

Parkour

Redskabsaktiviteter // 8.-9. klasse

Aktiviteter:

Start med at vise teknikkerne i rundkredsen. Lav to stationer med forskellige niveauer og del eleverne op i to niveaudelte grupper, én på hver station. Sørg for, at der på begge stationer er flere niveauer. Del eleverne ind i mindre grupper på hver station og udnævn en observatør og en modtager i hver gruppe.

Observatørerne analyserer de øvrige elevers bevægelser og optager video. Lad rollerne gå på skift.

Station 1:

Opstil en redskabsbane med fokus på at komme over og under. Eleverne skiftes til i gruppen at se på hinanden, sætte ord på og analysere hinandens bevægelser (for eksempel bøje i benene og svinge armene, spænde lårmusklerne og så videre). De optager eventuelt en video. Eleverne kan bevæge sig rundt på banen. De kan lunte rundt på banen, bevæge sig rundt to og to, bevæge sig rundt som en ninja, køre rundt om de forskellige redskaber i kørestol eller kravle/krybe rundt.

Station 2:

Opstil en redskabsbane med fokus på at komme fra et sted til et andet:

- Underbar (hoppe under)
- Catleap (springe op i ribbe og hægte sig fast)
- Drop and roll (hoppe og rulle)
- Precision jump (hoppe præcist)
- Lazy vault (bevæge sig dovent over en forhindring)
- Two handed vault (bevæge sig over forhindring, støtte med to hænder)
- Cat balance (balancere og skabe præcision)
- Tic tac vault (klare en forhindring og kun støtte med én fod)
- Speed vault (bevæge sig hurtigt over forhindring)

Generelle tilpasninger:

- Lav en redskabsbane med udfordringer, der er tilpasset eleverne og deres funktionsnedsættelser. Der skal både være mulighed for at komme over og under samt forskellige niveauer.
- Fokus på kvaliteten ved opgaven – ikke den tekniske gennemførelse, men oplevelsen ved bevægelsen.
- Lav åbne opgaver i stedet for lukkede opgaver – eleverne bestemmer selv og eksperimenterer med, hvordan de kommer over og under redskaber (i grupper eller selv).
- Lad eleven få en makker. De kan følges ad og støtte hinanden fysisk og psykisk.
- Skab et sted i rummet, hvor det er okay at gå hen og holde pause.
- Giv eleven en fast rolle som observatør/fotograf i hele aktivitetsområdet. Sig for eksempel: "Hold øje med, om benene er samlet" eller "tag et billede, når de svæver i luften".
- Eleven kan have fokus på en bestemt øvelse i stedet for at skifte mellem øvelser.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Giv mulighed for at komme under et redskab i stedet for over, fx på rullebræt
- Bliv ved samme redskab, øv samme bevægelse.
- Brug skrå flader, der gør det lettere for eksempel at rulle under noget.
- Vælg én bevægelse, der øves igen og igen.
- Gør målet socialt. Overvej, hvordan alle ved fælles hjælp kan komme under redskabet uden at bruge hænder.

Synsvanskeligheder:

- Præsenter verbalt rum og redskaber.
- Skab et kontrastfyldt miljø med tydelige afmærkninger.
- Lad eleverne føle på forhindringer og bevægelser, hvordan man kan bevæge sig fra et redskab til et andet.
- Markér med snor på gulvet.
- Lav ledetråde mellem redskaberne.
- Forklar bevægelsen – hvor skal eleven holde fast, hvornår skal eleven dreje sig.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter