Parkour - GF kursus 2017

Undervisere: Signe Skov og Martin Kallesøe

Billede: Andy Day

Materiale til kurset

Det følgende er udvalgte kapitler fra Street Movements kommende bog.
Hvis man ønsker at holde sig opdateret på udgivelse kan man skrive sig op til nyhedsbrev fra Street Movement her: https://www.streetmovement.dk/newsletter-signup

Hvad er Parkour?

Parkour (også kendt som „Art du déplacement“ eller „freerunning“) er en bevægelseskunst, en disciplin, der gør udøveren i stand til at bevæge sig frit igennem et hvilket som helst terræn og miljø, han eller hun måtte møde. Parkour udnytter altså menneskekroppens naturlige færdigheder og gør individet i stand til at raffinere og forbedre disse til konkrete bevægelsesmetoder. Udøveren bliver således i stand til at navigere i et hvilket som helst terræn, hurtigt og effektivt og uden at lide nogen fysisk skade.

Parkour fokuserer på udviklingen af de fundamentale færdigheder, der kræves for bevægelse, hvilket inkluderer balance, styrke, koordination, dynamik, udholdenhed, præcision, rumlig bevidsthed og kreativ tænkning. Det er en måde at træne sin krop og sit sind på, for at kunne være så komplet funktionel og effektiv som muligt i den fysiske verden. Det er også en måde at tænke på, der er baseret på selvdisciplin, autonome handlingsmønstre og viljestyrke.
Udover denne simple forklaring er parkour dog en disciplin som omhandler selvudvikling på flere niveauer. Det er, en kunstart som lader udøveren opdage hans eller hendes fysiske og mentale potentialer, og er samtidigt en metode til at flytte individets fysiske og mentale grænser.

Freerunning

I 2003 under optagelserne til den britiske dokumentar "Jump London" foreslår Guillame Pelletier i en samtale med Sébastien Foucan ordet freerunning som betegnelse til det engelske sprog. I starten var det ment som en direkte oversættelse af parkour, men efterfølgende beskrev han det som en mere fri og ekspressiv udvikling som han bedre selv kunne identificere sig med. I forståelsen i de online fællesskaber (daværende parkour.net m.fl.) blev denne forskel af mange fortolket som: I parkour må man ikke lave bevægelser der ikke er effektive det må man gerne i freerunning. Freerunning er altså hverken i Sebastien Foucans egen forståelse eller offentlighedens helt det samme som parkour og ADD. Til gengæld er det vigtigt at huske på at alt kommer fra den samme gruppe mennesker der både dengang og nu kobler deres praksis op på værdier, der bl.a. fokuserer på kvalitet i bevægelserne, selverkendelse, ydmyghed og at være stærk for at være nyttig. Derfor er de også alle meget skeptiske over for de kommercielle konkurrencer, der har været, med sponsorer, der promoverer usunde varer og en vild livsstil. Grunden til at vi

nævner dette under beskrivelsen af freerunning, er at konkurrencerne hidtil primært er blevet afholdt benævnt som freerunning konkurrencer.

Methode Naturelle
I parkour sammenhænge refereres der ofte til Methode Naturelle, da Raymond Belle fandt meget inspiration i det materiale - det er ikke noget vi vil komme nærmere ind på her, men istedet referere til: https://www.movnat.com/the-roots-of-methode-naturelle/

Sikkerhed og ansvar

Først og fremmest er det vigtigt at holde sig for øje, at man som underviser påtager sig ansvaret for elevgruppens sikkerhed. Qua titlen eller rollen som instruktør, forventes man at være i stand til, på kompetent vis, at kunne identificere og kontrollere de risici, som er forbundet med træningen. Man kan naturligvis aldrig give en absolut sikkerhedsgaranti til deltagere og andre tilstedeværende, og det må forventes at mindre uheld og skader kan opstå. Men det er vigtigt at kunne vurdere situationen, og tage fornuftige og fornødne forholdsregler, for at minimere risikoen, og holde den på et acceptabelt, konstruktivt og håndterbart niveau. De fleste aktiviteter involverer altid en vis grad af risiko, selv når denne risiko er blevet identificeret af en kompetent person, og alle fornuftige forholdsregler er taget.

Sørg for, inden for fornuftens grænser, at undgå handlinger eller forglemmelser, som du ved hjælp af din sunde fornuft kan forudse muligvis kan føre til uheld. Før hver undervisningstime bør du overveje følgende faktorer og forholde dig til dem aktivt hvis nødvendigt.

Gruppen

- Alder - du har et større ansvar for de yngste, der forståelsesmæssigt ikke selv kan forventes at forudse resultatet af handlinger.
- Spørge ind og sikre sig fælles forståelse for, hvad der skal ske.
- Færdighedsniveau - overvej muligheder for at skalere øvelser så alle elever er sikre, men også tilpas udfordrede..
- Påklædning - hvis man er kold er risikoen for alvorlige forstuvninger højere. Det er også vigtigt at tøjet tillader de bevægelser, man ønsker at arbejde med.
- Smykker er generelt ikke at anbefale, da de kan hænge fast og skabe uheldige situationer.
- Energiniveau og fokus - løbende faktorer at være bevidst om.
- Brug af god teknik, fx landinger, korrekt positur i øvelser - dette er generelt vigtigere end om man lykkes med at lave en ønsket teknik - vær klar til at kræve kvalitet fra eleverne.
- Eksisterende skader eller skader under opbygning. Hvis der er overskud til det kan

man have en separat plan for skadede elever.

Omgivelserne

- Det valgte udstyr / terræn til en øvelse
- De omkringliggende fysiske forhold, både midlertidige (fx knust glas) og permanente (fx kroge på vægge)
- Folk i bevægelse, både i din gruppe og i offentligheden. Der er forskel på din egen træning og undervisning - overvej om det er forsvarligt med en gruppe på det tiltænkte spot.
- Vejrforhold: koldt, vådt, glat?
- Adgangsforhold i tilfælde af nødsituationer
- Adgang til førstehjælpskasse - skal du have en med?
- Adgang til telefon og husk kontaktinfo på forældre/kontaktpersoner til eleverne eleverne.
- Medicin - bruger eleverne eksempelvis astma- eller allergi medicin skal det være tilgængeligt.

Forholdsregler som kan overvejes:

- Spotte/modtage - kræver at man lærer det og vedligeholder evnen til at spotte ordentligt og at man bruger det velvalgt så det ikke bliver en afhængighed for eleverne at blive spottet.
- Fjerne farlige genstande
- Ændre placering eller øvelse
- Midlertidigt at stoppe timen
- Anvende faldmåtter - det skal dog siges, at man sagtens kan tilrettelægge god undervisning uden faldmåtter og at man skal holde sig for øje at disse ofte flytter fokus til netop bevidst at lave spring ud i faldmåtten.

Opvarmning

Hvordan klargør vi eleverne til en god træning, hvor der er potentiale for at de udvikler sig?

Opvarmningen er det første fysiske vi gør sammen til en træning og derfor er det essentielt, hvad vi vælger at bruge den til. I dette afsnit vil vi først tage fat i et paradoks som vi ofte oplever; hvilket er en modstand imod opvarmninger. Derefter vil vi se på det positive potentiale en god opvarmning indeholder, og til sidst vil vi blive konkrete på, hvordan vi varmer op.

Den gode opvarmning

Gode opvarmninger kommer i ret forskellige længder, har forskellig intensitet og indholdet skal ikke passe ind i fastlåste rammer. Underviserens rolle er at være en god vært, men det kan også gøres på flere forskellige måder. Vi mener, at opvarmninger har potentialet til at samle en gruppe, så de ud over de fysiske faktorer også føler sig velkomne, som de forskellige personer de er - opvarmningen er med dette mindset et vigtigt pædagogisk redskab. Vi kan introducere vores værdier, regler og holdkultur med ord, men det vejer meget tungere hvis med det samme, under opvarmningen, bakkes op med aktiviteter der tydeliggør dem i praksis. Så måske er det et godt sted at starte i sin planlægning; stil dig selv nogle gode opgaver for at iscenesætte alle de gode værdier du ønsker at videregive.
Måske er du enig i nogle af de følgende udsagn:

"Vi skal kunne stole på hinanden på holdet!"
Vi skal kende hinanden for at stole på hinanden - så sørg for at lære elevernes navne og at de lærer hinandens, ellers er det en ret uoverskuelig barriere for den kommende tid på holdet.

- Navnelege inkorporeres.
- Samarbejdsøvelser.
- Randomiserede grupper eller bevidst blandede på kryds af venskaber og kliker.

"Vi vil skabe læringsrum uden konkurrence!"
Parkour er ikke vokset frem med turneringer og konkurrencer - det er lysten og nysgerrigheden der driver værket. Så overvej hvorvidt, du ønsker at gøre brug af stafetter og andre konkurrerende elementer - det har en konsekvens for kulturen på holdet. Vi kan godt skabe lignende energi med andre virkemidler eksempelvis fangelege.

"Vi vil inkludere alle niveauer"

I opvarmningen fanger bordet, hvis du siger “10 armstrækkere for hver runde” - så overvej skaleringer af øvelserne, så alle kan være med fra starten, og du ikke bagefter må komme tilbage og sige “nå ja du kan så ikke lave den her øvelse (som jeg tydeligt forventede, at alle kunne). Det er også en sikrere vej at man beder om øvelsen gentaget med god kvalitet i 20 sekunder. Nogen når 6 andre når 15 - det er ikke vigtigt, det er den oplevede belastning og udviklingen på sigt vi er interesserede i.

“Kvalitet over kvantitet”
Vi vil undgå skader, vi ønsker gode sikre landinger osv. - der er mange gode grunde til at fokusere på kvaliteten, inden man skruer op for kvantiteten. Der er masser at teknik at nørde selv i kropsvægtsøvelser - det kan man inkludere i sin opvarmning. Lege/udfordringer hvor eleverne skal snige sig og være lydløse er en anden mulighed. Individuelle eller gruppe udfordringer, hvor man ikke opnår point, hvis man ikke lander med god kvalitet er en tredje mulighed.

Hvad er målet med opvarmning?

Nu bliver vi mere konkrete og i de følgende punkter, vil vi se på hvad målet med en opvarmning er. Du kan sikkert finde på flere eller mere specifikke målsætninger, men her er de mål der har været enighed om på tværs af de mange kurser vi har afholdt gennem tiden. Under punkterne uddyber vi og eksemplificerer, hvis det er relevant.

- At forebygge skader.
- Forberede sindet, blive mentalt klar og fokuseret.
- Samle gruppen og “kalibrere” energi og fokus.
- Specificeret indhold. At forberede udøveren målrettet på, at udføre en given aktivitet.
- Lederskab, vise gruppen hvem du er og din mulighed for at se dem an.

Forebyggelse.
En god opvarmning er skadesforebyggende af flere grunde:
Muskler og bindevæv blødgøres via temperaturstigning, der kommer af øget celleaktivitet og friktionsvarme fra de aktive muskler og varmen fordeles via øget blodgennemstrømning.
Hele nervesystemet med sensoriske input og passende reaktioner “vækkes” - dette er også et punkt for sig selv i listen ovenfor. Det kan opnås med øvelser der indeholder hastighed og er koordinations-krævende.

Forberede sindet.

Vores fokus og tanker flyttes fra dagligdags ting til parkour. Det sker først i det øjeblik at deltagerne bringes i flow - det at indholdet er tilpas udfordrende og/eller underholdende. Så indholdet i en opvarmning skal gerne inkludere elementer, der har dette i fokus, og det er oplagt at have i slutningen lige inden der rigtig tages hul på parkourindholdet.

Samle gruppen.
Vi samler gruppens fokus og sammenhold, når vi lykkes med godt indhold i opvarmningen. Det kan gøres på mange måder nøgleord: samarbejde i par/grupper, tælle højt sammen, lege og små udfordringer.

Specificeret indhold.
Eleverne må gerne kunne mærke en sammenhæng mellem de ting vi laver i opvarmningen og det konkrete indhold på dagen - selvfølgelig kan du have generelt opvarmende aktiviteter som også kunne være relevante for mange idrætter med, men overvej eksempelvis at lave noget målrettet med at hænge i armene hvis der skal arbejdes med swings, cat-leaps, underbars osv.

Lederskab.
Hvilken type underviser er du? Hvilke regler osv. ønsker du at opstille? Det er her i opvarmningerne du første gang aktivt etablerer (og næste træning gen-etablerer) din rolle. Det er også her eleverne kan give modspil til og reaktioner på dig og dit lederskab på godt og ondt. Hvis eleverne tester dig har du muligheden for at vise rummelighed, forståelse, men også give tilbage og om nødvendigt håndhæve de regler du har opstillet. Det kan gøres på mange måder, vores råd er bare - GØR DET! Gør det på en god måde, og gør det uden at miste besindelsen, hvis du for eksempel mener, at der er behov for at hæve stemmen. Det handler ikke om magt, men om gensidig respekt.

Grundprincipper for opvarmning

En opvarmning bør vare mindst 10 minutter, så lang tid tager det normalt at få de ønskede fysiologiske effekter. Mere end 10 minutter er at foretrække, men en opvarmning på mere end 30 minutter vil til gengæld ikke give yderligere effekt, men måske snarere tage energi som kunne være brugt på den egentlige træning efterfølgende. Herunder vil vi give nogle retningslinjer for hvordan opvarmningen kan opbygges og i hvilken rækkefølge. Opvarmningens intensitet bør generelt øges gradvist, indtil eleverne er klar til den givne aktivitet.

Evt. Ledrotationer 4-8minutter

Let aerob aktivitet (cardio). 4-8minutter

Mobilitetsøvelser. 2-5minutter

Evt. Styrke / conditioning. 5-10minutter (hvis det skal med)

Højintens aktivitet. 4-8minutter

Evt. Parkour-specifikke øvelser 5-10 minutter.

Passager / Vaults

Opstillinger til arbejde indendørs vil blive gennemgået på kurset, og ligeledes hvad man kan lede efter udendørs til arbejdet med passager. På street movements hjemmeside findes konkrete videoer til de mest gængse passager: https://www.streetmovement.dk/movement-inspiration

Passager også kendt som vaults er dynamiske bevægelser, der involverer tre faser: Afsætsfase før en forhindring, selve passagen med afviklingen på forhindringen og en landing.

- Afsætsfasen. Her sender udøveren sig afsted fra jorden hen imod forhindringen i en bane, der er tilpasset, så man kan ramme forhindringen som man ønsker. I denne fase vil udøveren ændre sin position, da man "rækker ud efter forhindringen" i en dykkende bevægelse eller ved at læne sig. Faktisk er der rigtig mange indgange til passager men overordnet kan man sige, at vi skaber en bevægelse imod en ubalance, der skal rettes op eller forstærkes i afviklingen.
- Selve passagen. Med afvikling menes der skub på forhindringen med hænder / fødder / ryg eller andet. Det er dette "skub" vi kalder afvikling. Når der afvikles effektivt på forhindringen, sender det udøveren videre ind i den position, der passer til den type af landing, man ønsker sig.
- Landingen. Passagen er ikke slut før landingen er gennemført effektivt, sikkert og med god balance. Den gode landing passer til stedet og omgivelserne, og bringer ofte udøveren videre ind i den næste bevægelse på ruten.

Som underviser er det vigtigt at hjælpe deltagerne til forstå alle dele af passagen, herunder at sikre sig, at eleven forstår bevægelsen og er fysisk stærk og smidig nok til at gennemføre den. Vi har prøvet at opliste nogle overvejelser, som man kan have med, når man forbereder evt. ved hjælp af forevisning fra underviseren, en anden elev eller med inspirationsvideoer.

- Løbebane. Overvej tilløbets retning og længde - passer det til det, du ønsker dig at opnå.
- Prøv at identificere den ideelle afstand til forhindringen i afsættet. Hvis man kommer for tæt på er der ofte risiko for at ramme ind i den istedet for at kroppens bane kommer henover.
- Fodplacering. Split-afsæt eller samlet? Kroppen drejet med siden til eller lige på?
- "Commitment". Da der ofte er tale om bevægelser med en vis hastighed, vil der derfor også forekomme en lille svævefase inden og/eller efter teknikken. Dette er med til at gøre passager til teknikker, der kræver at man "comitter" ordentligt og ikke tøver eller holder igen, hvilket kan resultere i, at man ikke kommer helt over

forhindringen. Hvis tvivlen er for overvældende vil personen ofte ikke være i stand til at generere passende momentum til at klare hele passagen kontrolleret.

- Landingen. Er der plads? Split-landing eller samlet? Stoppe fremdriften eller videreføre? Rullefald på?

Precisions og fodplacering

Opstillinger til arbejde indendørs vil blive gennemgået på kurset og ligeledes hvad man kan lede efter udendørs til arbejdet med precisions. På street movements hjemmeside findes konkrete videoer til de mest gængse: https://www.streetmovement.dk/movement-inspiration

Stick
Når vi taler om precisions i daglig parkourtale, handler det om spring fra et objekt til et andet og være i stand til at blive stående i balance i sin landingsposition. Det kaldes at "stick'e" en landing.

"Babysteps"
Det er vigtigt at gradvis graduere sværhedsgraden, så der er tid til at forstå kravene fra de nye hop. Så snart en precision dropper, dvs, at man sætter af højere oppe end landingspunktet, er det sværere og et styrt har samtidig også større konsekvens.

Bail og fail
Det er ikke altid, at det lykkes at lande en precision og så sker en af følgende ting: At "baile" er kort sagt at vælge back-up planen for den planlagte bevægelse i sidste øjeblik - i og for sig er det ikke et bevidst valg i situationen, men nærmest en indgroet refleks. Det vil ofte være ganske roligt, men kan også ligne et kontrolleret styrt, hvor man bagefter er uskadt. Man kan således tale om at baile for langt eller for kort på en spring alt efter om man kommer ind mod landingen med. At "faile" er når man ikke lykkes med planen heller ikke med back-up planen for en given bevægelse, det er her vi ser de ubehagelige fald, hvor udøveren ofte kommer til skade.

Risici - hvis der er mulighed for at falde bagover er det den største risiko - man kan spotte ved at træde ind bagved og placere hænder i ryggen.

Flow og kreativitet

På kurset kommer vi til at arbejde konkret med begrebet flere gange, og vi opsamler de konkrete idéer der.

Touch & Flow - Teknik, Intuition & Kreativitet

Begrebet touch er en noget abstrakt størrelse - det har både med den fysiske proprioception af omgivelserne at gøre, men også med noget mere uhåndgribeligt, nemlig at kunne 'fornemme'. I parkours begrebsforståelse betyder „touch", altså udøverens fysiske sensitivitet over for omgivelser og bevægelse. Touch skal dog også forstås i en bredere og mindre fysisk forstand, som i særdeleshed er påvirket af både teknik og udøverens mere ubevidste intuition. Denne kombination kommer ofte til udtryk gennem det vi i parkour kalder flow. Flow opstår ud af sammenkædningen af alle de elementer vi har til rådighed i parkour, og en dygtig udøver kendetegnes ofte ved et "godt flow". Groft sagt er det evnen til at bevæge sig med balance, koordination, sammenhæng og præcision - planlagt eller improviseret - og karakteriseres af en række mere eller mindre konkrete færdigheder: Rumlig bevidsthed - at kunne overskue omgivelsernes placering i forhold til sig selv, og vice versa.

- (Over)blik - evnen til at opfatte og forstå afstande, dimensioner, vinkler og overflader, og danne et samlet billede af og med ens egne bevægelser. Altså at være i stand til at visualisere både inden og imens man bevæger sig.
- Balance og proprioception - evnen til dynamisk og effektivt at opfange/sanse og reagere på kroppens position, led for led og som samlet hele.
- Præcision - dette kommer særligt til udtryk ift. veludført fod- og håndplacering.
- Ind- og udgang (af bevægelser) - at modtage og afvikle med passende kraft til den givne bevægelse. Dette er kendetegnende ved de næsten lydløse, fjedrende bevægelser, som man ofte ser hos erfarne udøvere.

Regelmæssig og bevidst træning af disse elementer, fører til en mere veludviklet fornemmelse af harmoni med ens umiddelbare omgivelser, og gør således udøveren i stand til at udvikle hans eller hendes kreativitet og egen måde at bevæge sig på.

Conditioning - Fysisk træning

Generelle råd omkring conditioning

- Kvalitet, før kvantitet.
- Husk altid, at målet med conditioning er at forbedre dine bevægelser.

- Sørg for hele tiden at have “korrekt form”.
- Pas på med at overtræne – gradvis progression.

Fysisk træning og progression.

Parkour er grundlæggende en fysisk disciplin og mange af de mere avancerede øvelser kræver stor styrke, motorik, mobilitet og stabilitet. Vi anvender alle muskelgrupper i alle plan, og efterstræber en komplet fysisk form. I den opbyggende træning anvendes oftest basale og fundamentale motoriske funktioner, såsom løb, hop, balance og klatring. Den kan også indeholde elementer fra andre fysiske aktiviteter, såsom kravlende øvelser, arbejde med ekstra vægt under øvelser, kaste og osv. Disciplinen sigter efter en naturlig måde at træne kroppen på, derfor vil udøveren for det meste anvende sin egen kropsvægt og terrænet i forbindelse med træningen. Vægttræning kan dog inkorporeres, hvis denne udføres korrekt og gradvist.

Udover muskulær effektivitet, har udvikling og vedligeholdelse af mobilitet også en rolle i grundtræningen. Vi bruger ofte begreberne smidighed, fleksibilitet og mobilitet i flæng og dette kræver en uddybelse her.

Vi ønsker til at opbygge et panser eller „body armour“ for at gøre vores krop i stand til, at kunne modstå ydre belastninger fra landinger mm. og de krav, der i øvrigt stilles af disciplinen. At forberede kroppen til kommende udfordringer er afgørende og bør prioriteres for nybegyndere. Conditioning er et paraplybegreb som ganske enkelt refererer til det, at opbygge de fysiske egenskaber, der kræves for at holde kroppen sikker og sund under træningen. Det inkluderer en lang række metoder og øvelser, og vi har her udvalgt en række grundlæggende styrketrænings-metoder.
For specifikke øvelser vil vi henvise til vores hjemmeside, som løbende opdateres - også med styrkeøvelser.

Vi er ikke er eksperter på styrketræning som specifikt felt, så hvis du søger ekspertviden findes der mange kilder online og i litteraturen samt dygtige fagpersoner man kan gå i dybden hos - både i form af litteratur, video-vejledninger og selvfølgelig seminarer mm.

Implementering i undervisning

Hvor grænsen går for undervisningens almene træning og conditioning, kan være flydende, idet der ofte vil indgå styrkeelementer i opvarmningen, og i de tekniske aspekter af træningen. Derfor kan det være relevant, at planlægge conditioning i henhold til undervisningens øvrige elementer. Indeholder en træning store mængder af precision spring, kan der med fordel fokuseres på overkropsstyrke i conditioningen for at komme hele vejen rundt.

Hvordan man som underviser skal vælge den arbejdsmængde eleverne skal udføre i deres træning, er et større emne, der ikke kan gives noget entydigt svar på. Som med så meget god planlægning kan det være godt at starte med at klarlægge formålet. Er træningen tiltænkt at skulle være en hård conditioning, som skal udfordre eleverne på et mentalt plan, (ånd?) eller skal det ses som styrketræning, som skal forbedre deres fysiske form på langt sigt?
En tommelfingerregel i denne kontekst er, at hos den utrænede, skal der ikke meget arbejde til for at nå et mætningsniveau af de positive fysiologiske effekter af styrketræningen. Fx vil det i arbejde med pull-ups ikke betale sig at lave mere end tre sæt, nær “failure” (tæt på det antal gentagelser, hvor det ikke er fysisk muligt at lave flere). På grund af dette kan det hos de utrænede/begyndere være størst udbytte i at arbejde med god kvalitet i bevægelser som den højeste prioritet.
Bliver conditioning derimod brugt som et værktøj til at styrke/teste ånden, kan der med fordel laves en conditioning, der er mere i stil med en cirkeltræning, der kan udfordre elevernes styrke og kapacitet. Parkour tekniske elementer kan med fordel inkorporeres, for at gøre indholdet mere relevant og motiverende. Der skal dog tages højde for risikoen ved at udføre parkour tekniske øvelser i en presset situation og til udmattelse, da sandsynligheden for skader kan stige.

Hvornår og hvor meget?
Som beskrevet, vil det ofte være naturligt at have conditioning-elementer med i opvarmningen, men det vil være hensigtsmæssigt at vurdere timingen af trænings udtrættende dele i forhold til gruppens overordnede energiniveau. En hyperaktiv gruppe kan med fordel brænde lidt ekstra krudt af i træningens tidlige del, mens energien i andre grupper kan være en kostbar ressource. Som oftest vil en træning afsluttes med en conditioning, der tillader deltagerne at bruge deres sidste kræfter, uden at skulle økonomisere kræfterne.

Progressiv / varieret styrketræning
Som underviser af et hold over et længere forløb, kan det være fristende at variere styrketræningen for ikke at kede eleverne. Det er dog værd at overveje den gavnlige effekt af at gentage styrkeøvelser, såvel som tekniske elementer, for at kunne opnå positive resultater med træningen

Træning ude vs. inde

Parkour er opstået ud af et behov for at relatere sig til sin fysiske omverden, udforske og udvikle sig via samspillet. Det er særlig byrummet og vores rekreative områder i forbindelse med parker og lignende, der er velegnede. Når vi træner ude er vi tvunget til at adaptere vores bevægelsesmønstre og træningsform generelt til det fysiske miljø som sjældent byder på mulighed for at flytte på forhindringerne - det er en stor kvalitet, som mange fremhæver som noget af det mest essentielle i deres træning. Indenfor kan vi flytte på bokse, stativer osv. - det er en helt åbenlyst fordel og frihed for en underviser, men det kan også blive en sovepude og en afgørende faktor for at man mister inspirationen. Hvad det er der tiltrækker os i nogle tilfælde holder os tilbage fra at træne udenfor er svært at nedfælde i en lærebog, men klart et afgørende emne på kurset og i hver vores videre praksis.

Kvaliteter inde

- Forudsigeligt miljø - særligt gavnligt som en del af undervisningen for begyndere (men bør ikke stå alene, da kvaliteterne ved udendørs træning er helt essentielle).
- Eleverne er samlet i en overskuelig fysisk ramme, udenfor skal man kende stedet og gruppen godt for at kunne holde sammen på timen.
- Danmark og norden generelt er kold og våd i mange måneder af året - indenfor er klimaet forudsigeligt og man skal ikke være helt så skarp på at holde eleverne varme nok til at træne.
- Blufærdighed. Særlig elever i mellemtrin og udskoling er meget bevidst om hvordan de ser ud, og det kan blive afgørende, hvis de skal træne i en skolegård til skue for de andre elever.

Kvaliteter ude

- Uforudsigeligt miljø afhængig af mange eksterne faktorer - deri ligger en mulighed for læring, hvis det gøres med omtanke og planlægning.
- Man kan komme tilbage til de samme udfordringer, når man er blevet bedre og møde dem igen.
- Samspil med omverdenen, man må eksempelvis i forhandling med andre borgere om det er OK at lave parkour på spottet eller forklare interesserede forbipasserende, hvad man laver.
- Sidst men ikke mindst - det er mere autentisk at træne i byens rum end på en gymnastikplint, der også er forbundet med andre oplevelser og kvaliteter.
- Blive bevidst om byrummets muligheder

Inspiration til træning indendørs

Herunder har vi prøvet at opliste en række gode råd at overveje før en undervisning indendørs, men derudover har vi samlet en række konkrete idéer til brug af klassiske redskaber og inventar i danske idrætshaller og gymnastiksale på denne hjemmeside:

Hårde vs. bløde redskaber

I redskabsrummene i de danske idrætsfaciliteter findes der ofte de klassiske plinte, bænke, heste m.m. - lad os i denne sammenhæng kalde dem hårde redskaber. Der findes ofte også bløde skumgummi-redskaber i form af saltoplinte, halve og hele cylindre osv. - Lad os kalde dem de bløde redskaber. Når vi iagttager elever bevæge sig, er det slående hvor meget bedre kvaliteten bliver når vi vælger de hårde redskaber. En passage på en træplint bliver udført med meget større føling end på den ellers sammenlignelige bløde skumplint, der inviterer til at man “tonser” mere - ofte ser vi også eleverne ramle ind i dem uden kontrol. Derfor anbefaler vi til langt de fleste redskabsopstillinger, at vælge det hårde og stabile miljø frem for det bløde og ofte mere ustabile. Et andet argument er at overførbarheden til det udendørs miljø er større og mere tydelig, så elevgruppen bedre kan forestille sig hvordan det bliver at komme udenfor hvis du som underviser har tænkt dig det.

Argumentet for alligevel at bruge de bløde redskaber, er ofte sikkerhed, og at man nemmere får eleverne til at turde at prøve bevægelserne. Sikkerheden, omkring brugen af bløde redskaber, kan diskuteres - er det konkret sikrere eller potentielt en falsk sikkerhed? Måske undgår vi de små skrammer og mindre skader, men hvis redskabet vælter/ruller når en elev lander på det risikerer vi i værste fald, at de lander på nakken. Der er også en væsentlig kvalitet i at nærme sig en bevægelse med forsigtighed og eftertanke, så måske er det ikke en udelukkende en kvalitet at skumplinten er mindre intimiderende.

Test før timen

Du har lavet den helt gode plan sammen med en god kollega, der passer perfekt til målgruppen. Planen inkluderer en række gode redskaber måske også ribber og bomme - men I kan let blive overraskede og taget på det forkerte ben, hvis I ikke har tjekket om tingene er til stede og om de er ordentlig stand til træningen. Så et godt råd er at tjekke op på salen og redskaberne før timen, hvis det er en mulighed, og/eller have en god back-up plan. Hvis du vælger at stille redskaberne frem skal du også forholde dig til om eleverne må være på dem i det tidsrum der ofte opstår før du tager teten og starter timen - vores klare anbefaling er at vente med at stille dem frem eller gøre det tydeligt, at vi varmer op sammen inden træningen med redskaberne begynder.

Opdel rummet tydeligt

Det er oplagt at have eleverne opdelt i mindre grupper, i den sammenhæng skal vi overveje, hvor der kan opstå sammenstød eller forvirring om, hvor eleverne hører til. Det er ofte rart at

kunne stoppe op med sin gruppe og give en fælles besked, for at det er en mulighed skal køen til ruterne eller stationerne placeres i god afstand af hinanden. Et fif i denne sammenhæng er også at placere sig selv med ryggen til en mur så eleverne ikke (så let) distraheres af de andre elevers aktivitet.

Stationstræning

Klassisk setup med kun ét fokus af gangen og god mulighed for fordybelse og konkret feedback.
- Hvordan kan der differentieres? Forskellige bevægelser eller samme bevægelse på forskellige redskaber.
- Hvad sker der på vejen tilbage? - Er der en balanceøvelse? Løberute? Selvevaluering imens man følges med makker? eller noget fjerde. Sørg gerne for at det ikke bare er spild- / ventetid.

Ruter/baner

Det er helt essentielt at arbejde med ruter, hvor flere bevægelser kædes sammen i et forløb. Man kan sagtens arbejde med flow mellem bevægelserne allerede tidligt inden eleverne kan lave særligt mange specifikke passager og andre parkourbevægelser. Det er dog vigtigt, at opstillingen af redskaber er let nok til at alle elever i gruppen kan passere alle forhindringer uden tøven - Det er OK, hvis det kræver nogle runder før det sker flydende, men hvis ikke der kan differentieres til alle bliver det svært at arbejde med flow.
Undgå så vidt muligt at kombinere ting med meget forskelligt tempo, så det stopper dynamikken / rytmen i banen, eksempelvis balance- og løbebevægelser i samme rute. Hvis man alligevel er kommet til at lave denne fejl i planlægningen er det ofte muligt at pille den langsomme del ud og gemme til senere, så der igen kommer tilstrækkelig bevægelse i alle rutens dele. Når ruten er testet og tilpasset er det en god idé at hjælpe gruppen og den enkelte til at afgøre, hvornår det timingsmæssigt passer at starte på ruten, så man hverken indhenter eleven foran eller skaber et unødvendigt stort hul i rækken.

Challenge

Dette emne kommer vi til at arbejde med et par gange på kurset. Med god rammesætning af lege og udfordringer kan vi opnå nogle af de mindre åbenlyse potentialer i parkour, såsom samarbejde, kreativ tænkning og problemløsning. MEN da det er meget konstekst - afhængigt hvilke eksempler vi afprøver har vi valgt at vente med at skrive det ind til efter kurset.

Parkourforløb i gymnasieskolen på c- og b-niveau.

For specifik inspiration til undervisningsforløb med afsæt i parkour målrettet gymnasieelever på både c- og b-niveau henvises til GI's materialebank i dropboks, hvor der i forbindelse med dette kursus er udarbejdet og uploaded modulplaner til c- og b-niveau.

Forløbene er udarbejdet med udgangspunkt i de nye læreplaner fra 2017. Der er opstillet specifikke læringsmål (teoretisk og praktisk) samt forslag til evaluering (forløbsprøve).

Der er en detaljeret modulplan både praktisk og teoretisk til et parkourforløb på b-niveau kaldet 'Nye tendenser i dansk idræt'. Den teoretiske ramme er her dansk idrætshistorie, idrættens organisering og danskernes idrætsvaner. Alle opgaver både til den praktiske og teoretiske undervisning er vedhæftet som bilagsmateriale.

Ligeledes er der en detaljeret modulplan for et parkourforløb på c-niveau, hvor den teoretiske ramme er bredere og tilpasset det enkelt modul. Også her er specifikke opgaver fra undervisningen vedhæftet i bilagsmaterialet.

Derudover er der eksempler på drejebøger til eksamen.

Online materialer

Street Movement

Inspirationskatalog med øvelser og keypoints.

https://www.streetmovement.dk/movement-inspiration

Samme materialer, men med den fordel, at der kan hentes direkte til offline brug i app på smartphone eller tablet.
https://vimeo.com/channels/pkinspiration

The Movement Playbook

http://movementlibrary.com

The Playbook is a curated library and free tool for finding and sharing movement games, drills, and activities. Movement and fitness should be fun; and we want to help coaches, teachers, and students worldwide find new and interesting ways to train and teach.

Curator: Caitlin Pontrella

Behind the Jump

https://www.youtube.com/watch?v=1kPWUY4wsFA&list=PL2D4227B600B15AEB

Video serie fra Parkour Generation der tager udgangspunkt i både konkrete turorials til teknikker, men også har godt fat i hvad man kan lede efter for at træne parkour i byen, parkerne og på legepladser.

Historien kort fortalt

Skærer man ind til benet, kan parkours historie i grove træk beskrives således:

Bevægelsesformen, som oprindeligt hed l'Art du deplacement, blev grundlagt i Frankrig i 1980'erne af en gruppe på ni unge mænd, der kaldte sig "Yamakasi". "Yamakasi" er et lingala ord, der frit oversat betyder "stærk mand, stærk ånd", og som opsummerer hovedformålet med sportsgrenen: at være et stærkt individ: fysisk, mentalt og etisk.

Stifterne af Yamakasi er: Yann Hnautra, Chau Belle, David Belle, Laurent Piemontesi, Sebastien Foucan, Guylain N'Guba Boyeke, Charles Perriere, Malik Diouf and Williams Belle.

Udtrykket "parkour" blev første gang introduceret af David Belle i 1998. "Parkour" kommer af det franske ord "parcours", som betyder "vej" eller "bane".

Termen "freerunning" blev opfundet af Guillaume Pelletier - en repræsentant for en gruppe franske advokater, der var involveret i produktionen af Channel 4 dokumentaren Jump London fra 2003, med henblik på at formidle denne nye sport til et engelsktalende publikum.

Tidslinje

Denne tidslinie er primært tænkt som set med danske øjne, og er groft forenklet for at illustrere den relative naivitet og uvidenhed der herskede omkring disciplinen herhjemme i de tidlige år. Det er vigtigt at understrege, at skulle man gengive det samme billede fra en anden nationalitets perspektiv, ville dele af det givetvis se væsentligt anderledes ud.

1986/87:
Parcours – (bane eller rute) Raymond Belle forklarer hans søn, David, om hans træning.
En gruppe venner i Frankrig begynder at bevæge sig i en kombination af leg og træning, og se muligheder udendørs. Disse venner er:
Châu Belle Dinh, Phung Belle Dinh, Williams Belle, David Belle, Yann Hnautra, Frederick Hnautra og David Maigogne.

1987/88:
Flere venner kommer til og begynder at træne med gruppen. Disse er:
Sébastien Foucan, David Foucan, Guylain N'Guba-Boyeke, Malik Diouf, Charles Perriere og Laurent Piemontesi.

1988-97:

Vennerne fra Sarcelles, Lisses og Évry udvikler løbet af disse år essensen af deres praksis - træningsmetoder, etik, værdier og hele den ånd, som kendetegner parkour den dag i dag.

1997:
Jean Francois spørger hans bror David Belle, om han og hans venner har lyst til at optræde ved de parisiske brandmænds event. Jean Francois begynder på dette tidspunkt også at filme dem.
Den franske gruppe optræder for første gang for publikum, i forbindelse med et show for brandmændene i Paris. bliver parkour for første gang omtalt i medierne.
Gruppen giver sig selv navnet Yamakasi, som betyder ”stærk krop, stærk sjæl, stærk person”.
L’art du déplacement – Sébastien Foucan tildeler praksisen dette navn, i forbindelsen med den franske TV station Stade 2’s udsendelse.
Gruppen bliver inviteret til at optræde i musicalen Notre Dame de Paris. David Belle og Sébastien Foucan forlader gruppen, men de 7 resterende deltager.

1998:
Luc Besson, den franske filmskaber, inviterer Yamakasi gruppen til at være med i en spillefilm, efter at han har set dem optræde i Notre Dame de Paris.
Parkour – Herbert Kounde foreslår David Belle, at han skaber et nyt ord/begreb, for at han kan føle ejerskab over den træning han laver.
David Belle begynder at bruge termen ’parkour’ (i stedet for ’parcours’ eller l’art du déplacement’)
David Belle forfølger sin skuespillerdrøm, og producerer i den forbindelse videoen SpeedAirMan som et slags showreel. SpeedAirMan bliver gjort tilgængelig for download på internettet via style2ouf.fr).
Sébastien Foucan fokuserer på sine egne kreative projekter og kunst.
Stephane Vigroux ser SpeedAirMan, og begynder at træne med David Belle.
”Tracers” gruppen bliver dannet. Gruppen består af:
David Belle, Kazuma, Romain Moulault, Jerome Ben Aoues, Rudy Duong, Stephane Vigroux, Michael amdani, Sébastien Goudot, Johann Vigroux.
Sébastien Foucan slutter sig til Tracers gruppen.

1998-2000:
Forskellig mediedækning og kommercielle events med ‘parkour’ og ‘l’art du déplacement’ af forskellige grupper og individer.
Sébastien Foucan fokuserer mere på sine egne målsætninger.

2000:
Yamakasi gruppen bruger 6 måneder på at optage filmen Les Samurai de Temps Moderne.
Yamakasi gruppen optræder som ninjaer i filmen Taxi 2.

2001:
Filmen Yamakasi: Les Samurai de Temps Moderne har præmiere i biograferne i Frankrig.
Thomas Couetdic begynder at træne med Johann Vigroux, Sébastien Goudot og Michael Ramdani i Lisses og Tours.

Châu Belle Dinh og andre medlemmer af Yamakasi gruppen begynder at undervise mindre grupper.
Webdomænet Parkour.net bliver registreret.

2002:
Stephane & Johann Vigroux begynder at træne med Sébastien Foucan i stedet for David Belle.
Sébastien Foucan optræder i reklamen Angry Chicken for Nike.
Yamakasi gruppen medvirker i det amerikanske TV program Ripley's Believe it or Not.
David Belle optræder i BBC's spot Rush Hour. Kazuma er stunt double, og Cyril Raffaelli er stunt kordinator.
Pakour.net bliver aktivt, med generel information og et forum.
Team Jiyo dannes i DK, af brødrene Peter og Jacob Ammentorp Lund. Kort tid efter inkluderes Martin Coops, Ilir Hassani og Rinaldo Madiotto.

2003:
Yamakasi filmen Les Fils du Vent, bliver indspillet i Frankrig og Thailand.
Channel 4-dokumentaren Jump London vises på Britisk TV. De medvirkende er Sébastien Foucan, Johann Vigroux, Jerome Ben Aoues og Stephane Vigroux.
Freerunning – en engelsk oversættelse foreslået af Guillame Pelletier under produktionen af Jump London, en dokumentar af britisk TV's Channel 4.
Det engelske forum og website urbanfreeflow.com oprettes.

2004:
Optagelserne begynder til filmen Banlieue 13. Filmen får biografpremiere i Frankrig senere samme år. De medvirkende er:
David Belle, Cyril Raffaelli, Kazuma, Stephane Vigroux, Romain Moutault (og andre).
Jump London udvides til Jump Britain, og Sébastien Foucan bliver bedt om at samle et hold til projektet.
Yamakasi gruppen begynder at træne unge fra Évry til at være med i Cirque du Soleil.
Stephane Vigroux flytter til Thailand.
Julie Angel begynder hendes PhD research.
Det danske online forum Le-Parkour.dk lanceres og der arrangeres de første træninger i København.
Martin Kallesøe arrangerer en træningsweekend i Odense med deltagere fra både Århus og fra Team JiYo i Fredericia. Der trænes både tricking relaterede bevægelser i en springsal på universitetet, men også parkour/add på spots i Odense by.

2005:
Martin Kallesøe optages i Team Jiyo.

2006:
James Bond filmen, Casino Royale, får premierer. Sebastian Foucan har en meget eksponeret parkour jagt-/åbnings scene.
Team Jiyo vinder talentshowet "Scenen er Din".

2007:
Parkour Generation oprettes (af Stephane Vigroux, Dan Edwardes og Fracois 'Forrest' Mahop).
WFPF lanceres (World Freerunning and Parkour Federation)
Første konkurrencer med freerunning/parkour lanceres (Red Bull Art of Motion). Dette deler parkourmiljøet i to lejre.
Team Jiyo splittes i to. De oprindelige stiftere, Peter og Jacob Ammentorp, og Martin Kallesøe lægger grundstenene for en ny gruppe, Street Movement. De resterende medlemmer fortsætter arbejdet med Team Jiyo.
Gerlev Idrætshøjskole bygger verdens første træningsanlæg til parkour i samarbejde med grundlæggerne af Street Movement.
Mikkel Thisen og Sebastian Peronard bliver optaget i gruppen Street Movement, og samme år optager de materiale til filmen City Surfers – et projekt i samarbejde med multikunstneren Kasper Astrup Schröder.
Den første European Gathering afholdes på Gerlev Idrætshøjskole (senere kendt som IG - International Gathering).

2008:
City Surfers vinder prisen som bedste danske dokumentarfilm på DAFF (Danish Adventure Film Festival).

2009:
Plug 'n' Play åbner i Ørestaden. Som et midlertidigt aktivitetsområde indeholder denne park blandt andet det første 100% offentligt tilgængelige parkour-anlæg (den såkaldte Jiyo park), men også boldbaner og en speed-skating bane for inline rulleskøjter.
Filmen My Playground har premiere. Filmen bliver til i et samarbejde mellem Kasper Astrup Schröder, arkitekten Bjarke Ingels og Team Jiyo.

2010:
A.D.A.P.T. søsættes [Art du Deplacement and Parkour Teaching]. A.D.A.P.T. er tænkt som en international standard for instruktøruddannelse, og bakkes op af samtlige grundlæggere.

2011:
Copenhagen Parkour opretter Hal 21. Viborg, Herning, Odense, Helsingør, Taastrup med flere bygger parkouranlæg. Parkour-foreninger bryder frem overalt.

2012:
BGI bygger verdens hidtil største og mest nytænkende parkour-anlæg.
Der afholdes en stor konference i Danmark: Generation Parkour. Konferencen et samarbejde mellem Street Movement, Gerlev Idrætshøjskole og BGI akademiet, og har international repræsentation fra bl.a. Laurent Piemontesi og Dan Edwardes.

2013:
FIADD lanceres (Fédération Internationale des Arts du Déplacement).

2014:

IPF konstitueres (International Parkour Federation) af grundlæggerne af WFPF.
The Mouvement oprettes af nogle udbrydere af FIADD, i et forsøg på at genforene grundlæggerne, og forene det internationale parkourmiljø.

2016:
Plug ‘n’ Play parken nedlægges.
Den europæiske standard for parkourudstyr udkommer (EN 16899).

2017:
The Mouvement gennemgår en omtumlet periode, hvor enkelte individer i organisationens ledels tilsyneladende forsøger at opløse organisationen, med henblik på at overføre aktiver til et nyt samarbejde med IOC (International Olympic Committee) og FIG (Fédération Internationale de Gymnastique. *The Mouvement hjemmesiden er pr. september 2017 ikke aktiv).*
Parkour Earth oprettes - endnu et forsøg på en samlende international organisation, i denne omgang specielt med henblik på at forhindre FIG’s uretmæssige overtagelse som formelt forbund for disciplinen parkour.