Parkour – bevægelseskvalitet, flow og kreativitet.

Teoretisk fokus: Danskernes idrætsvaner **og** idrætskultur**,** anatomi og simpel bevægelsesanalyse (evt. muskler og styrketræning, spændstighed og plyometrisk træning).
Genre: Klassiske og nye idrætter
Niveau: c

Billede: Andy Day:

Indholdsfortegnelse

Parkour – bevægelseskvalitet, flow og kreativitet. 1
Indholdsfortegnelse 2
Læreplan 2017 (c) 3
Faglige mål: 3
Kernestof: 3
Specifikke læringsmål: 3
Evalueringskriterier og -form: 3
Moduloversigt (c-niveau) 4
Modul 1 4
Modul 2 5
Modul 3 7
Modul 4 8
Modul 5 9
Modul 6 10
Bilag 1: Oplæg til forløbsprøven 11
Bilag 2: Evalueringskriterier ift. forløbsprøven (til læreren) 11
Bilag 3: Rubric 12
Bilag 4: Eksempel på drejebog til parkour c-niveau 13
Bilag 5: Opgave til 1. Modul 14
Bilag 6: Opgave til 2. Modul 17
Bilag 7: Opgave til 4. Modul (Bevægelsesanalyse - lektie) 19
Bilag 8: Opgave til 5. modul 20

Læreplan 2017 (c)

Faglige mål:
Eleverne skal:
Gennem alsidig undervisning **opnå god fysisk kapacitet** og i forbindelse hermed kunne **redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner**.

Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, **klassiske og nye idrætter.**

Opnå kropsbevidsthed indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer.

Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori.

Kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger behandle problemstillinger i samspil med andre fag demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.

Kernestof:
- Aktiviteter, der **fremmer den fysiske kapacitet**
- Aktiviteter, **der fremmer kropsbeherskelse** og boldbeherskelse
- Aktiviteter, der **fokuserer på samarbejde** og etik
- **Grundlæggende principper for træning**
- Basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt **humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner**
- De for undervisningen relevante digitale redskaber
- De for undervisningen relevante videnskabelige metoder.

Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for **mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.**

Specifikke læringsmål:
- I skal kunne vise minimum 3 forskellige passager/vaults
- I skal kunne vise: precisions, running precisions, strides, samt forklare fokuspunkterne for disse.
- I skal kunne lave mindre kombinationer og flows/ruter med overstående elementer.
- I skal kunne lave 360 underbar, lazy og kombinationer af disse samt egne bevægelser
- I skal kunne lave et kreativt og alsidigt flow hvor I sammensætter forskellige bevægelser (5-8).
- I skal kunne se muligheder i forhold til at anvende forskellige steder til at lave overstående parkour elementer
- I skal kunne reflektere over jeres egen praksis og hvorledes I forbedrer jer teknisk
- I skal kunne lave en simpel bevægelsesanalyse af et basis precision hop.
- I skal kunne reflekte over fremkomsten af nye idrætter og bevægelseskulturer som eks parkour.
- I skal kunne se og reflektere over fordele og ulemper ved organiserede foreningsidræt vs. uorganiserede gadeidræt.

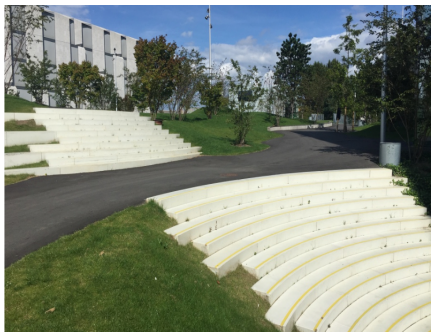
Evalueringskriterier og - form:
- Eleverne bedømmes løbende på deres teoretiske kunnen og refleksionsevne ift. det teoretiske afsæt.
- Eleverne bedømmes på det tekniske niveau, sværhedsgraden.
- Eleverne bedømmes på udførelsen af deres bevægelser (flow, dynamik og præcision)
- Eleverne bedømmes ud fra deres kreativitet i kombinationerne af bevægelserne samt evne til at se muligheder.

- Eleverne bedømmes afslutningsvis ud fra en forløbsprøve (bilag 1).

Se desuden bilag 2, 3 og 4: Evalueringskriterier, rubric og eks. på drejebog.

Moduloversigt (c-niveau)

Sted, fokus og teori	indhold	Lektie
Modul 1		
Sted: KU:BE huset. Frederiksberg kulturhus **Fokus:** Kropsbasis bevægelser og udforskning af et område. **Teori:** Organiseret vs. Uorganiseret idræt	**Opvarmning** alle elever står i en cirkel (10-15min) **Kravl:** - Kravl frem i håndliggende/tilbage igen. - Kravl tilbage i håndliggende" skyd hoften op/tilbage igen. - Kravle ud til højre og spænd op i hoften/tilbage igen - Kravle ud til venstre og spænd op i hoften/tilbage igen. Sid i Asien Squat: - Lav 5 små monkey hop (harehop) ind mod midten. - Lav 5 små monkey hop baglæns tilbage på plads i cirklen igen. **Løb:** - Løb uden om hele cirklen og tilbage på pladsen igen. Eks: SC starter til højre og den person der står til højre følger efter osv.) - Løb modsatte retning med mere fart på. - Løb i slalom mellem hver person i cirklen. - Sidehop inde i cirklen og lav 'high five' med begge hænder til hver person. - Sidehop med 'high five' skiftevis oppe og ned ved hver person i cirklen (modsatte vej end før) - Lav evt. flere variationer.	Artiklen: 'leg er vigtigere end organiseret idræt' fra Videnskab.dk http://videnskab.dk/krop-sundhed/fri-leg-er-vigtigere-end-organiseret-idraet
	Stationer: Eleverne inddeles i X antal grupper og får udleveret ark med stationerne (bilag 5). Herefter gennemgås stationerne grundigt af SC. 1. Trampolin (tages evt. ud i tilfælde af regn?) Trampolinhop til lækker landing på beton kanten Fokus: Timing og precision tilpas hoppet (vinkel og kraft) så du lander ind på kanten i balance 2. Træstamme-skoven: Fokus: Fokus i bevægelserne og højdeudfordring 3. Den røde bygning: Bulidering (Boldering på en bygning). Fokus: Udholdenhed. Se om du kan komme hele vejen rundt uden at røre jorden. 4. Gelænder: Fokus: Balance	

	Gå nede fra og op i balance på gelænderet. Gør lidt ud af at fortæl om 'garden-tags' og generel hensynstagen til, at vi kravler på eks en bygning. Vi må ikke ødelægge noget hverken bygninger eller beplantning. Eleverne har 30 min til at udforske de 4 stationer og evt. finde egne udfordringer.	
	Conditioning på de hvide trapper.  Løb med samme hastighed og lethed hele vejen op ad trapperne - 1 gang med 2 trin - 1 gang med 3 trin Plyometriske hop (afsæt så snart man er landet) hele vejen op. - 1 gang med 2 trins afstand - 1 gang med 3 trins afstand - 1 gang med 4 trins afstand (hvis man kan?) Hvor mange trin kan I hoppe i et hop med stående samlet afsæt?	
	Fælles afslutning og opsamling ift. den teoretisk ramme. Snak om pointerne i artiklen. Muligheder for leg og bevægelse i byrummet. Udvikling af nye bevægelsesformer/kulturer (eks parkour) Snakken er afsæt til præsentation af kommende forløb i parkour.	

Modul 2

Sted: Falkos skolegård og hal **Fokus:** Passager og precisions **Teori:** En ny idrætskultur	**Opvarmning** (10 -15 min) **Ledopvarmning** **1-2-3-4-5-legen:** 1 – squat. 2 – kravl ud i håndliggende og lav en armstrækker. 3 – ned på ryggen og ligge fladt.	Lektie: Uddrag fra Parkour kompendiet fra GI kurset. 'Hvad er parkour?' s. 3-4 Evt. se videoerne som anvendes på modulet

	4 – hop rundt så man står med ryggen ind i cirklen. Op på hænder I det omfang man kan der skal bare vægt på arme/hænder) 5 – lav så højt et hop som muligt gerne med en jubel lyd SC introducerer bevægelserne knyttet til tallet og vi laver sammen bevægelserne. Gentager selvfølgelig samme tal mange gange så eleverne kan bevægelsen og bliver rigtig trætte af 1 – 1 – 1 – 1 -1 inden næste tal sættes på. Når alle bevægelser er introduceret går kommandoerne hurtigere og hurtigere i uvilkårlig rækkefølge **Kongens efterfølger** rundt i skolegården. I skal rundt og hilse/mærke på alle de forskelige underlag og strukturer der måtte være. Bytter konge undervejs.	
	Stationer Eleverne deles i to stationer og får ark udleveret med opgaver de selv skal starte op med (bilag 6) **Station 1: Passager/vaults over bokse** Bokse opstilles i skolegården i forskellige højder evt. en række til de høje og en til de mindre høje (ca. tre stk. I træk). **Station 2: Precisions, running precisions og strides på trapperne i skolegården.** De to grupper bytter halvvejs[1]. SC går rundt mellem eleverne og holder dem til ilden og søger for at kvalitetssikre deres bevægelser. Går de døde får de sværere udfordringer/kombinationer de skal arbejde med til sidst.	
	Fælles afslutning Kort snak i forhold til lektien: Hvad er parkour? Hvordan og hvad skal vi arbejde med i de kommende moduler. Parkour – bevægelseskvalitet, flow og kreativitet.	

Modul 3		
Sted: Carlsberg Byen 'Rail Heaven' (se billede) **Fokus:** Flow, kreativitet og specifikke bevægelser som: Lazy, dobbelt lazy, 360 underbar og forskellige variationer heraf. **Teori:** Danskernes idrætsvaner	 **Opvarmning (15 min)** **Led opvarmning stående i en cirkel.** Nede fra og op bevæges alle led i deres mulige bevægelses retninger. Stille og roligt. **Fangeleg (gentages x antal gange)** Stående i en tæt cirkel vender alle til samme side. Den der står foran en skal man fange den der står bag ved en bliver man samtidig fanget af. Bliver man fanget laver man 5 fysik (armstrækkere, squat m.m.) og man er med igen.	læs artiklen: http://politiken.dk/debat/debatindlaeg/art5501145/Idr%C3%A6tsforsker-Vi-har-vendt-ryggen-til-klubberne-for-at-dyrke-os-selv Se videoerne: https://vimeo.com/194517409 (360 underbar) https://vimeo.com/194369447 (Lazy vault) https://vimeo.com/194364344 (Dobbelt lazy)
	Specifikke parkour moves (30 min) 5-6 elever går sammen og finder et rail i passende højde. **Lazy vault** trænes til begge sider (eleverne retter hinanden) Skallering: Lazy vault til den ene side og tilbage modsat over samme rail. Lazy vault over et rail og med modsatte ben over næste. (kræver to rails i træk) så få skridt imellem. **Dobbelt lazy** trænes med en spotter til begge sider. Variationer: **Lazy-spark** hvor man lægger/hviler skinnebenet på railet og det bliver understøttelsesfladen. Modsatte ben svinges over som i et cirkelspark. **Lazy spark** – samme som ovenfor men man skal ikke over railet kun op at balancere/hvile på skinnebenet/anklen og tilbage igen. (nærmest som et "breaker trick") **360 underbar:** Først den nemme udgave uden hop men fokus på rette håndfatning.	

	Find et sted, hvor den kan laves med et hop, eller hvor man sætter sig op på et rail inden og trækker sig ned.	
	Flow og kreativitet (20 min). Med udgangspunkt i bevægelserne som vi netop har øvet. 5-6 elever er samme om et område (rails) og laver **add-one**. Første elev starter flowet med en valgfri bevægelse. Hele gruppen laver denne. Person to laver første bevægelse og add'er en bevægelse mere osv. osv. Når hele gruppen har tilføjet en eller to bevægelser er flowet færdigt. Flowet køres to gange efter alle bevægelserne er kommet på. Hver enkelt elev øver nu flowet og effektiviserer bevægelserne. Fokus på: - Så lette og lækre bevægelser som muligt. - Så få fødder eller unødvendige mellem skridt som muligt. - Bevægelser der stopper flowet pga. sværhedsgraden skalerer man ned og laver en bevægelse som skaber et bedre flow.	
	Fælles afslutning Hvad var fokus? Hvad arbejder vi videre med næste gang? **Kort relation til artiklen:** Hvordan dyrker vi idræt i dag? Hvorfor? Har det altid været sådan? Hvordan hænger fremkomsten af idrætter som parkour sammen med dette?	
Modul 4		
Sted: Søndermarken (se billede). **Fokus:** Fodplacering og ruter. Pressions, strides, hurdle udfordringer. **Teori:** Simpel bevægelsesanalyse	 **Opvarmning.** Kravle ruter på legepladsenx3 - Vi skal rundt om hele legepladsen uden at røre jorden. - Samme runde nu kun med en arm som hjælp. - Samme runde nu med modsatte arm som hjælp.	Uddrag fra bogen: 'B for bedre idræt' s. 42-45 afsnittet: Muskler

	Find en stub. Stå på en fod Lav 10 calf raises Luk øjnene og hold balancen. Skift fod Det samme gentages.	
	Strides og fodplacering. Vi skal nu bevæge os hen over stubbene (gå tilbage på jorden). 1. omgang stille og roligt find din rute 2. omgang se om du kan skære en stub eller 2 fra – stadig stille og roligt. 3. omgang lidt mere fart og effektivitet (vigtigt I hele tiden har fokus på hvad I laver). 4. omgang samme som ovenfor. 5. omgang flydende og lækkert gør i det nu – FOKUS.	
	Ruter hen over plankerne med **strides.** Det samme som ovenfor – byg det stille og roligt op. Lad dem mærke selvtillid og hav fokus på bevægelseskvalitet og fokus på fodplaceringen. Snak om hvordan man skal ramme en planke, når man skal videre med det samme?	
	Kombinationer af: Strides, running precisions og precisions Små forskellige individuelle udfordringer Eleverne skal udfordre hinanden. Dem der har svært ved at finde en udfordring får udfordringer givet af SC.	
	Fælles afslutning med et enkelt precision hop og i den forbindelse en lille **simpel bevægelsesanalyse** (fokus på benene). - Hvilke led er involveret i bevægelsen? - Hvordan bevæges disse? - Hvilke muskler arbejder? - Hvordan arbejder musklerne? Vendes i plenum, mens vi laver bevægelsen. (Bilag 7)	
Modul 5		
Sted: Falko **Fokus:** Flows på afgrænsede områder på skolen med	**Opvarmning** (10 min). Fodleds- og balanceopvarmning. Kamplege 2 og 2.	To link til flow inspiration https://www.instagram.com/p/BY3CTclBPGL/

kombinationer af bevægelser vi har været igennem. Forberedelse af forløbsprøve. **Teori:** Fokuspunkter ved de forskellige bevægelser vi har været igennem	**Stationer med bundene opgaver**. Klassen deles i 6 gr. Hver gruppe får et spot, hvor de får en bunden opgave (bilag 8). Gruppen har 20 min til at lave et flow (5-6 bevægelser). De viser deres flow til modsatte gruppe (inspiration) og bytter spot. Grupperne optager ligeledes deres flow. Optagelsen uploades i en fælles mappe i Google drev til inspiration og noter til evt. eksamen.	https://www.youtube.com/watch?v=Sv82g_h7SG8 Ud over de mere teknisk svære elementer i begge flows er det fine eksempel på hvordan et enkelt rail kan bruges.. Less is more:)
	Fælles afslutning Hvad er vigtigt til næste gang hvor I skal arbejde selv? Lav evt. grupper til næste gang og forbered jer – hvad vil I gerne vise til jeres forløbsprøve og hvor? Hvad skal jeg følge op på af inspiration til næste gang?	
Modul 6		
Sted: Falko og nærområdet **Fokus:** Fordybelse og forløbsprøve	**Opvarmning:** **Ledopvarmning** i cirkel Hvert led drejes/bevæges som det anatomisk tiltænkt starter nede fra (fødder) og op (til hovedet). **'Cardiodansen':** En række bevægelser som sættes på en ad gangen. Tilslut har man en lille bevægelsesserie som gentages fem gange i træk i højt tempo.	Hav gerne en ide/plan om hvad I vil lave og hvor.
	Eleverne **arbejder selv** med videooptagelser til forløbsprøve. SC har overblik over hvor de forskellige grupper/elever arbejder og går/cykler rundt og hjælper med ideer og holder dem til ilden. Rediger videoer – hvis I mener at have gode optagelser.	
	Fælles afslutning. Aflevering af forløbsprøven hvor og hvornår? Evaluering m.m.	

Bilag 1: Oplæg til forløbsprøven

Elementer der skal indgå i jeres forløbsprøve.
Minimum 2 forskellige passager eks:

- Step vault
- Lazy vault
- Monkey vault
- Andre

Bedømmelseskriterier:

- Sværhedsgrad
- Udførelse: flow, dynamik og præcision

Precisions, running precisions, strides og kombinationer af disse (eksempelvis ude i skolegården)

Bedømmelseskriterier:

- Sværhedsgrad
- Udførelse: flow, dynamik og præcision
- Kreativitet

Et kreativt flow/en rute et selvvalgt sted, indeholdende bevægelser vi har lavet og meget gerne egne bevægelser.

Bedømmelseskriterier:

- Sværhedsgrad
- Udførelse: flow, dynamik og præcision
- Kreativitet

I skal lave en lille video, hvor overstående elementer indgå.

I får modulet til at øve jer, filme forskellige bevægelser flere gange for efterfølgende at klippe sammen til en lille video.

Hjælp hinanden og vær grundige og kritiske overfor jeres bevægelser og landinger så I får så gode klip som muligt at vælge imellem til den endelig video, som I bedømmes udfra.

Videoen uploades i vores fælles Google drev mappe.
På den måde ligger de som "noter" og inspiration til eksamen i 3g.

Bilag 2: Evalueringskriterier ift. forløbsprøven (til læreren)

Evaluering af elevernes forløbsprøve/videoafleveringer
Niveau 1-4 angives (se rubric til forløbet bilag 3)

Elev:	**Sværhedsgrad:**	**Udførelse: Flov, dynamik og præcision**	**Kreativitet**	**Evne til at reflektere over egen praksis**[2]
Signe	**4**	**4**	**4**	**4**

[2] Denne pind vurderes i højere grad løbende i undervisningen end i videoforløbsprøve.

Bilag 3: Rubric

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Sværhedsgrad	Sjældent eller ikke i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet. (eks: step-vault og lazy)	Af og til i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet. (eks: step-vault og lazy)	Tit i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet. Også flere af de sværere tekniske bevægelser (eks. monkey, dobbelt lazy m.m.)	Oftest i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet. Også flere af de sværere tekniske bevægelser (eks. monkey, dobbelt lazy m.m.)
Udførelse – flow, dynamik og præcision	Sjældent eller ikke i stand til at udføre simple bevægelser med flow, dynamik og præcision	Af og til i stand til at udføre simple bevægelser med flow, dynamik og præcision.	Tit i stand til at udføre simple bevægelser med flow, dynamik og præcision. Også kombinationer af simple bevægelser udføres med nogen grad af flow, dynamik og præcision.	Oftest i stand til at udføre simple bevægelser med flow, dynamik og præcision. Også udførelse af bevægelserne i forskellige simple kombinationer de selv finder på.
Kreativitet	Sjældent eller ikke i stand til at sætte simple bevægelser sammen til et flow med ingen eller ringe grad af kvalitet og/eller alsidighed. Sjældent i stand til at se muligheder og anvende byrummet	Af og til i stand til at sætte simple bevægelser sammen til et flow med nogen grad af kvalitet og/eller alsidighed. Af og til i stand til at se muligheder i det omkring liggende miljø til bevægelse.g/eller alsidighed.	Tit i stand til at sætte simple bevægelser sammen til et flow med kvalitet og/eller alsidighed. Inddrager i nogen grad også egne bevægelser. Tit i stand til at se muligheder i det omkring liggende miljø til bevægelse.	Oftest i stand til at sætte simple og teknisk svære bevægelser sammen til et flow med kvalitet og/eller alsidighed. Inddrager i høj grad også egne bevægelser. Oftest I stand til at se muligheder i det omkring liggende miljø til bevægelse.
Evne til at reflektere over egen praksis	Sjældent eller ikke i stand til at reflektere over egen praksis.	Af og til i stand til at reflektere over egen praksis.	Tit i stand til at reflektere over egen praksis.	Oftest i stand til at reflektere over egen praksis.

Bilag 4: Eksempel på drejebog til parkour c-niveau

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varig hed
Sekvens 1:	**Basis precision jump**. kort afstand og samlet afstand evt. til kanten på en trappe. **Running precision.** Lidt længere afstand end stående precision. Evt. til samme trappekant. **Kombinationer af overstående inkl. strides**. Dvs. En running precision med et ekstra afsæt inden precision landingen på trappen.	Anbring fødder foran kroppen efter afsæt. Landing på fodballerne Præcis landing på kanten af objektet med fodballerne. Absorber og kontroller momentum fra bevægelsen i landingen. Stick it! Land og stå stille et par sekunder så der vises kontrol.	4 min
Sekvens 2:	**Passager/vaults** (over bokse, plinte, rails osv.) - Step vault - Lazy vault - Monkey vault **Kombinationer af overstående** og evt. andre (egne) passager. Boksene placeres helt randome og der laves et lille flow/en rute af forskellige passager.	**Step-vault:** Hold brystet højt for at kontrollere fart og retning ud af bevægelsen. **Lazy vault:** Sidste hånd skal bruges til at skubbe en ud af bevægelsen så retning og kontrol bevares. **Monkey vault:** Lavt tyngde punkt ved afsæt Splitafsæt Hold brystet højt ud af bevægelsen. Ræk efter landingen med fødderne **Fokus i kombinationerne:** Flow, dynamik og præcision i udførelsen. Kreative løsninger.	5 min
Sekvens 3:	**Flow** Bokse (plinte) opstilles randome evt. i forbindelse med udendørs trappe/gelænder el lign. De tidligere viste bevægelser og egne kreative bevægelser sættes sammen til et flow (6-8 bevægelser som evt. gentages et par gange i roligt tempo)	**Fokus ved flow/rute.** Flow, dynamik og præcision i udførelsen. Kreative løsninger.	6-7 min

Bilag:

Bilag 5: Opgave til 1. Modul

Station 1 – what to do?
Trampolinhop til precision landing.

Udfordring: Hop ned i trampolinen med samlet splitafsæt og lav en precision landing på betonkanten. Afstanden kan justeres alt efter hvilken kant, man sigter efter.

NB: Tænk på, at det skal være en flad kurve i rammer ind på selve betonkanten med så I kan rulle op på forreste del af foden (se video af en precision landing).

https://vimeo.com/194798725

Station 2 - what to do?

Højder og fokus

Udfordring: Bevæg jer ned igennem 'skoven' uden at røre jorden.

Find en stamme i passende højde og se om du/I kan komme op at side i hug el stå på denne. Spot og hjælp hinanden.

Husk at hold fokus!!!

Station 3 - What to do?

Buildering (klatring på bygninger)

Udfordring: Du/I skal komme rundt om bygningen, *på* bygningen uden at røre jorden.
2 og 2 den ene klatrer og den anden spotter.

Station 4 - what to do?

Balance

Udfordring: Balancer nede fra og hele vejen op.
På de lige stykker balancerer man oprejst. På de skrå stykker balancerer man i catbalance.
Er det for nemt kan man på de lige stykker udfordre sig selv med vendinger og pistol squats.
2 og 2 den ene spotter/hjælper.
Falder man ned, kravler man op, hvor man faldt ned og fortsætter.

NB: 'Garden tags' - falder man ned i plantesiden er der en straf (3 armstrækker pr. 'Garden-tag'). Vær efter hinanden.
Vi må ikke ødelægge beplantningen!!

Balance

Cat balance

https://vimeo.com/194496231

Bilag 6: Opgave til 2. Modul

Station 1: Basis precision, running precision og strides

Opgave 1:
Scan koden og se videoen.
Find herefter et passende sted at øve precision (10 stk.)

Gå efterfølgende sammen to og to og ret hinandens precisions. Vær kritiske med udførelse og landing.
Lav herefter igen 10 precisions.

Opgave 2:
Scan koden og se videoen.
Find herefter et passende sted at øve running precision (10 stk.)

Gå efterfølgende sammen to og to og ret hinandens running prec. Vær kritiske med udførelse og landing.
Lav herefter igen 10 running precisions.

Opgave 3
Scan koden og se videoen.
Find herefter et passende sted at øve strides til precision (10 stk.)

Gå efterfølgende sammen to og to og ret hinandens strides til precision. Vær kritiske med udførelse og landing.
Lav herefter igen 10 strides til precision.

Opgave 4:
Se om du kan lave forskelige kombinationer af overstående bevægelser.
Udfordre hinanden på eks. afstande og kombinationer.

Station 2: Passager/vaults

Opgave 1 – egne passager:
Kom over boksene på din helt egen måde, gerne så mange forskellige måder som muligt (3 omgange)

Opgave 2 – Step vault:
Scan koden og se videoen.
I skal nu øve denne specifikke passage/vault til begge sider (10 stk.)

Gå efterfølgende sammen to og to og ret hinandens Step-vault. Vær kritiske med udførelse og landing.
Lav herefter igen 10 step-vaults.

Opgave 3 – Lazy vault:
Scan koden og se videoen.
I skal nu øve denne specifikke passage/vault til begge sider (10 stk.)

Gå efterfølgende sammen to og to og ret hinandens Lazy-vault. Vær kritiske med udførelse og landing.
Lav herefter igen 10 Lazy-vaults.

Opgave 4 – Monkey vault:
Scan koden og se videoen.
I skal nu øve denne specifikke passage/vault (10 stk.)

Gå efterfølgende sammen to og to og ret hinandens monkey vault. Vær kritiske med udførelse og landing.
Lav herefter igen 10 monkey vaults.

Bilag 7: Opgave til 4. Modul (Bevægelsesanalyse - lektie)

Simpel bevægelsesanalyse (fokus på benene).

- Hvilke led er involveret i bevægelsen?
- Hvordan bevæges disse i de forskellige faser?
- Hvilke muskler arbejder?
- Hvordan arbejder musklerne i de forskellige faser?

Og refleksion over det tekniske niveau som vises på billedet
- Er det en teknisk god landing der laves? (NEJ!!)
- Hvorfor og hvorfor ikke?

Bilag 8: Opgave til 5. modul

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)
Der skal indgå:
Minimum 2 forskellige passager (Monkey, Lazy-, step-vault m.fl.)
Minimum 1 underbar
Jeres egne kreative bevægelser (evt. af kendte bevægelser)
Anvendelse af niveauerne

Gr. 1

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)
Der skal indgå:
Kombinationer af precision jumps og strides m.m.
Bænken skal anvendes i en eller anden grad uden brug af fødderne.
Anvendelse af niveauerne

Gr. 2

Generelt fokus:
Kvalitet i bevægelserne (dvs. ro på).
Minimer jeres mellemskridt og unødvendige bevægelser.
Tænk på jeres landinger vær lette og elegante (spænd op).
Vær kreative og alsidige i bevægelserne.
Flowet skal vise til modsatte gr. Samt optages og uploades i Google Drev.

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)
Der skal indgå:
Minimum 2 forskellige passager (Monkey, Lazy-, step-vault m.fl.)
Minimum 1 underbar
Jeres egne kreative bevægelser (evt. af kendte bevægelser)
Anvendelse af niveauerne

Gr. 3

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)
Der skal indgå:
Kombinationer af precision jumps, strides m.m.
Bænken skal anvendes i en eller anden grad uden brug af fødderne.
Anvendelse af niveauerne

Gr. 4

Generelt fokus:
Kvalitet i bevægelserne (dvs. ro på).
Minimer jeres mellemskridt og unødvendige bevægelser.
Tænk på jeres landinger vær lette og elegante (spænd op).
Vær kreative og alsidige i bevægelserne.
Flowet skal vise til modsatte gr. samt optages og uploades i Google Drev.

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)
Der skal indgå:
Minimum 2 forskellige passager (Monkey, Lazy-, step-vault m.fl.)
Minimum 1 underbar
Jeres egne kreative bevægelser (evt. af kendte bevægelser)
Anvendelse af niveauerne

Gr. 5

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)
Der skal indgå:
Kombinationer af precision jumps, strides m.m.
Bænken skal anvendes i en eller anden grad uden brug af fødderne.
Anvendelse af niveauerne

Gr. 6

Generelt fokus:
Kvalitet i bevægelserne (dvs. ro på).
Minimer jeres mellemskridt og unødvendige bevægelser.
Tænk på jeres landinger vær lette og elegante (spænd op).
Vær kreative og alsidige i bevægelserne.
Flowet skal vise til modsatte gr. Samt optages og uploades i Google Drev.