

2 Basislessen parkour & freerunning

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

Lesonderwerp: Vaults

Doelgroep: Secundair onderwijs



Lesdoelen:

1. De lln volgen de les aandachtig mee en zijn bereid de nieuwe (vault) elementen te proberen met aandacht voor veiligheid
2. De lln kunnen de geziene elementen (vaults) 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 (4,5 en 6 segmenten)	Kleine matjes(6st)
Muur	3-4 dikke valmatten
Balk	1 opgerolde mat

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 ropen rond in de zaal. Bij Q van de leerkracht moeten de leerlingen zo snel mogelijk over een obstakel springen.</p> <p>Ook mogelijk met huppelen/ ...</p>	<p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Veiligheid- Creativiteit (bv. over leerling springen telt ook).
<p>Spelvorm: tikspel</p> <p>De leerlingen mogen overal op- en over springen.</p> <p>Getikt = romp vooroverbuigen.</p> <p>Vrij komen kan als een andere leerling haasje over springt.</p>	<p><u>Aandacht voor:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Veiligheid <p><u>Variatie:</u></p> <p>Wedstrijd haasje over.</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><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>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><u>Variatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Laat de Lin zelf oefeningen kiezen

Kern

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

DEEL 1

Werkwijze:

De basisvaults van parkour worden in groep aangeleerd.

Hierna zullen er verschillende opstellingen staan waar de leerlingen proberen de geleerde, maar ook eigen verzonden (creatieve) vaults over doen. Dit gebeurt in een doorschuifstelsel

Voorbeeldopstelling

Hieronder vindt u een verzameling van de meeste gebruikte vaulttechnieken. Deze worden aangeleerd op gewone plinten.



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

Oefening	EXTRA
Vaults	<u>Materiaal:</u>
<i>Springen over muren/ plinten/ personen/...</i>	<ul style="list-style-type: none">- 3 plinten (verschillende hoogte)- 3 kleine matjes
Keuzesprong:	<u>Aandacht voor:</u>
Creativiteit tonen	<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
Safety vault:	<u>Variatie:</u>
LinkerH en rechterB op uiteinde plint. LinkerB door de opening steken en landen.	<ul style="list-style-type: none">- Lage/ hoge plint- Laat ze elke oefening langst 2 kanten oefenen.
Speed vault:	<u>Tips:</u>
Idem als safety vault maar voet wordt niet geplaatst! (Steun op 1 hand/ lichaam schuin)	<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>
Lazy vault:	
LinkerH plaatsen op plint, linkerB over zwaaien, rechterB volgt, rechterH bijplaatsen & landen.	
Buttspin:	
1 hand in diagonaal op plint plaatsen. Wegkeren van hand en over poep draaien op plint.	

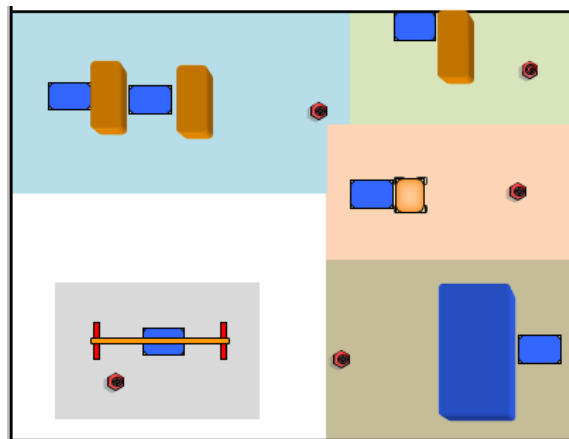
<u>Kong:</u>	
Splitfoot afstoot, handen plaatsen knieën tussen armen door.	
<u>Dash:</u>	
Voeten eerst over plint gevolgd door handen, uitduwen.	<u>Foutenanalyse algemeen:</u> O: leerling valt, geraakt niet over plint. O: begrijpt de oefening niet/ te moeilijk R: Lagere plint/ tusseñoefening geven (opbouw)
<u>Reverse vault:</u>	
Buttspin, maar poep niet meer plaatsen (draaien op 1 hand).	

DEEL 2

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

Voorbeeldopstelling

Vaults kunnen namelijk op meer dan alleen plinten uitgevoerd hebben. We zullen de verdere les richten naar vaults op andere materialen.



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

PS. Je kan overal over vaulten! In deze les vind je een hoop voorbeelden maar heb geen schrik zelf iets uit te proberen met materiaal dat je voorhanden hebt (bv. tafels/...).

<u>Stand</u>	<u>EXTRA</u>
Rolmat (barrelroll)	<u>Materiaal:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Grondsegment van plint - rolmat - 1 klein matje <u>Tips/ aandachtspunten:</u> Zie deel 1
De leerlingen vaulten zo vaak als mogelijk over de opgerolde mat. <i>Ze zullen merken dat de mat niet altijd even stabiel is, maar dit is wel een veilige manier aangezien de mat zachter is dan een plintkop.</i>	
<u>EXTRA: barrelroll</u>	

<p>Staan met zij naar plint. Romp bukken tot rug en schouders gelijkliggen met hoogte obstakel.</p> <p>Schouder tegen obstakel plaatsen en zo, recht, rollen over het obstakel.</p>	
<p style="text-align: center;">Balk (flow)</p> <p>Over de balk (dunnere bovenkant) worden de geleerde vaults herhaald. Deze oefening kan gebruikt worden voor de leerlingen bewegingen te linken aan elkaar (flow).</p> <p>De leerlingen proberen dus in één run (zonder te stoppen) zo lang, veel en spectaculair mogelijk te bewegen met de balk.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Balk - Klein matje <p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p>Zie deel 1</p>
<p style="text-align: center;">Afstand overbruggen (verre vaults)</p> <p>Dikke valmatten stapelen op elkaar (Zweedse tafel/... ook mogelijk).</p> <p>De leerlingen proberen over de dikke matten te raken op zo'n kort mogelijke tijd.</p> <p style="text-align: center;"><u>EXTRA: rollup</u></p> <p>Lopen naar de mat en doormiddel van een parkourroll over de verhoogde matten geraken.</p> <p style="text-align: center;"><u>EXTRA: divekong</u></p> <p>Herhaling van de kong, nu proberen de handen verder te plaatsen (achterste van mat) en zo in 1 maal over de mat geraken.</p> <p style="text-align: center;"><u>EXTRA: double kong</u></p> <p>Combinatie van de basis kong en divekong. Start met een basiskong gevolgd door een zweeffase waarbij je direct doorgaat naar een divekong.</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-4 valmatten op elkaar - Klein matje <p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p>Zie deel 1</p>
<p style="text-align: center;">Vaults met behulp muur</p> <p>De leerling maakt een vault waarbij hij/zij de muur op één of andere manier gebruikt.</p> <p style="text-align: center;"><u>EXTRA: safety wall vault</u></p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 plint - 1 klein matje - Muur

<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;">EXTRA: corner kong vault</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;">EXTRA: no hands vault</p> <p>Voet plaatsen tegen de muur (soort wallrun) van hieruit over de plint springen.</p>	<p><u>Tips/ aandachtspunten:</u></p> <p>Zie deel 1</p>
<p style="text-align: center;">Vaults combinaties</p> <p>2 plinten. De leerlingen combineren de vaults en proberen hierbij zo snel mogelijk over de plinten te bewegen.</p> <p><u>Bv: safety to buttspin</u></p> <p>1^{ste} plint safety vault waarna je direct doorgaat naar de buttspin</p>	<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 plinten - 2 klein 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 vaultparkour 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> <ul style="list-style-type: none"> - Volledige parkour (materiaal uit kern)

<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>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.*