

GYMNASTIK, PARKOUR



GymDanmark har valgt at fokusere på parkour. Parkour handler om, at man på behændigvis forcerer enhver forhindring på sin vej, kun ved brug af sin fysiske formåen. Det kan være en mur, der skal passeres, et gelænder eller en bænk, hvor man vælger og tilpasser sin øvelse efter forhindringens udformning. Grundtanken er at betragte sine omgivelser som bevægelsesmuligheder fremfor forhindringer.



LEKTIONSINDHOLD

Parkour praktiseres typisk udendørs, men disse tre lektioner kan foregå indendørs såvel som udendørs.

FIT FIRST parkour består af 3 lektionsplaner, med hver 7 øvelser af ca. 4 - 8 minutters varighed. Øvelserne veksler mellem individuelle og samarbejdsøvelser i grupper. Farvekoderne i hver lektion indikerer, hvilken type øvelse der er tale om (se farvekoderne nedenfor). Øvelsernes rækkefølge sikrer, at pulsen holdes oppe undervejs i lektionen.

Høj pulstræning: Vigtigt at underviseren motiverer til at fastholde eleverne i øvelsen.

Øvelser på objekt: Vigtigt at tilpasse sværhedsgraden, så eleverne bevarer energien.

OBJEKTER OG BONUSMATERIALE

I hver lektion skal der bruges forskellige objekter, men brug også gerne fantasien og benyt de faciliteter som allerede står fremme både i gymnastiksalen eller i og omkring skolen. Hav så vidt muligt flere stationer til samme øvelse, så du har 4-6 elever ved hver station. Herved undgår du kødannelse (og lav puls), og du har mulighed for at tilpasse øvelsen til elevernes motoriske formåen.

Parkour lægger sig tæt op ad bevægeformerne i gymnastikken såsom at løbe, springe, kravle, svinge, rotere, balancere og meget mere – der er fuld plade på motorikken. På GymDanmarks hjemmeside kan man finde yderligere information og inspiration til parkour som ikke er en del af FIT FIRST parkour



Ud over de tre lektioner finder du seks lege på parkourbaner. Brug dem som supplement til de tre lektioner. Leg på parkourbaner kan også bruges som et sjov afbræk på en ganske almindelig skoledag. Planlæg og koordinér evt. med kollegerne, så flere klasser og undervisere kan bruge banen i løbet af dagen. En parkourbane kan fx byttes ud med tre øvelser i en lektion. Sæt 15 minutter af til leg på parkourbanen. Det tager tid at sætte en parkourbane op, så den bør være sat op inden lektionen starter, for at bevare momentum og pulsen i træningen



FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL

Herunder listet op med udgangspunkt i målene efter 7. klassetrin.

Alsided idrætsudøvelse

Redskabsaktiviteter

- Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring
- Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for (redskabsgymnastik og) parkour

Kropsbasis

- Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form

Idrætskultur og Relationer

Ordkendskab

- Eleven har viden om fagord og begreber

Krop, træning og trivsel

Fysisk træning

- Eleven har viden om principper for konditionstræning og koordination

God fornøjelse med undervisningen.

Lektion 1

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5	Øvelse 6	Øvelse 7
Sæt i gang 1	Rullefald	Abesalat	Landing fra drop	Taba-cour 1	Løbende spring	Chip og chap

ØVELSE 1: SÆT I GANG 1

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	5 min	Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Eleverne laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stop-ur til at holde øje med tiden. • Løb 45 sekunder • Sprællemænd 45 sekunder • Armsving 30 sekunder • Høje knæløft 30 sekunder • Jump squat 30 sekunder Formål: Træne kondition og koordination	Sæt andre øvelser ind • Back step lounges • Jumping side steps • Englehop • Russian twist	Stopur

ØVELSE 2: RULLEFALD

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Start med at træne rullefaldet fra hugsiddende. Hænderne sættes i jorden og der rulles diagonalt fra bagsiden af skulderen til den modsatte side af lænden, så man ender oppe på fødderne igen. Et rullefald er ikke en kolbøtte. Hold øje med at der ikke rulles lige over nakken, samt at der heller ikke rullers for meget sidelæns. Det er bagsiden af skulderen, der skal ramme jorden – ikke forsiden. Formål Rullefaldet er en af de vigtigste øvelser i parkour. Bruges ofte til at aftage belastning, når man lander med fremdrift.	1. Lav rullefaldet efter et spring fra et objekt. 2. Lav rullefaldet på hårdere og hårdere underlag. 3. Lave et rullefald hen over et objekt.	Rullematte eller anden semiblød madras. Evt. græs.

ØVELSE 3: ABESALAT

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Der markeres et afgrænset område, som alle bevæger sig i. Eleverne bevæger sig som aber. Det vil sige på alle fire nede i benene, sidelæns, baglæns, rulle og så videre. Det gælder om at klappe hinanden på hælene. Bliver man ramt på hælen, så er belønningen, at eleven lægger sig i planke i 10 sekunder og er derefter med i legen igen. Formål: Træne kondition og koordination.	1. Ændring af banens størrelse. 2. Ændring af belønning for at blive ramt på hælen: • Mavebøjninger • Planke • Englehop • Sprællemænd • Omvendt planke 3. Arbejd med andre dyrearter: • Krabbe • Hare • Krabbe • Elefant	Kegler, reb eller andet til at markere det afgrænsede område.

ØVELSE 4: LANDING FRA DROP

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Der hoppes ned fra et objekt til landing på jorden. Land på begge fødder samtidig og bøj i benene for at absorbere belastningen. Der landes på fodballerne – ikke hælene. Der stræbes efter at holde samme position som i squat, og det efterstræbes at lande så lydløst som muligt. Hold ryggen rank. Observér hinandens landing med fokus på lyd-niveau og positur. Formål: Lære at modtage vægt på benene og koordinering.	1. Øg langsomt højden dog ikke til mere end en meter for nybegyndere. 2. Hop ned fra forskellige objekter. 3. Sæt en 1/2 vending på inden landing.	Plint, kasser eller hvad der findes i skolegården af stabile ting i passende højde.

ØVELSE 5: TABA-COUR 1

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	4 min	Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to overfor hinanden. Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste: • Hælsark • Svømme • Side step – højre • Side step – venstre • Jump squat • Jump lounges • Armstrækker • Burpees – hand release Formål: Træne kondition og koordinations.	Sæt andre øvelser ind fx: • Høje knæløft • Skrå mavebøjninger • Back step lounges • Sprællemænd • Rygbøjninger • Fatman pull ups • Jumping side step • Englehop	Stopur

ØVELSE 6: STRIDES

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleven springer skiftevis fra det ene ben til det andet ben fra objekt til objekt. Her er det vigtigt at finde en god rytme og udnytte fremdriften fra forrige spring. Hvis man mister farten, mister man fremdriften. Fokuser på hvert enkelt afsæt - et ad gangen. Formål: At lære at komme hurtigt fra et objekt til et andet. Styrke koordinations og behændighed.	1. Variér afstanden mellem objekterne. 2. Variér højden på objekterne.	En række af plinte, tæppefliser eller lignende.

ØVELSE 7: CHIP OG CHAP

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleverne går sammen to og to. Den ene skal være Chip og den anden Chap. Underviseren kommer med forskellige kommandoer. • Chip skal over Chap • Chap skal rundt om chip • Chip skal fange Chap • Chap går trillebør med Chip • Chip hopper op på ryggen af Chap • Chap triller Chip som en træstamme Formål: Træne samarbejde, kondition og reaktionsevne.	1. Skift makker. 2. Inddrag Anders And, så de er tre i en gruppe • Chip og Chap bærer Anders And • Anders And kravler over Chip og under Chap • Chip og Chap fanger Anders And • Osv.	Ingen

Lektion 2

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5	Øvelse 6	Øvelse 7
Sæt i gang 2	Magisk præcision	Sygehus	Demi - tour	Taba-cour 2	Speed step	Cat crawl

ØVELSE 1: SÆT I GANG 2

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	3 min	Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stopur til at holde øje med tiden. • Løb baglæns 45 sekunder • Armsving til siden 30 sekunder • Skihop 45 sekunder • Hælsark 30 sekunder • Jump lounges 30 sekunder Formål: Træning af kondition og koordination.	Sæt andre øvelser ind: • Chassé • Englehop • Sving med vrid • Hop på højre ben • Hop på venstre ben	Stopur

ØVELSE 2: MAGISK PRÆCISION

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleverne springer ned fra et objekt til et andet objekt, de skal lande med præcision, balancen i landingen holdes minimum tre sekunder. Når eleverne har lavet 10 præcision spring på det pågældende objekt, må de øve præcision spring til det næste objekt. Opstil objekter to og to sammen. Eller flere i en lang række. Formål: Elever lærer at afstandsbedømme, styrker koordinationen og behændighed.	1. Forøg springlængden. 2. Forøg springhøjden (mental udvikling). 3. Hop i forskellige plan, op og ned. 4. Arbejd med skæve spring og landinger. 5. Arbejd med synkronspring (to og to sammen).	Stålpilte, træplinte, bokse, mur, stakit eller lignende.

ØVELSE 3: SYGEHUS

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Start med at lægge en måtte eller afgræns et område med kegler eller reb, som markerer sygehuset. Sygehuset er der, hvor man bliver helbredt. Udgangspunkt er en alm. fangeleg med en eller flere fanger. Når man bliver fanget (smittet med Corona) lægger man sig ned på ryggen med fødderne 10 cm over jorden og armene over hovedet. To kammerater (som ikke er fanger) tager henholdsvis fat i hænder og fødder og løfter den smittede hen på sygehuset. Eleven bliver helbredt og klar til at løbe ud og blive smittet igen. Sæt evt. en ny øvelse i gang efter 1 min. Formål: Træne samarbejde og kondition.	Sæt andre øvelser ind fx: • Planke • Svømme • Rygbøjninger • Mavebøjninger	Stopur Måtte Kegler

ØVELSE 4: DEMI TOUR

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Placér venstre hånd på kanten af objektet. Sæt af med samlede fødder og sæt kroppen i sving mod uret rundt om den venstre hånd (hold rumpen så højt som muligt). Læg vægten på venstre hånd, som er omdrejningspunktet. Sæt højre hånd ved siden af venstre i takt med at rotationen trækker dig rundt. Land med samlede ben, der hvor du satte af. En hel rotation. Formål: Styrker koordination og behændighed.	1. Start med at hoppe over objektet og land på modsatte side. Drej undervejs en halv omgang, så man i landingen kigger i den retning, man kom fra. 2. Hop over objektet og land på siden af objektet. 3. Sæt fødderne på objektet som støtte inden der roteres hel vejen rundt. 4. Øvelse øves til begge sider.	Plint, kasser, bænk, mure eller lignende.

ØVELSE 5: TABA-COUR 2

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	4 min	Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to over for hinanden. Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste: • Høje knæløft • Skrå mavebøjninger • Back step lounges • Sprællemænd • Rygbøjninger • Fatman pull ups • Jumping side step • Englehop Formål: Træne kondition og koordination.	Sæt andre øvelser ind fx: • Æselspark • Mavebøjninger • Hurtige korte løb forlæns • Hurtige korte løb baglæns • Lounges • Burpees • Squat • Armstrækker	Stopur

ØVELSE 6: SPEED STEP

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Løb lige imod forhindringen og sæt af fra et ben. Det andet ben løftes kraftigt op til siden, så man ligger i en vandret position. Det løftede ben sættes på forhindringen cirka samtidig med den ene hånd. Afsætsbenet føres igennem armen og det modsatte ben, hvorefter der skubbes af og landes på et ben af gangen. Sætter man af fra venstre ben, er det venstre hånd, der sættes på forhindringen og omvendt. Hold øje med at der landes på et ben ad gangen og at der ikke roteres i springet. Formål: Eleven lærer at afstandsbedømme, styrker koordinationen og behændighed.	1. Forøg farten i teknikken. 2. Gå videre til teknikken Speed vault (ingen fod på forhindringen). 3. Forsøg at lave øvelsen baglæns.	Gelænder, plint, hest eller lignende.

ØVELSE 7: CAT CRAWL

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleven kravler på hænder og fødder helt tæt på gulvet, knæene må ikke røre gulvet. Ryggen holdes rank. Rumpen må ikke skydes for højt op. Hold øje med at ingen går pasgang. Formål: Træne balance og koordination.	1. Kravl baglæns. 2. Kravl rundt i en halv vending og forsæt baglæns. 3. Gå sammen to og to. Placer jer i kravleposition ved siden af hinanden. Placer en ærtepose eller lignende imellem hinandens skuldre. Forsøg at finde rytmen og kravl uden at tabe posen.	ingen

Lektion 3

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5	Øvelse 6	Øvelse 7
Sæt i gang 3	Balance på objekt	Plyometrisk spring	Plyometrisk - samlede ben	Taba-cour 3	Cat Leap	Highfive

ØVELSE 1: SÆT I GANG 3

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	3 min	Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stopur til at holde øje med tiden. • Chassé 45 sekunder • Englehop 45 sekunder • Sving med vrid 30 sekunder • Hop højre ben 30 sekunder • Hop venstre ben 30 sekunder Formål: Træne kondition og koordination.	Sætte andre øvelser ind • Løb • Sprællemænd • Armsving til siden • Høje knæløft • Jump squat	Stopur

ØVELSE 2: BALANCE PÅ OBJEKT

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Balance Fødderne placeres med tæerne pegende frem. Armene kan evt. strækkes ud til siden og bruges til at korrigere balancepunktet. I parkour kigger man altid på objektet, da man ofte balancerer på objekter, der er ujævne og uforudsigelige. Balance kan øves på følgende måde: • Gå lige frem • Gå baglæns • Gå sidevejs • Lave små hop • Sætte sig på hug og slippe med det ene ben • Sætte sig ned på objektet og rejse sig igen • Dreje en halv og hel omgang på objektet Cat crawl på objekt Eleverne kravler på hænder og fødder på en bom, bænk eller et gelænder. Fødderne placeres med tæerne pegende frem. Stræk evt. armene ud til siden, hvilkethjælper til at holde balancen. Kravl helt tæt på bommen/gelænderet, knæene må helst ikke røre bommen. Ryggen holdes rank. Hold øje med at bagdelen ikke skydes for højt op og pas på at ingen går pasgang. Formål: Træne koordinationen og behændighed.	Variér højde og bredde på objektet. Cat crawl 1. Placer knæene på underlaget i kravleposition, hvis øvelsen bliver for svær. 2. Kravl baglæns. 3. Kravl rundt i en halv vending og forsæt baglæns.	

ØVELSE 3: PLYOMETRISK SPRING

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Der springes fremad i en serie af spring. Idet man lander, springes straks videre til næste spring. • Spring med samlede ben • Spring på højre ben • Spring på venstre ben • Spring baglæns • Spring over små forhindringer • Sammensæt de forskellige springarter til en serie Formål: Træne eksplosive bevægelser og koordinering.		Skoletaske, sko, kegler, sten – kun fantasien sætter grænser.

ØVELSE 4: PLYOMETRISK SPRING - MED SAMLEDE BEN (PÅ OBJEKT)

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleven står på et objekt og hopper med samlede ben til næste objekt, men så snart der landes, trækkes armene bagud, så man er klar til at springe direkte og eksplosivt videre til næste objekt. Det skal gå hurtigt mellem springene. Hvis der går for lang tid udnyttes momentum fra tidligere spring ikke. Formål: Koordinering og afstandsbedømme.	1. I stedet for at starte stående på først objekt kan eleven starte med et til-løb og afsæt med et ben og lande på to ben og hoppe videre med samlet ben til næste objekt. 2. Variere højden på objekterne. 3. Variér afstanden mellem objekterne.	En bane af plinte, bokse, plintkasser eller lignende.

ØVELSE 5: TABA-COUR 3

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	4 min	Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to overfor hinanden. Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste: • Æselspark • Mavebøjninger • Hurtige korte forlæns løb • Lounges • Hurtige korte baglæns løb • Burpees • Squat • Armstrækninger – hand release Formål: Træne kondition og koordination	Sæt andre øvelser ind fx: • Hælsark • Svømme • Side step – højre • Side step – venstre • Jump squat • Jump lounges • Armstrækker • Burpees – hand release	ingen

ØVELSE 6: CAT LEAP

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Her sættes af fra et ben efter et tilløb. Det andet ben trækkes kraftigt op imod brystet og begge ben bøjes i svævefasen. Der landes på to fødder på objektet og hænderne griber fat i kanten med let bøjede arme. Det er vigtigere at lande med rumpen tæt på objektet, så tyngdepunktet ikke trækkes ned og eleven mister grebet. En god landing på objektet er et samspil mellem tilløb, afsæt og tyngdepunktets placering. Formål: Lære at afstandsbedømme. Styrke koordination og behændighed.	1. Variere højden på objektet. Dermed også et kraftigere opadgående afsæt så der kommer højde på springet. 2. Øge mængden af tilløb både længden og farten i takt med elevens kompetencer.	Stakit, mur, ribber eller lignende.

ØVELSE 7: HIGH FIVE

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Alle elever former en stor cirkel. En elev træder et skridt ind i cirklen og starter med at give highfive med begge hænder til sidemanden og fortsætter derefter hele cirklen rundt. Når man har modtaget en highfive, træder man selv ind i cirklen og følger efter den første elev hele cirklen rundt. Når man har været hele vejen rundt, træder man ud på sin plads og modtager high-five fra resten. Når alle har været rundt, starter en ny runde. Formål: Træne kondition og stimulerer elevens hånd-øje koordination.	1. Hop samtidig med at der gives highfive med begge hænder. 2. Eleverne i den ydre cirkel holder hænderne på forskellig vis, sådan at eleverne i den indre cirkel skal highfive i forskellige positioner. 3. Hop bukkespring over hinanden. 4. Kravl under benene på hinanden (som i ståtrold). 5. Sid i squat og giv high five.	Ingen