

# Proefpakket: Parkour/Freerunning in het onderwijs



## Hoofdstuk 1: Wat is Parkour ?

Parkour/Freerunning is een buitensport waarbij de beoefenaars, ook wel bekend als traceurs/freerunners of parkour atleten, zich op een vlotte, creatieve of efficiënte manier door omgevingen met obstakels bewegen. Deze sport heeft veel principes en filosofieën die erbij horen, waaronder:

- 1) Het **plezier** ervaren bij het bewegen
- 2) **Veiligheid**, zowel psychologisch als fysiek, voor jezelf, voor andere deelnemers en omstaanders
- 3) **Respect**, voor jezelf, andere deelnemers en omstaanders en voor de plaatsen en materialen die gebruikt worden.



Het is een laagdrempelige sport waarbij de motorische controle ontwikkeld wordt op een speelse manier. Er wordt gefocust op de **succesbeleving** en de kans om **autonome keuzes** te maken omtrent het veilig bewegen.

(filmpje over wat Parkour is? zie platform "Parkour in het onderwijs" - Parkour UNI – in **ontwikkeling!**)

### Hoe wordt Parkour beoefend?

(filmpjes + uitleg op de bijscholing; zie platform "Parkour in het onderwijs" – Parkour UNI - in **ontwikkeling!**)

### Waar houd je rekening mee indien je Parkour doceert?

- 1) Begin de les met de **introductie video/leergesprek** over hoe Parkour getraind wordt. Herhaal de essentie bij het begin van de volgende lessen.
- 2) **Veiligheid begint bij de leerlingen zelf!** Wat kunnen ze? En wat nog niet? Het is aan hen om die kennis op te doen onder begeleiding. Temper overmoedige IIn, ondersteun twijfelachtige IIn.
- 3) **Beperk hoogte**
- 4) Voer een beweging voor de eerste keer **traag** uit. Daarna kunnen ze stelselmatig de uitvoering versnellen.
- 5) Kinderen moeten de **tijd krijgen** om te experimenteren met de bewegingen. Vooruitgang boek je door stelselmatig de volgende stap uit te proberen.

## Hoofdstuk 2: Parkour opwarmingen

### Veiligheid:

Nadat alles opgesteld is kun je de IIn het materiaal laten controleren. De IIn controleren hoe het materiaal kan gebruikt worden op een veilige manier.

- Wat **verschuift** er?
- wat is **stevig**?
- zitten er **zaken los**?
- **steken** er dingen uit?

(Tips, spellen en leergesprekken; zie platform “Parkour in het onderwijs” – Parkour UNI – **in ontwikkeling**)

### Opwarmingen met materiaal:

#### Militair parcours

De IIn ontdekken de zaal met opwarmingsoefeningen in **militaire stijl**.

IIn **leggen een Parcours af** bij elke post krijgen ze een opdracht.



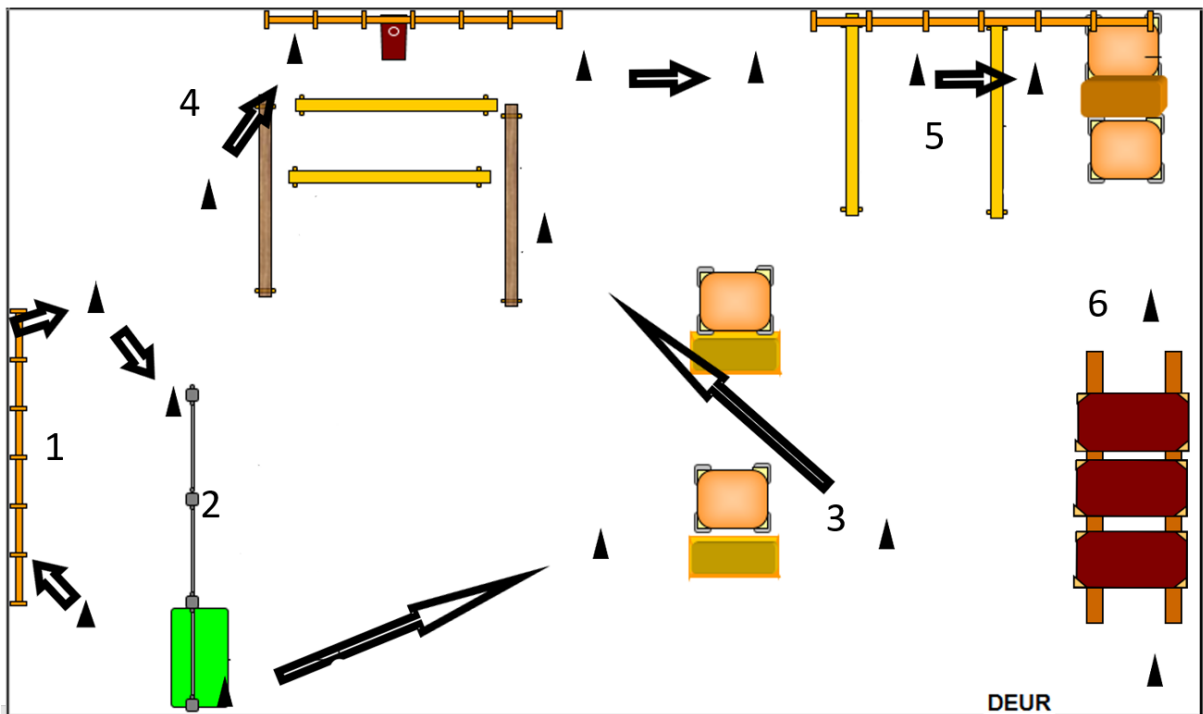
Nummers van de opdrachten komen overeen met de afbeelding van de opstelling

- 1) Klim per 2 hand in hand langs het klimraam
- 2) Klim met handen en voeten aan de rekstok zonder de vloer aan raken
- 3) Sluip james bond stijl rond een obstakel
- 4) Kruip door de obstakels zonder ze aan te raken
- 5) Spring over deze obstakels
- 6) Kruip onder de obstakels zonder ze aan te raken

Extra opdrachten ter inspiratie

- Rol op zoveel mogelijk verschillende manieren over de matten
- Zwaai aan touwen/rekstok/herenbrug zonder de matten eronder aan te raken
- Rol in 1x over de dikke mat

**TIP:** Het Parcours is het liefst kris kras door de zaal.

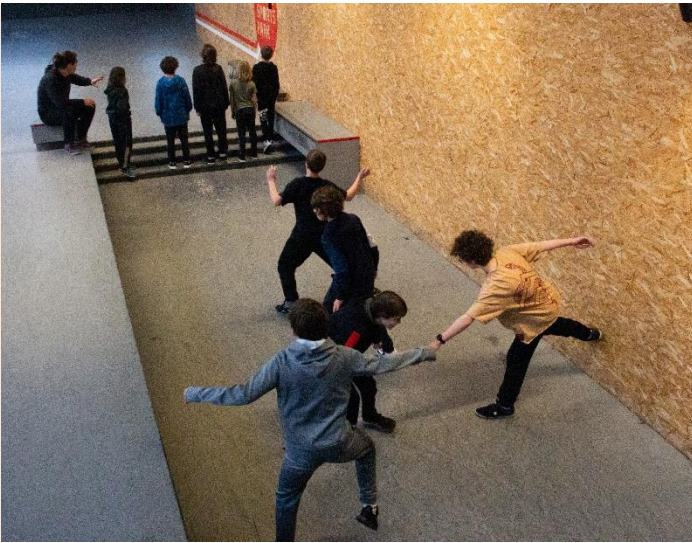


(Opdrachtenfiches/plattegrond voorbeeld les; zie platform “Parkour in het onderwijs” – Parkour UNI)

(Extra opwarmingen met materiaal; zie platform “Parkour in het onderwijs” – Parkour UNI)

## Opwarmingen zonder materiaal: Menselijke obstakels

De IIn proberen door het menselijke labyrint te bewegen zonder IIn aan te raken.

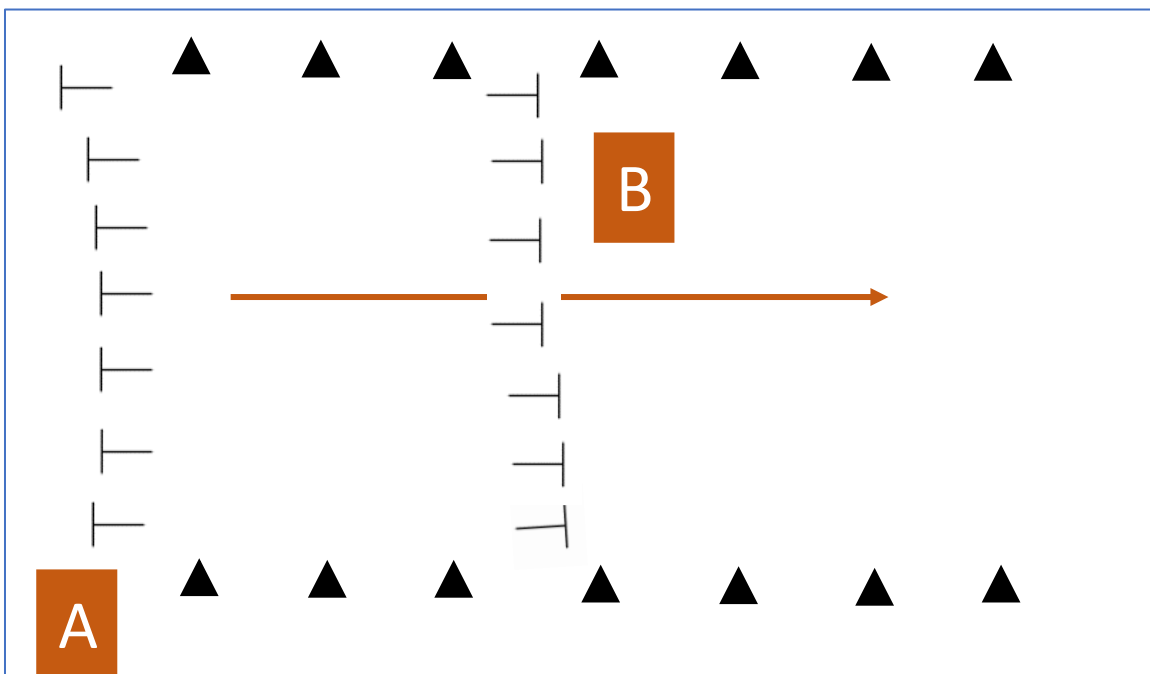


Groep A probeert aan de andere kant van het veld te geraken zonder groep B aan te raken.

Groep B vormt in team een menselijk doolhof door middel van grote open statische houdingen aan te nemen. Het is hen verboden te bewegen eenmaal het startsignaal is gegeven.

Groep A zal moeten kruipen, glijden, springen, duiken etc. om aan de overkant te geraken.

Indien groep A aan de overkant is geraakt zal groep A een menselijk doolhof maken en B proberen oversteken.



Extra opdrachten:

- 1) Starters versie
  - a. Indien je iemand raakt is dat niet zo erg
  - b. Traag bewegen
  - c. LIn kunnen het doolhof zien op voorhand
- 2) Enkele upgrades
  - a. Indien je iemand raakt moet je ... (een opdracht doen, bv: 1 arm minder gebruiken)
  - b. De lIn draait zich om tijdens dat het doolhof gemaakt wordt. Op het startsignaal proberen ze zo snel mogelijk aan de overkant te geraken.
  - c. De lIn steken over met ... (maar 1 been, op handen en voeten)
- 3) Gevorderden versie
  - a. De groep die het doolhof maakt, mag nu in een voorspelbaar, rustig en ritmisch patroon bewegen. (bv benen open benen toe, pompen, heen en weer marcheren, etc.)

**(filmpje met uitleg en demo; zie platform "Parkour in het onderwijs" – Parkour UNI – in ontwikkeling)**

**(Extra opwarmingen zonder materiaal; zie platform "Parkour in het onderwijs" – Parkour UNI – in ontwikkeling)**

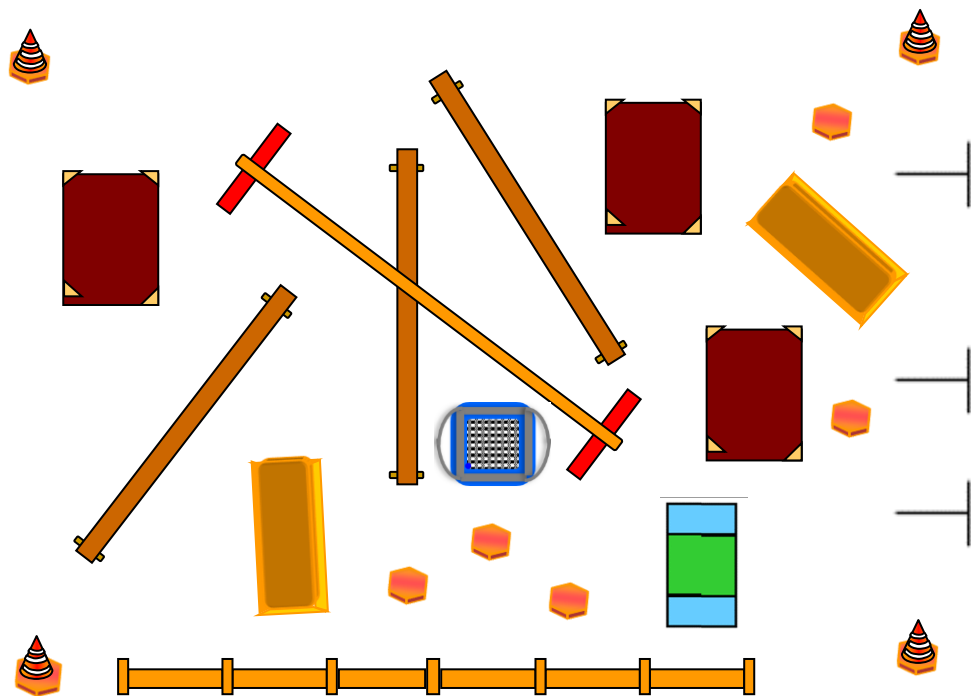
# Hoofdstuk 3: Parkour doceren op een speelse manier zonder sporttechnische kennis:

## The floor is lava (Precisions)

De lln proberen zonder de grond te raken over te steken.

Opstelling:

- 1) Elk materiaal dat stevig is om op te springen/landen op je sportlocatie, kan je gebruiken.
- 2) Lln leggen het materiaal random door elkaar tussen de 4 kegels.



Opdrachten:

- Land zo stil mogelijk
- Spring met 2 voeten tegelijk
- Na elke landing 3 seconden in evenwicht blijven staan.
- Zoek 3 verschillende Parcours over de obstakels
- Zoek een moeilijker parcours/daag jezelf uit
- Gebruik verschillende lichaamsdelen om over te steken
- Land en spring telkens maar op één been.

(filmpje uitleg met demonstratie/opdrachtenfiches; zie platform “Parkour in het onderwijs” – Parkour UNI - **in ontwikkeling**)

**TIP:** Film een beweging indien je die onder de knie hebt.

## Vault puzzel

Leerlingen ontdekken verschillende manieren om over obstakels te gaan.



1 speedstep



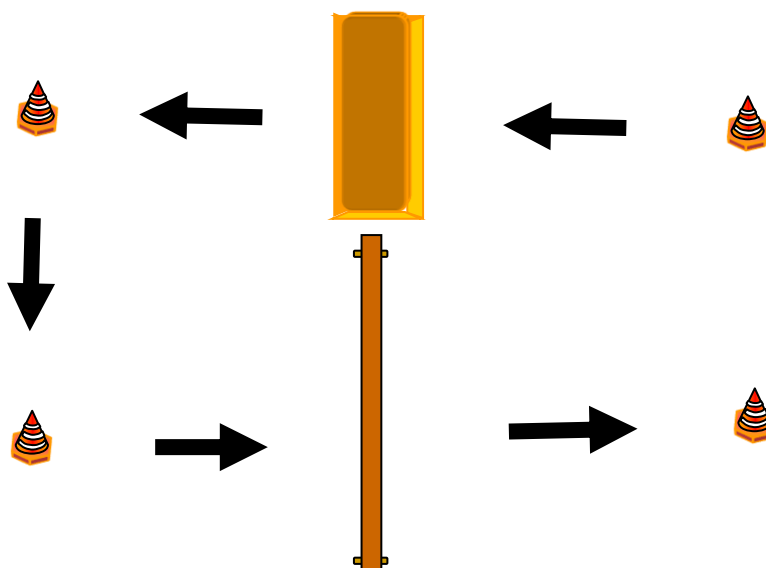
1 reverse speedstep



3 uitgevonden beweging door Iln

### Opstelling:

- 1) Plinten, banken, lage rekstok, blokken, stapel matten, etc (opstelling floor is lava kan hiervoor ook gebruikt worden)



### Opdracht:

- 2) De leerlingen steken het obstakel over op een gecontroleerde manier door gebruik te maken van slechts:
  - a. 1 hand en 1 voet (zie afbeeldingen)
  - b. 2 handen
  - c. 1 hand en het zitvlak
  - d. 1 hand en 2 voeten

**TIP:** Film een beweging indien je die onder de knie hebt.

(Niet meer of minder handen en voeten mogen gebruikt worden)

### Opbouw speedstep 360:

- Steek het obstakel over met 1h en 1v en steek er een draai bij.
- Steek het obstakel over met een speedstep en draai (90°, 180°, 270° of 360°) net voor je landing

### reverse speedstep

- Draai net voor het obstakel 90°, zet je hand en voet op het obstakel en voer omgekeerd een speedstep uit.

### Veiligheid:

- Voer de challenge eerst traag uit!
- Voer elke beweging gecontroleerd uit.

(filmpjes met demonstraties; zie platform “Parkour in het onderwijs” – Parkour UNI - in ontwikkeling)

### Wall runs

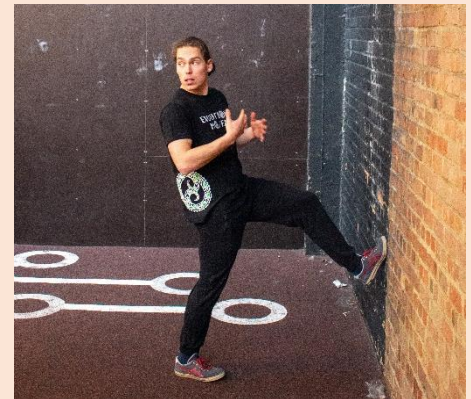
De lln lopen omhoog tegen een muur. Voer een wall run uit (zie afbeeldingen)



Afbeelding 1 Meet waar de voet moet komen



Afbeelding 2 Plaats de voet tussen de knie en heup op de muur



Afbeelding 3 leun met het lichaam lichtjes naar achter/rechtop in het begin van het afduwen

#### Opdracht 1:

Loop naast het klimrek tegen de muur en probeer het klimrek op zo'n hoog mogelijke plaats vast te houden.

#### Opdracht 2:

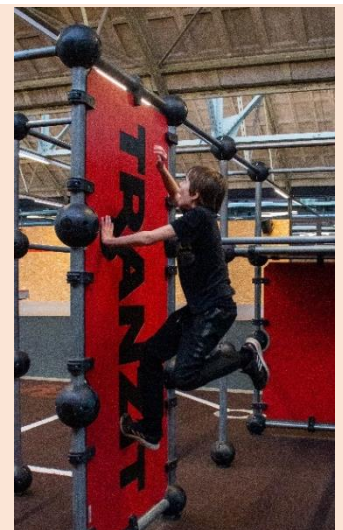
De lln krijgen elk een strook plakband en proberen die zo hoog mogelijk op de

#### Opdracht 3:

De lln spelen tegen elkaar. Ze spelen om de beurt. De lln probeert er een stuk plakband op de muur bij te plakken. Ofwel probeert de lln er ééntje van te



Afbeelding 4 Bouw snelheid rustig op



Afbeelding 5 voet glijdt niet uit tegen de muur.



## Creativiteit uitlokken met bewegingsvormen: (Underbars)

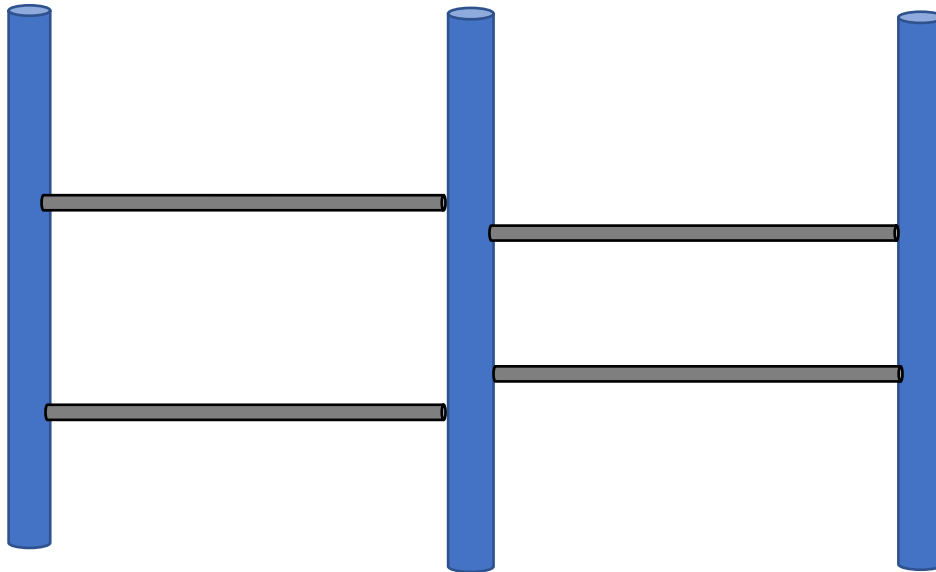
Leerlingen ontdekken meerdere bewegingen op één opstelling.

(Inspiratie filmpjes parkour professionals; zie platform “Parkour in het onderwijs” – Parkour UNI - **in ontwikkeling**)



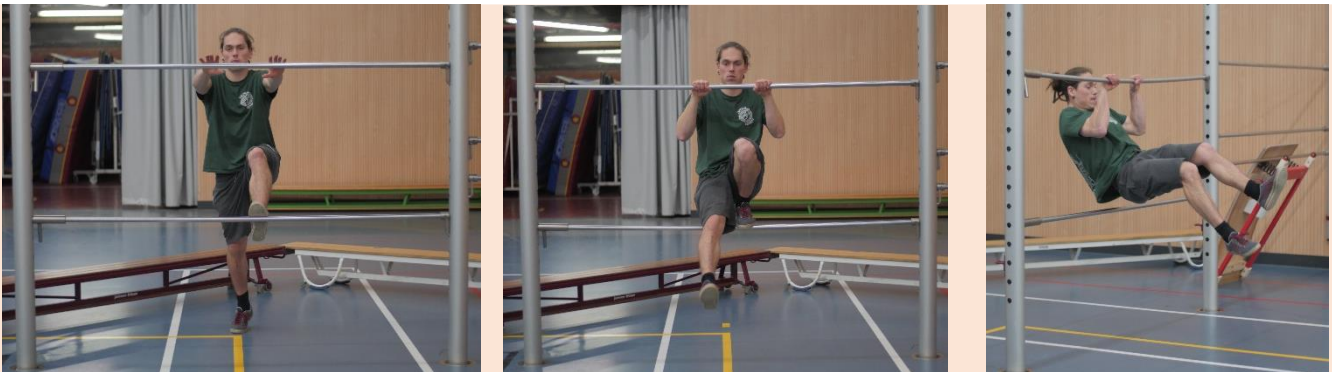
Opstelling:

2 rekstokken boven elkaar



### Opbouw underbar

- 1) Neem met beide handen de rekstok vast, zet 1 voet op de onderste rekstok



Spring met 1 of 2 voeten naar de onderste rekstok, na de landing ga je door de 2 rekstokken



2) Spring met 2 voeten door de rekstokken, hou je **volledige** lichaam zo dicht mogelijk bij de bovenste rekstok.



### Opbouw onderbar 360

1) Neem de handen op correcte manier vast (zie foto) “krokodillen analogie”

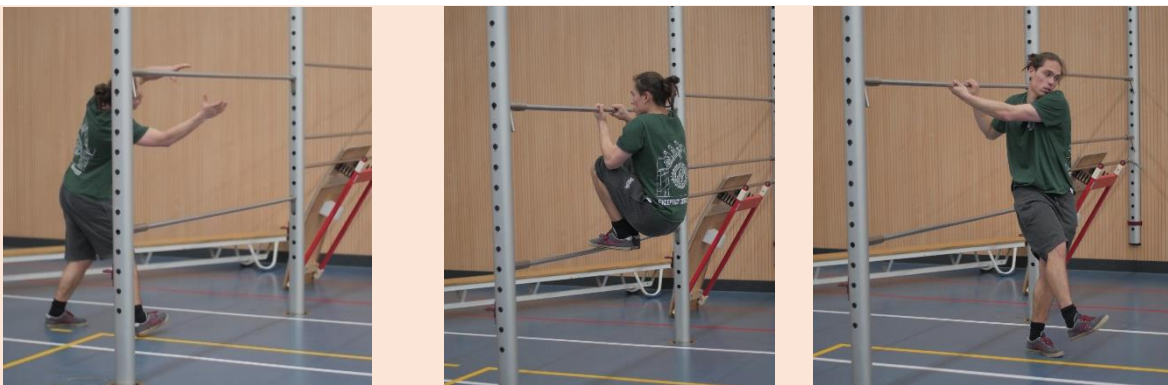


- a. Bijt met je handen de rekstok zoals een krokodillenbek
- b. De krokodil heeft een kruisbeet (armen zijn nu gekruist)
- c. Je duimen wijzen naar waar je hoofd moet
- d. Steek je hoofd eerst tussen de 2 rekstokken en draai 180°
- e. Trek jezelf op/erdoor

2) Draai tot op het zitvlak en draai daarna verder



3) Draai tot op je voeten spring er daarna af



4) Draai onmiddellijk 360 graden zonder pauze.



### Progressie

1) Voer beide oefeningen na elkaar uit.



2) Voeg gekende bewegingsvormen toe aan je combinatie  
a. Bv: glijden, rugwaarts om, buikdraai, etc.

**TIP:** Film een beweging indien je die onder de knie hebt.

**(filmpjes met demonstraties, opdrachtenfiches, zie platform "Parkour in het onderwijs" - Parkour UNI - in ontwikkeling)**

## Evaluatie Voorbeeld



Naam uitvoerder:.....	Naam observator:.....
Klas:.....	Datum:.....

### Schaal:

- = niet aanwezig, ln slaagt er niet in de oefening uit te voeren.
- = soms aanwezig, ln voert de oefening niet gecontroleerd uit.
- + = meestal aanwezig, ln begint de beweging onder controle te hebben maar maakt hier en daar nog een fout.
- ++ = aanwezig, ln heeft de oefening onder de knie en mist zelden nog.

### Floor is lava – evaluatiefiche 1 - basis

Opdrachten	-	--	+	++
<u>l</u> n land stil				
<u>l</u> n stoot af met 2 voeten tegelijk en land met 2 voeten tegelijk				
<u>l</u> n land in evenwicht bij landing (3s) na sprong				

### Floor is lava – evaluatiefiche 2 - creativiteit

Opdrachten	-	--	+	++
<u>l</u> n voert verschillende parcours uit over de obstakels				
<u>l</u> n gebruikt verschillende lichaamsdelen				
<u>l</u> n probeert moeilijkere sprongen				

### Floor is lava – evaluatiefiche 3 – next level

Opdrachten	-	--	+	++
<u>l</u> n kan oversteken zonder pauze				
<u>l</u> n stoot telkens af op 1 voet en land op de andere voet				
<u>l</u> n mixt voorgaande opdrachten in één run				

**(evaluatie voor elk onderdeel, zie platform “Parkour in het onderwijs” - Parkour UNI in ontwikkeling)**



## Voorbeeld les 1

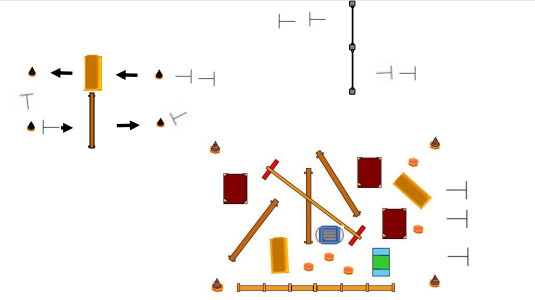
**Lesthema:** Introductie tot Parkour/Freerunning

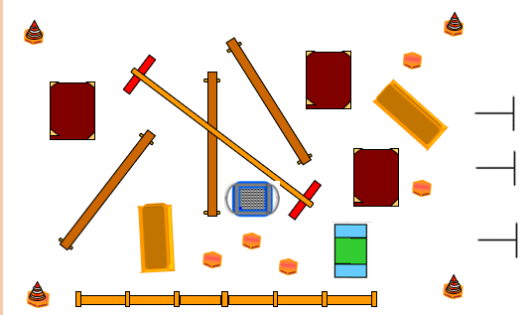
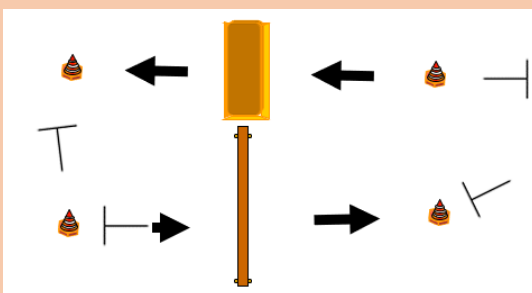
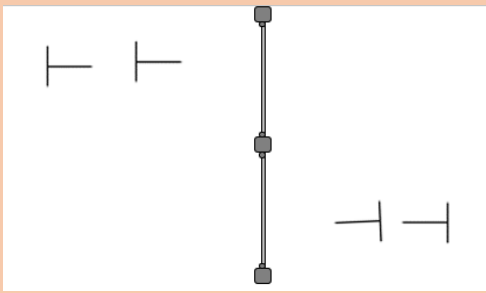
### Bewegingsdoelen:

- Leerlingen voeren de basisopdrachten uit bij elke opstelling.
- Leerlingen doen aan Parkour rekening houdende met de veiligheidsregels
- Leerlingen zoeken actief naar nieuwe sprongen, bewegingen of uitdagingen

### Persoonsdoelen:

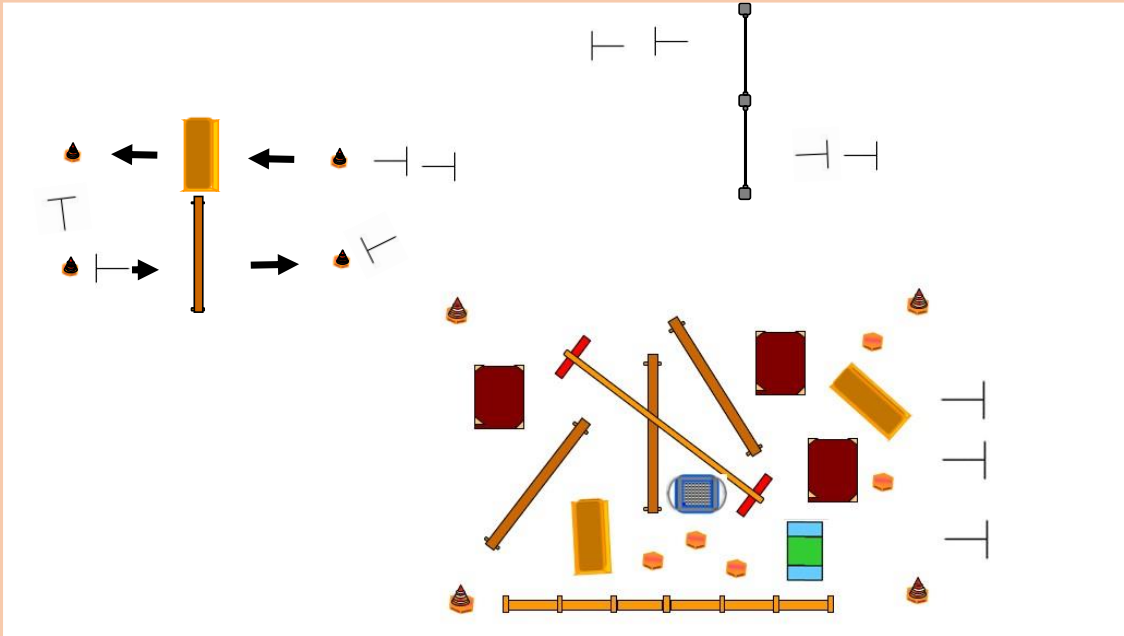
- Leerlingen benoemen hoe men Parkour traint en waarop ze moeten letten om Parkour veilig te beoefenen.
- Ze filmen hun creaties om deze te kunnen onthouden of aan anderen te leren.
- Leerlingen tonen en leren hun bewegingen aan andere leerlingen.

Leerinhoud	Opstelling en organisatie	Timing
<b>Opwarming</b>		
<i>Opstellen van de obstakels</i>	<p>Leerkracht toont de plattegrond</p>  <p>Lkr legt opdrachten fiches voor "militair Parcours" klaar per post.</p>	5'
<p><i>Filmpje "hoe train je parkour" + leergesprek</i></p> <p>Leergesprek: Wat zijn de belangrijkste zaken waarmee je moet rekening houden als je Parkour traint? (zie filmpje)</p>		5'
<p><i>Militair parcours afleggen</i></p> <p>Opdrachten</p> <p>1a) Kruip door de obstakels zonder ze aan te raken</p> <p>1b) klim langs het klimrek per 2 hand in hand zonder de grond te raken</p> <p>2) Spring/kruip over de obstakels</p> <p>3) Klim met handen en voeten over de rekstokken zonder de grond te raken.</p>	Lkr legt de opwarming uit.	5'

<p><b>Kern</b></p> <p><i>Floor is lava</i> Opdrachten</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Land zo stil mogelijk</li> <li>2) Zoek 3 verschillende Parcours over de obstakels</li> <li>3) Spring met 2 voeten tegelijk</li> <li>4) Na elke landing 3 seconden in evenwicht blijven staan.</li> <li>5) Zoek een moeilijker parcours/daag jezelf uit</li> </ol> <p><i>Vault puzzel</i> Steek het obstakel over met maar 1 hand en 1 voet</p> <p>Opdrachten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Probeer op elk obstakel een andere beweging uit te voeren (zie afbeeldingen)</li> <li>2) Probeer elke beweging dat je kan op elk obstakel</li> <li>3) Probeer elkaars beweging na te doen</li> </ol> <p><i>Underbars</i> Opdrachten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ga onder de onderste rekstok</li> <li>2) Ga doorheen de 2 rekstokken</li> <li>3) Ga over de bovenste rekstok</li> <li>4) Combineer opdracht 1 en 2</li> <li>5) Combineer opdracht 2 en 3</li> <li>6) Probeer opdrachten 4 en 5 uit zonder te pauzeren.</li> </ol>	<p>LIn voeren de opdrachten uit a.d.h.v. de fiches Om de 10' schuiven ze door naar een andere post</p>  <p>Opdrachtenfiches liggen klaar</p> <p>LIn voeren een opdracht uit, indien ze die beheersen filmen ze deze of gaan ze over naar de volgende opdracht.</p>  <p>Opdrachtenfiches liggen klaar</p>  <p>Opdrachtenfiches liggen klaar</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
<p><b>Slot</b> <i>Zaal opruimen</i> of <i>Leergesprek:</i></p>		<p>2'</p>

Wat zijn de belangrijkste zaken waarmee je moet rekening houden als je Parkour traint?  
(zie filmpje)

**Opstelling**



**Benodigheden**

- Min. 2 rekstokken
- Min. 2 banken
- Min 2 plinten
- Klimrek
- Klein materiaal (pads, matten, kegels, trampoline, etc... )
- Opgerolde mat

**Voorbeeld les 2 en 3**

(kun je verkrijgen via het platform; "Parkour in het onderwijs" - Parkour UNI)



**INFO:**

Geïnteresseerd in een online platform om makkelijk Parkour aan te leren op school? Scan volgende QR-code om up to date te blijven:



Parkour UNI organiseert ook voor jou organisatie Parkour activiteiten! Willen jullie een workshop Parkour als woensdagmiddagactiviteit, op jullie internaat, tijdens de LO lessen, op de sportdag, buiten en/of binnen? Neem je een promotievideo op voor je school en wil je dit aantrekkelijk maken met Parkourstunts? Dit is allemaal mogelijk met Parkour UNI.

Neem Contact op via [parkouruni.pku@gmail.com](mailto:parkouruni.pku@gmail.com)

Het is verboden de inhoud van deze cursus te verspreiden of te publiceren zonder toestemming van de auteur "Parkour UNI".

Foto's zijn te danken aan Bo Verhelst, Simen Geirnaert en Wouter De Mol (insta: Wouter\_dm), Zaur Kourazov.





RKU