge heupen) rond je handen.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sportraam - 3 schuine banken - 2 dikke valmatten <p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p>Zie deel 1</p>
<p style="text-align: center;">Wallvaults</p> <p>De leerling maakt een vault waarbij hij/zij de muur op één of andere manier gebruikt. Eigen creatieve insteken zijn toegestaan.</p> <p style="text-align: center;"><u>Safety wall vault</u></p> <p>Idem als safety vault maar je voet plaats je nu op de muur in plaats van op de plint.</p> <p style="text-align: center;"><u>Corner kong vault</u></p> <p>1 hand op de muur en 1 hand op de plint. De benen gaan tussen de armen.</p> <p style="text-align: center;"><u>No hands vault</u></p> <p>Voet plaatsen tegen de muur (soort wallrun) van hieruit over de plint springen.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 plinten - 2 kleine matjes - Muur <p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p>Zie deel 1</p>
<p style="text-align: center;">Wall naar precision</p> <p>Verschillende manieren om een muurtrick te combineren met een precision.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tic-Tac</u></p> <p>Bij een tic-tac loop je recht naar een muur. Je plaatst één voet en daarboven plaats je snel een tweede voet. Je handen zijn aan de muur en je trekt jezelf mee naar boven. Op het</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 plintkop - 1 klein matje <p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p>Zie deel 1</p>

<p>hoogste punt draai je je lichaam 180 graden en zet je je van de muur af om te landen op de rand van het object.</p> <p style="text-align: center;">Rocket precision</p> <p>De leerling staat met de rug naar de muur en kijkt naar het doel. De leerling springt omhoog en trekt de ellebogen achterwaarts omhoog. Hij gaat schuin hangen en plaatst de voeten op de muur. Op de muur voert de leerling een snelle sprong uit en lanceert zichzelf naar het object.</p>	
<p style="text-align: center;">Climb-ups</p> <p>De leerling voert een wallrun uit op de mat tussen de herenbrug en neemt de legger bovenaan vast. Hij probeert zichzelf op te trekken tot streksteun.</p> <p>De leerling probeert geen ellebogen en geen knieën te plaatsen en zo over de mat (muur) te geraken.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 herenbrug - 1 dikke valmat - 2 kleine matjes <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 wallparkour 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><u>Materiaal:</u></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>	<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.*