

Idrætsundervisning

Parkour



Læringsmål

Eleven kan justere og udvikle aktiviteter.
Eleven kan optimere aktiviteter til egen og gruppens bedste.
Eleven opnår forståelse af, hvad "en god aktivitet er".

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Kommunikation

- Elever forklarer...
- Eleverne kan gengive...

Demonstration

- Eleven udfører....
- Eleven viser...

Produkter

- Eleven fremfører...

Egne tegn på læring:

Parkour

Parkour-forløbet sætter fokus på både, hvordan vi lærer at springe grundlæggende spring, men samtidig også hvordan vi kan hjælpe hinanden til at arbejde med progression frem mod bestemte spring. Målet er, at eleverne kan udføre udvalgte spring og parkour-aktiviteter, og at eleverne kan pege på betydningen af balance, vægtforskydning, rotation i øvelser samt bruge denne viden i praksis.

Forløbet kort:

I den første lektion indføres eleverne i parkour-filosofien. Herunder medlæring eller peer-to-peer læring – altså at man typisk udfordrer og udforsker sin egen og andres kropsbeherskelse. Herigennem præsenteres eleverne for de grundlæggende bevægelsesformer og basiselementer indenfor parkour.

I de efterfølgende lektioner kommer teamarbejdet i fokus. Gennem nye tricks, samt arbejdet med basiselementerne i parkour, handler det om at hjælpe hinanden til at blive bedre. Gennem lektionerne bliver mulighederne for udfordringer større, og der opbygges baner og parkour-miljøer samt udvikles gennemløb heraf.

Redskaber i gymnastiksalen eller hallen er oplagte at bruge til parkour. Tøv ikke med at tage masser af redskaber i brug, dels for at sikre sikkerheden, men også for at have rigelig stationer, som eleverne kan arbejde på. Brug også hallens eller gymnastiksalens øvrige faciliteter som fx gelænder, bomme, bænke, vægge, scene etc. Eleverne vil finde det motiverende, at redskaberne ikke kun er sat op til isolerede øvelser, som de kender fra gymnastikkens verden, men også giver mulighed for nye metoder og arbejdsformer. Ligeledes kan forskellige områder og miljøer anvendes på måder og i situationer, de ikke plejer at blive brugt på.

Skab et nyt spændende rum og miljø med eleverne og kom sammen tættere på den frie eksperimenterende filosofi bag parkour.

God fornøjelse og god undervisning!

Fælles mål 5. klasse	
Alsidig idrætsudøvelse Kan & har viden om	Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelses dynamik Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing
Idrætskultur og relationer Kan & har viden om	Eleven har viden om kropslige grænser Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt Eleven har viden om organiseringsformer i idræt

Begrebsboks

Parkour stammer fra Frankrig, hvor en gruppe unge fyre begyndte at træne udenfor i byens rum. De brugte en gammel træningsmetode fra Vietnamkrigen kaldet "Méthode Naturelle".

Parkour handler om at komme hurtigst muligt fra A til B. Gerne i en lige linje, uanset hvilke forhindringer, der er i vejen. Det handler tilmed om at bevæge sig effektivt og funktionelt, hvor end man er.

Dertil tager parkour udgangspunkt i en filosofi om at udvikle sig selv, så man kan udvikle andre. I parkour konkurrerer udøvere ikke, men hjælper og støtter hinanden.

Henvisninger & inspiration

Her findes gode og praktiske inspirationslinks – billeder i materialet er ligeledes hentet med inspiration herfra.

www.parkourundervisning.dk
https://www.nyidanmark.dk/NR/rdonlyres/3D928323-52E2-43D9-9F84-3F15ABA1E892/0/parkour_pixibog.pdf
http://www.teamjiyo.com/wp-content/uploads/2012/08/JIYO-PARKOUR-TUTORIALS_TEAM-JIYO.COM_.pdf



Forløbet er et indendørs forløb

Læringsmål

Eleverne får viden om parkour som bevægelsesform, herunder vigtigheden i at hjælpe og udfordre hinanden og arbejde sammen.
Eleverne kan udføre udvalgte spring og parkour-aktiviteter.
Eleverne får viden om og oplever vigtigheden af korrekt teknik i udvalgte basiselementer.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan udføre basiselementer.
Eleverne kan hjælpe hinanden i udførelsen af basiselementer.
Eleverne viser alsidige måder at udføre øvelser på.

Egne tegn på læring:

Lektion 1 – Introduktion til parkour og basiselementer

Hvad gør du som underviser?

Vis videoklip/billedserie af parkour i hallen eller salen. Tag en snak med eleverne omkring historien og filosofien bag parkour.
Opvarmning med fokus på bevægelsesformer i parkour. Læg udprintede ark med monkey warm-up øvelser (se bilag -Monkey warm-up øvelser) ud og lad eleverne i grupper udforske måderne at bevæge sig på, på tværs af halgulvet. Lav evt. et par øvelser sammen først.
Afslut med en fangeleg, hvor der tages udgangspunkt i monkey warm-up øvelserne, som fx catbalance, monkey jump eller sidelæns monkey crawl. Brug evt. hallens streger til at afgrænse området eller som eneste tilladte berøringsområde.
Du skal efterfølgende, sammen med eleverne, lave 4-5 teknikområder, hvor der arbejdes med nogle af de væsentligste basiselementer, der skal bruges i resten af forløbet (se bilag -Basiselementer). Dvs. en kort, nem indføring, som eleverne får lov til at arbejde dybere med i de næste lektioner.
Inddel eleverne i teams, som skal fastholdes gennem hele forløbet og ideelt består af 5-6 elever med forskellige forudsætninger for parkour. Lad teamene arbejde med basiselementerne på skift på stationerne.

Afslut med at koble stationerne sammen til én lang forhindringsbane, som eleverne kan udforske.

Hvad gør eleverne?

Eleverne er størstedelen af tiden sammen i deres faste team. De skal udfordre deres egen og hinandens måde at tænke bevægelse på, således det ikke blot handler om at komme hurtigst igennem, men tillige, hvordan øvelsen udføres – flot, effektivt og flydende.

Indhold	Form/metode
Indføring i parkour	Fortæl om historie og filosofi. Spørg ind til elevernes kendskab, skab en fortælling om parkour-filosofien, sproget, musikken, video og dokumentation Vis video (http://viewpure.com/PqsxwODT-Kc)
Opvarmning	Monkey warm-up Monkey crawl/fangeleg
Basiselementer	Opstil tre teknikstationer: • Precision • Drop & Roll • Vaults
Forhindringsbane	Kan måles på tid eller med feedback fra eleverne
Hvad kunne du tænke dig at blive bedre til i forløbet?	

Sikkerhed

Vær opmærksom på sikkerheden ved de opstillede stationer.

- Sørg for rigelig med underlag. Brug tykmåtter der hvor der er størst risiko for fald.
- Tjek stationerne for fald- og snuble-muligheder.
- Ingen saltoer eller vilde spring!
Der er ingen modtagning.
- Tag en snak med eleverne om, at parkour handler om at udfordre sin krops bevægelsespotentialer, men ikke om at være overmodig og øge risikoen for at komme til skade.

Bilag til lektion 1 – Monkey warm-up øvelser

Du finder videoer af øvelserne her: <http://www.parkourundervisning.dk/tutorials.html>

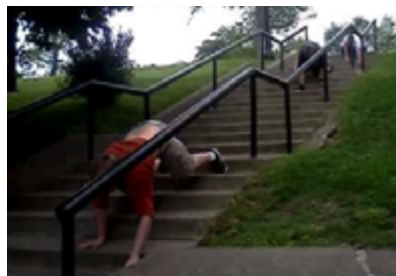
Catbalance

Kravl på alle fire på en lige linje. Forestil dig, at du er flere meter over jorden og skal holde balancen. Brug fx en bom eller stregerne i hallen, hvor dine hænder og fødder kun må røre stregerne. Der skal altid være kontakt med gulvet med mindst én hånd og én fod.



Monkey crawl

Kravl på alle fire – fødder & hænder. Kravl frem og tilbage i forskellige tempi. Forsøg evt. at kravle op eller ned af noget skråt eller trapper.



Sidelæns monkey crawl

Kravl sidelæns på alle fire. Kravl 10 meter den ene vej og så tilbage den anden vej. Der skal altid være kontakt med gulvet med mindst én og hånd og én fod.



Monkey jump

Også kaldet et harehop. Begge hænder skal røre jorden samtidig. Fødderne løftes og sættes ind til kroppen. Herefter laves af-sæt for at sætte hænder langt frem igen. Fortsæt frem ca. 10 hop og tilbage igen. Forsøg evt. også baglæns.



Frog jump

Udgangspositionen er i siddende på hug. Begge hænder rører gulvet. Der sættes af og landes i samme position. Frem og tilbage.



Krabbegang

Kravl som vist herunder. Kravl til alle sider. I en stor firkant. Forsøg evt. at kravle op af noget skråt eller trapper.



Diagonal monkey jump

Sæt højre hånd i gulvet samtidig med venstre fod. Sæt af og byt, så venstre hånd og højre fod får kontakt til jorden. Sæt fart på og hop derudaf - frem og tilbage.



Duck walk

Sæt dig på hug og gå andegang. Gå 20 meter frem og tilbage. Forsøg også baglæns.



Bilag til lektion 1 - Basiselementer

Drop (kobles med roll)

Drop handler om at hoppe præcist fra noget højt, og lande på den rette måde. Det kan enten være ved et roll eller ved at lande langt nede i knæene, hvor hænderne tillige tager fra.

Læg en madras ud for en ribbe og tegn evt. en cirkel med kridt på madrassen.

Fokus: Benene skal fungere som "støddæmpere", der griber springet. Kom helt ned og rør jorden med hænderne – lav gerne en roll videre.

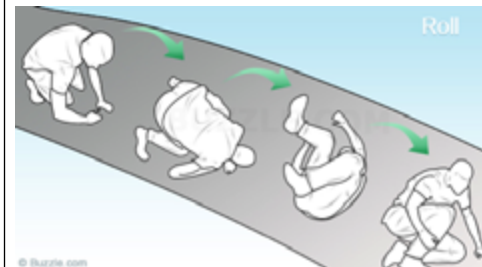


Rolls (kobles med drop)

Et roll er en skæv kolbøtte, som i parkour bruges til at gøre overgangen mellem hop og videre løb mere glidende. Det er kendt fra kampsport, hvor man kalder det et rullefald.

Start med at lave rolls på en flad rullemåtte. Lad eleverne lunte forsigtigt for at få lidt fart på. Stil efterfølgende en træplint el. lign. op, som man kan hoppe ned fra og derefter udføre rullefaldet.

Fokus: Du skal rulle på tværs af ryggen, og trække det ene ben ind under dig selv og det andet langt frem, så du lettere kan komme op og stå igen og løbe videre.



Precision

Handler om at finde balancen, når man hopper fra et sted til andet med samlede ben. Redskaber hertil kan være tæppefliser, der ligges med afstand. Dertil kan progression bygges på, ved at der skal hoppes højere og længere. Brug balancebomme eller en tredelt plint. Sørg for at redskabet står fast, så eleven ikke glider ved landingen.

Fokus: Benene skal fungere som støddæmpere, så man "griber landingen" og står stille efter landing.



Vaults

Vaults er bevægelser, der udføres for at komme over noget.

Start med at sætte noget blødt op som fx en skumplint, som eleverne kan springe over uden at slå sig. Den kan placeres ovenpå en måtte eller en airtrack el. lign, så der er noget blødt at lande på. Opstil gerne forskellige højder.

Fokus: Prøv at komme over plinten/forhindringen på forskellige måder – med 1 og 2 hænder i, uden hænder i, med/uden fødder i, sidelæns...prøv dig frem.



Læringsmål

Eleverne får kendskab til vaults, drop & rolls og precision.
Eleverne lærer nye tekniske parkour-færdigheder.
Eleverne fordyber sig i at udvikle enkelte vaults.
Eleverne lærer at give hinanden feedback bla. ved hjælp af IT.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleven udfører forskellige vaults og sætter sit personlige præg på udførelsen.
Eleverne giver feedback på hinandens spring.
Eleverne kender forskel på tekniske øvelser og bruger parkour-sproget hertil.
Eleverne kan benytte IT til at evaluere øvelser.

Egne tegn på læring:

Lektion 2 – Vaults, Drop & Rolls og Precision

Hvad gør du som underviser?

Lektionens opvarmning tager lige som forrige lektion udgangspunkt i monkey warm-up øvelserne i parkour. Brug øvelserne fra bilag til lektion 1 og sæt dem sammen til en fangeleg eller leg ”kongens efterfølger”. Lad eleverne forstå, hvorfor opvarmning af led er vigtig forud for de belastende parkour-spring, inden de selv påbegynder spring i opvarmningen.

Lektionens omdrejningspunkt er arbejdet med vaults, drop & rolls og precision. Lav sammen med eleverne nogle opstillinger, hvor der til hvert basiselement er 2-4 stationer (se bilag - Opstillinger).

I starter fælles med drop & rolls samt precision jumps, hvorefter eleverne i deres teams vælger sig ud på de enkelte vaults jf. Inspirationsark (se bilag).

Teamene parres to og to, hvorefter de to teams vælger forskellige vaults, som de øver sig på. Næste gang skal de lære hinanden, hvordan man laver de vaults, det andet team ikke har prøvet.

I deres teams får eleverne herefter tid til at arbejde i dybden med de valgte vaults. Læg inspirationsarkene (se bilag – Inspirationsark 1 & 2) med beskrivelse og QR-koder ud til eleverne, hvorfra de sammen kan diskutere sig frem til en forståelse af springets udførelse. Hvert team skal næste gang lære det andet team de vaults, de har øvet sig på.

Hvad gør eleverne?

Eleverne skal igennem deres arbejde med de forskellige elementer give hinanden feedback. På den måde skal hver elev gerne øge sit individuelle færdighedsniveau.

Indhold	Form/metode
Opvarmning	Brug øvelser fra ”Monkey warm-up” sat ind i en fangeleg.
Fælles træning af drop & rolls samt precision jumps	Alle prøver de forskellige typer af drop & rolls samt precision jumps. OBS: Rolls i parkour kan forveksles med en rulle i gymnastikkens verden. Vær opmærksom på formålet med rolls i parkour er at komme op og videre i et fortsat løb samt føre kraften med videre, hvorfor den laves skævt.
Vaults To parret teams vælger forskellige vaults, så de supplerer hinanden	Der arbejdes med metodisk opbygning og eksperimenter med forskellig vaults.
Temaet øver og træner deres valgte vaults	Der må gerne ændres på stationerne, så de bliver nemmere/sværere, så alle kan være med.
Evaluering	Hvert team optager en lille tutorial-video af deres udvalgte vault med mobiltelefon.

Bilag til lektion 2 - Opstillinger

Opstillinger for vaults

Opstillinger til at træne vaults består som udgangspunkt af noget, man kan hoppe hen over.

Til at begynde med anvendes en rullemåtte med skumplinte på. Det kan tillige være på en airtrack el. lign.

Obs! En udfordring med skumplinte er imidlertid, at de rykker sig, når man udfører sine vaults.



Når eleverne skal udfordres mere, kan man udskifte skumplintene med træplinte, stålplinte, bukke, bomme etc.

Desuden kan rækværk, gelænder eller andre installerede objekter bruges, blot man sørger for sikkerheden ved at lægge madrasser ud, der kan landes på.

Der ikke noget facit for, hvordan man sætter redskaber op til vaults. Dog skal det man hopper over gerne være i hoftehøjde.

Opstillinger for drop & rolls

Opstillinger til rolls er simple. Det skal over tid tilstræbes, at der stort set ikke er noget underlag, så det svarer til lave et roll på en græsplæne efter et drop fra fx et tag.

En måtte eller rullemåtte er fin at øve sig på. Det kan også være små skumfelter, "frimærker" mm., der ligger rundt omkring. Hav også en længere bane (eller et sted, hvor der kan tages tilløb), så man kan få fornemmelsen af at få lidt fart på.



Drop kan laves fra forskellige højder. Til at starte med kan man nøjes med at lave droppet lavt, fx fra en skumplint. Lav ligeledes landingen blød ved at bruge en tyk måtte.

Droppet kan udvikles ved at lave det højere, fx fra en buk, en ribbe eller lignende. Man kan også prøve at stå med ryggen til og lave en halv skrue, inden man lander og ruller.



Opstillinger for precision jumps

Modsat de andre øvelser, så øves precision jumps fra gulvet uden brug af redskaber. Man starter med at hoppe med samlede fødder fra et punkt til et andet. Med fokus på at lande let på forfoden kan hallens streger bruges som elementer, der hoppes mellem. Alternativt kan der lægges sjippetorve, reb eller andre småredskaber, men pas på de ikke glider, når man lander på dem.

Herefter kan der indsættes stepbænke, toppene af træplinte el. lign. til at hoppe mellem.

Precision jumps kan udvikles ved at øge afstanden eller finde løsninger, hvor man kommer højere op.

Udvikles disse yderligere, kan de føres over i det såkaldte cat leap.

Cat leap

Cat leap udføres ved at man enten stående eller med tilløb springer op fx i en ribbe og hægter sig fast.



Bilag til lektion 2 – Inspirationsark 1

Vaults: Vaults er de bevægelser, man bruger, når man skal forcere en forhindring. fx rails, mure, bænke, vægge osv. Nedenfor er forskellig vaults præsenteret. Nogle er sværere end andre. Læs teksten, se billedet og youtube-klippet via linket eller ved at scanne QR-koden.

Speed Vault

Du løber i en lige linje mod forhindringen. Sæt af til den ene side og sæt kun hånden på for at støtte.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6lyRGFP0zs4>

Kash Vault

Løb mod forhindringen og sæt af med ét ben. Hænderne placeres forrest på forhindringen, mens benene trækkes op under kroppen. Inden benene passerer hænderne, slipper de forhindringen. Når benene er foran, sættes hænderne igen på forhindringen, denne gang bag kroppen.



Link: https://www.youtube.com/watch?v=ruyYR_QuZJw

Lazy Vault

Udføres ligesom et speed vault, men med mindre fart på. Det udføres diagonalt over forhindringen. Det ben, der er tættest på forhindringen svinges over. Den nærmeste hånd sættes ned på det der springes over, mens den bagerste hånd skubber fra bagved kroppen, når man næsten er ovre.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3bLX2VIZMgk>

Monkey Vault

Kan udføres med samlede ben eller ved løb. Placer hænderne midt på forhindringen og træk kroppen frem. Bøj benene op under kroppen. Lige inden du lander, skiller du benene ad, så du kan løbe videre.



Link: <https://www.youtube.com/watch?t=33&v=JNoFlzyFem4>

Dash Vault

Kaldes også tyvspring. Du løber lige mod forhindringen. Én meter inden sætter du af med det ene ben, hvorefter du skyder begge ben frem foran dig. Armene sættes først nu i forhindringen bag kroppen for at støtte. Skyd hoften frem, så du er strakt i landingen.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=t-CnHh5j36s>

Reverse Vault

Et cool vault, der bruges til at variere sit flow. Bestem hvilken vej du vil rotere. Afsæts hånden er til den side, du vil rotere til. Denne sætter du omvendt på forhindringen. Den anden hånd sætter du, så fingrene peger på afsæts hånd. Derved sætter du gang i rotationen. Du slipper med afsæts hånden først.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4Fj-k5QTPDQ>

Bilag til lektion 2 – Inspirationsark 2

Overview over mulige mølleopstillinger og modtagning

Drop & rolls

Et drop betyder et spring fra et højere sted. Et roll bruger man til sine landinger fra et drop.

Svar på følgende i teamet:

- Hvorfor er det fornuftigt at lave et roll efter en landing?
- Hvorfor skal et roll laves skråt og ikke lige som en normal rulle fra gymnastikkens verden?



Precision jumps

Precision jumps har, som ordet antyder, noget med præcision at gøre. Det betyder, at du skal arbejde med din balance. Jo mere præcis du er, og jo bedre balance du har, desto bedre bliver dine spring. Dette bruges ofte, når du skal hoppe fra et sted til et andet. Her er det vigtigt at være præcis - især hvis det er oppe i højden.

Nedenfor er der forskellige øvelser, hvor du skal træne hop fra et sted til andet, og dermed precision. Nederst finder du videoer til inspiration.

- 1) Hop med samlede ben fra et sted til et andet.
 - Sørg for at lande på forfoden og stort set uden lyd
- 2) Brug stregerne på gulvet.
 - Hop mellem to streger, der passer til den længde, du kan hoppe.
- 3) Brug trapper.
 - Hop stadig med samlet afsæt nogle trin op, vend om og hop ned igen.
 - Forsøg at springe trin over ved samme øvelse.
- 4) Udfordrer teamets medlemmer
 - Hvem kan hoppe mest lydløst?
- 5) Hop mellem to redskaber.
 - Start med to lave redskaber og øg derefter højden og afstanden.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7lt4hKYXv4E>



Link: https://www.youtube.com/watch?v=NwebNzR_c2A



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9sb4TYNHGJo>



Læringsmål

Eleverne får kendskab til nye parkour-elementer.
Eleverne skal lære nye tekniske parkour-færdigheder.
Eleverne kan fordybe sig og udvikle enkelte vaults og kunne præsentere disse for andre teams.
Eleverne skal kunne arbejde kreativt og eksperimentere med parkour-gennemløb.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan udføre nye tekniske færdigheder.
Eleverne kan finde på opstillinger til konkrete færdigheder.
Eleverne kan vise et selvstændigt bevægelsesforløb, hvor de bevæger sig effektivt og hurtigt over redskaber.
Eleverne kan give feedback på baggrund af fx teknik og æstetik.

Egne tegn på læring:

Lektion 3 – Metodisk opbygning og baneopbygning

Hvad gør du som underviser?

Lektionen ligner forrige lektion, men sætter fokus på elev-til-elev undervisning, udforskning og nye bevægelselementer. Monkey warm-up øvelser (bilag fra lektion 1) bruges igen til opvarmningen, men der kan evt. tilføjes en tur ud på skolens gange og/eller udearealer, hvis vejret og omgivelser tillader det. Lad eleverne fantasere og blive inspireret af miljøet til, hvordan udfordringer kan forceres på parkour-vis. Sørg imidlertid stadig for, at led og muskler varmes grundigt op før eleverne påbegynder spring mm. Herefter trænes der vaults fra sidst, men denne gang ved at de parrede teams fra sidste lektion underviser hinanden i de vaults, de trænede sidst. Giv teamene lidt tid til at genopfriske og klargøre deres undervisning.

I sidste del af timen introduceres nye parkour-elementer i form af wall-spin, cat-leaps, cat-balance, underbar, wall-run og tic-tac (se bilag – Udvidede parkour-elementer). Alle behøves ikke at inddrages.

Lad hvert team arbejde med, hvordan de kan sætte redskaber op eller finde steder i hallen/salen til én af elementerne.

Sæt sammen med eleverne flere redskaber ud og dan flere stationer, ud fra de forrige lektioners arbejde med vaults, drop & roll og presicion. På det nydannede parkour-mekka er der nu mulighed for parkour-jam (se i bilag - eksempel på Parkour-mekka).

Hvad gør eleverne?

Eleverne genopfrisker bevægelserne igennem opvarmningen. Dernæst repeterer de deres vaults fra sidst og gøre klar til at undervise de andre teams i "deres" vaults. Brug gerne de små video-tutorials fra sidst.
Afsluttende "leges" der med "Parkour-jam".

Indhold	Form/metode
Opvarmning	Brug monkey warm-up øvelserne i en fangeleg. Inddrag evt. andre områder end hallen/salen fx udearealerne, gangene el. lign.
Eksperimentér med udvidede parkour-elementer	I teams finder/kreerer eleverne steder, hvor elementerne kan udføres.
Parkour-jam i et parkour-mekka Parkour-mekka er et landskab med redskaber i salen/hallen med mange muligheder	En elev fra hvert team drøner ud i parkour-mekka og finder sin egen vej rundt på stationerne. Efter et gennemløb vender eleven tilbage til sit team, der giver kort feedback, hvorefter næste elev foretager sig det samme. Teamets feedback kan gå på – "det så godt ud" – "det var teknisk flot" – det var et flot flow" – så altså både på teknik, æstetik, styrke, flow...
Forberedelse til næste gang	Næste gang skal eleverne lave et såkaldt parkour-historieforløb. Præsenter det for eleverne (se lektion 4), så de kan overveje, hvilke elementer fra dagens praksis, de kunne tænke sig at inddrage i deres historie.

Bilag til lektion 3 – Udvidede parkour-elementer

Wall-run

Wall-run er løb på gulvet, der fortsættes op på en væg. Sæt en madras op af væggen og en skumplint foran. Sæt hånden på skumplinten og løb op af væggen hen over skumplinten.

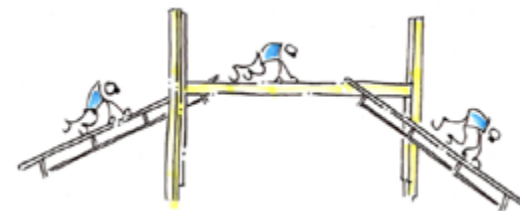
Fokus: Læg god vægt på armen på plinten og løb hurtigt med ben på væggen.



Cat balance

Cat balance handler om at have balancen på en lige linje, der tillige kan være højt oppe (husk madras under). Det gælder om at holde tyngdepunktet lavt, men undgå at sætte knæene i og i stedet fokusere på at holde rumpen nede og strække armene. Du kan kravle på en bom, bænk eller stregerne i gymnastiksalen.

Fokus: Bevægelsen starter med armene – flyt hænder før du flytter fødderne – så forbliver du "lang og flad" i stedet for "høj og kort", og så er det nemmere at holde balancen.



Wall-spin (svær)

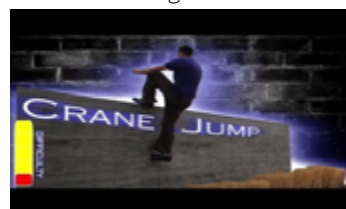
I et wall spin roterer man sidelæns med hænder som omdrejningspunkt fx ved en mur. Med skråt tilløb (op af tykmåtte – gerne skråtstillet), placeres ret lavt og med kraftig afsæt fra ben svinges kroppen sidelæns rundt hen over hænder

Fokus: Hænder placeres så fingre peger mod jorden – pres godt ind i madrassen med hænderne – kraftigt afsæt med ben



Crane

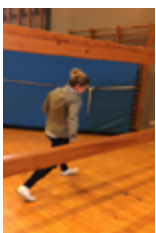
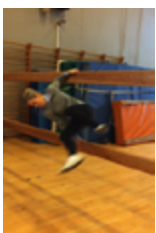
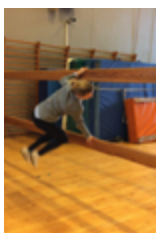
Crane er et spring, hvor man hopper op på noget fx en plint uden brug af arme til at støtte. Tag tilløb og spring op – placér fødderne samtidig og hold balancen i den position, du lander i – hold den gerne lidt tid. Fokus: Forsøg at ramme med begge fødder samtidig



Palm-spin

I et palm-spin roterer man rundt, og løber retur hvor man kom fra. I palm-spin gribes fat med overhånd (øverste hånd) og underhånd (nederste hånd) og så roteres kroppen rundt som vist herunder

Fokus: Træk godt med øverste arm og sæt rotation på via dit opspring.



Bilag til lektion 3 – eksempel på Parkour-mekka

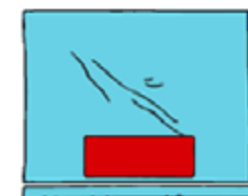
Rulle - rolling



Land and



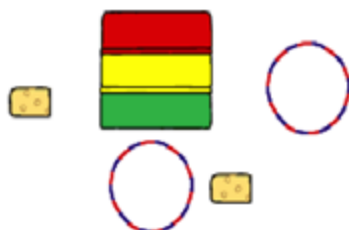
Wall run



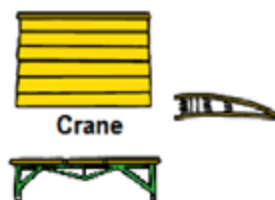
Vaults typer



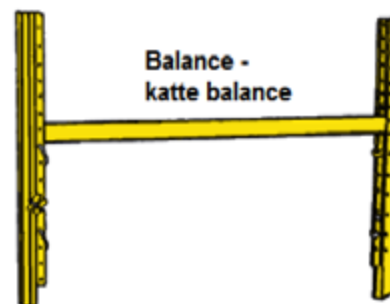
Speed vault - kong vault.
evt med præcision



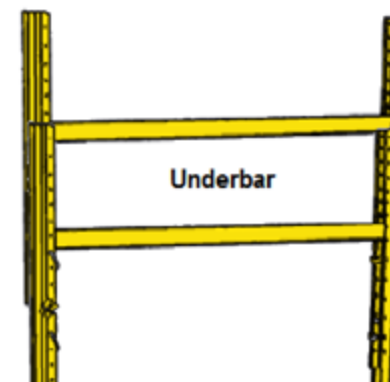
Crane



Balance -
katte balance



Underbar



Cat leap -
katte spring



Læringsmål

Eleverne kan udvikle en kropslig fortælling med parkour som omdrejningspunkt.
Eleverne kan fremvise en team-baseret afsluttende evaluering gennem kropslig fortælling.
Eleverne kan samtale om parkour som del af dansk foreningsliv.
Eleverne kan samtale om parkour som sportskultur.
Eleverne skal indgå i samtale og diskussion om it som produktions-, og formidlingsværktøj.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan udføre og sætte ord på deres "parkour-historie-forløb."
Eleverne kan deltage i samtale om parkour i fht foreningsidræt og kultur.
Eleverne kan indgå i samtale og diskussion om IT som medie og præsentationsform

Egne tegn på læring:

Lektion 4 – Metodisk opbygning og tilgang

Hvad gør du som underviser?

Ved opvarmningen kan der endnu engang tages udgangspunkt i de forrige lektioners opvarmning. Øvelserne burde ikke være opbrugt endnu. Og hvis det er tilfældet justeres de til ift. elevernes nye udgangspunkt.
Opdel eleverne i deres teams og lad dem være med til at genskabe parkour-mekka fra sidste gang. Sammen justeres stationerne til ift. det evt. løftede niveau. Herefter vælger teamene hver især, hvilke stationer de vil arbejde på, og de får til opgave at udvikle et parkour-historieforløb. I teams filmer de deres parkour-historie, som giver anledning til specifik feedback og afsluttende fremvisning for klassen.
Afslut forløbet med at snakke om parkour som bevægelsesform ift. andre sportsgrene. Hvordan hænger parkour sammen med et typisk dansk foreningsliv? Hvilken betydning har medierne for, hvordan vi opfatter og forstår en ny sportskultur og dens udbredelse?

Hvad gør eleverne?

Eleverne laver et parkour-historieforløb. Dette kan gøres på forskellige måder fx gennem fangeleg, politi og røver, 007 jagter en skurk, spiderman tester sine superkraft, ninjago, sendes i krig
Efter afprøvning gennemløbes og videooptages forløbet.

Indhold	Form/metode
Opbygning af parkour-mekka	Alle teams hjælper med at opbygge parkour-mekkaet.
Opvarmning	Tag udgangspunkt i samme opvarmning som sidst – sæt det ind i parkour-mekka. OBS! Pas godt på hinanden! Når man løber fra mange forskellige steder er der lidt mere kaos.
Parkour-historie-forløb	Det enkelte team finder på en historie, de kan lave i parkour-mekka og som de alle kan gennemløbe.
Afslutning af forløb ved fremvisning af de små parkour-forløb	De enkelte teams fremviser deres parkour-historie, der alle blive optaget. Lader man eleverne se hinandens mobilvideoer kommer evalueringen naturligt i gang, og læreren kan spørge ind til emner om "Dansk foreningsliv og foreningstraditioner" og "Mediernes betydning for, hvordan vi opfatter og forstår en ny sportskultur og dens udbredelse".

Faghæfte 48

Med mobilen kan vi her integrere IT i idrætsfaget på en naturlig måde, jævnfør faghæfte 48:

"De digitale teknologier og produktionsværktøjer åbner en lang række nye muligheder for at præsentere og formidle information og viden. I dyreste konsekvens er hele verdens befolkning publikum og forbruger af den viden, eleven producerer, når den gøres tilgængelig på internettet ..."

Diskutér denne fremgangsmåde med eleverne, og lad dem selv være med til at vurdere om en mobilvideo skal gøres tilgængelig på nettet.

Man kan meget nemt bruge to lektioner mere ved at udvide fokus og tilgang i lektion 2-3 eller 4 med en gentagelse, altså simpelthen gentage lektionen evt. med små ændringer.

Noter:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Noter:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

