

Forløb i Parkour på C-niveau

GI generalforsamlingskursus 2022

Af Signe Skov Christensen

Lektor ved Falkonergårdens Gymnasium og HF



Foto: Andy Day

Indholdsfortegnelse

<i>Faglige mål.....</i>	<i>2</i>
<i>Kernestof.....</i>	<i>2</i>
<i>Specifikke læringsmål.....</i>	<i>2</i>
<i>Evaluering.....</i>	<i>3</i>
<i>Modul 1 - Intro til parkour og basis passager.....</i>	<i>4</i>
<i>Modul 2 - Precisions, strides og plyometrisk træning.....</i>	<i>6</i>
<i>Modul 3 - Flow, conditioning og bevægelseskvalitet.....</i>	<i>8</i>
<i>Modul 4 - Træning af specifikke bevægelser samt ruter med fokus på effektivitet/fart.....</i>	<i>10</i>
<i>Modul 5 - Træning og flow.....</i>	<i>12</i>
<i>Modul 6 - Forløbsprøve.....</i>	<i>14</i>
<i>Bilag 1 - Linksamling.....</i>	<i>15</i>
<i>Bilag 2 - Opgave til modul 3.....</i>	<i>16</i>
<i>Bilag 3 - Opgave til modul 4.....</i>	<i>17</i>
<i>Bilag 4 - Opgave til modul 5.....</i>	<i>18</i>
<i>Bilag 5 - Opgave til modul 5.....</i>	<i>19</i>
<i>Bilag 6 - Oplæg til forløbsprøven.....</i>	<i>20</i>
<i>Bilag 7 - Eksempel på en drejebog.....</i>	<i>21</i>
<i>Bilag 8 - Evalueringskriterier ift. forløbsprøven (til læreren).....</i>	<i>22</i>

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 bold beherskelse
- 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.

Specifikke læringsmål

- I skal kunne vise minimum 3 forskellige passager/vaults til at passere forhindringer med
- I skal kunne vise: Precisions, running precisions, strides samt kunne forklare fokuspunkterne for en god landing.
- I skal kunne lave mindre kombinationer og flows/ruter med ovenstående elementer.
- I skal kunne lave 360 underbar, dobbelt lazy og kombinationer af disse samt egne bevægelser i mindre flows
- I skal kunne se muligheder i forhold til at anvende forskellige steder til at lave ovenstående 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 precision hop.
- I skal kunne reflektere 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.

Evaluering

- 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 afslutningsvis ud fra en forløbsprøve.

Modul 1 - Intro til parkour og basis passager

Lektier

Se videoen <https://vimeo.com/277964048>

Hvad er parkour ifølge videoen?

Intro til forløbet og modulet

Hvad er parkour?

Hvad er parkour ifølge videoen?

Ændrer din opfattelse sig efter du så videoen (lektionen)?

Opvarmning

Go Morgen/eftermiddag krop

Led opvarmning stående i en cirkel. Nede fra og op bevæges alle led i deres mulige bevægelsesretninger. Stille og roligt.

Rundkreds opvarmning

- Løb uden om hele cirklen og tilbage på pladsen igen. (Eks: lærer starter til højre og den person der står til højre følger efter osv.)
- Løb modsatte retning med mere fart på.
- Løb indvendig i cirklen og lav high five til alle.
- Løb udvendig i cirklen og giv et lille klap med begge hænder på ryggen af alle
- 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.

Tema - Passager over bokse og andre forhindringer¹

- 5 runder hvor elever stille og roligt kommer over forhindringerne på forskellige måder de selv finder på.
Fokus: Mærk forhindringernes materiale (hård/blød, glat/rå, fast/løs osv.). Erfaring med hvordan kroppen føles (afslappet, spændt, hurtig, rolig), se hvad de andre gør kopier gerne.
- **Step vault** introduceres (bilag 2) 5 runder til hver side. Først stille og rolig fart herefter mere fart.
- **Lazy vault** introduceres (bilag 2) 5 runder til begge sider.
- **Monkey vault** introduceres.

Elevopgave - lav en lille rute med to/tre forhindringer og brug de forskellige måder at komme over på. Fokus på bevægelseskvalitet samt spænding i hele bevægelsen (særligt landing) så du kan løbe ud af den som en dynamisk, let og lydløs ninja.

Tema - flow bevægelser over og omkring bokse²

Vi bevæger os stadig over bokse/forhindringer i forskellige str. men fokus er nu på flow og kreativitet i

¹ Har man ikke parkour bokse kan man bruge plinte, bomme m.m. i gymnastiksalen, jo flere forskellige forhindringer man skal over (brede-, højdemæssig) jo mere variation kommer der i måder at komme over på.

² Igen kan det være hvad der måtte findes i en gymnastiksal stepbænke og plint. sørg for opstillingerne ikke skrider.

bevægelserne mere end effektive, kraftfulde bevægelser over boksen.

- **'Rul over bagdel'** hen over boksen introduceres og laves til begge sider 5 gange.
- **En vejrmølle bevægelse** over boksen introduceres (kan laves over midten eller ude på siderne)
- **step vault bevægelsen** bruges igen men i stedet for at skulle over boksen fryses bevægelsen på boksen og man træder baglæns ud af den igen. (fokus: kontrol). Leg også med at træde baglæns ind i bevægelsen. Husk begge sider.

Elevopgave - Eleverne skal nu prøve at sætte disse tre bevægelser sammen i et lille flow på en boks. Fokus er på dynamisk flow og sammenhængende bevægelser.

Afsluttende 'challenge' hvis der er tid

- Balancer på rail (eller stabil bom i gymnastiksalen)
<https://vimeo.com/groups/604713/videos/194496231>
- Leg med Cat balance på rail (eller bom i gymnastiksalen)

Modul 2 - Precisions, strides og plyometrisk træning

Lektier

Precision jump <https://vimeo.com/194798725>

strides og plyos <https://vimeo.com/194491596>

Spændstighedstræning (plyometrisk træning)

Læs evt. s. 82-86 i Din idræt C af: E. Bundgård Iversen, S. Højbjerg Larsen & J. Have Nielsen, Gyldendal 2019.

Kort intro til modulet

Hvad skal vi lave i dag og hvad er fokus.

Opvarmning

Go morgen/eftermiddag krop (stående i en cirkel) fokus på fødder og knæ.

- Alle følges ad - Op på tær, ned i knæ, ned med hæl, stræk knæ X 3
- Gentag 3 gang i eget tempo med lukket øjne (mærk forskellen ift. hvor meget musklerne arbejder om fodledet.)
- Alle følges ad - Ned i knæ, op på tær, stræk knæ, ned med hæl x 3
- Gentag 3 gang i eget tempo med lukket øjne (mærk forskellen ift. hvor meget musklerne arbejder om fodledet.)

1-2-3-4-5-legen

1 – squat

2 – kravl ud i håndliggende og lav en armstrækker

3 – ned på ryggen og ligge fladt

4 – hop rundt så man står med ryggen ind i cirklen. Op på hænder I det omfang man kan der skal bare lidt vægt på arme/hænder)

5 – lav så højt et hop som muligt gerne med en jubel lyd

Alle bevægelserne knyttet til tallet introduceres og vi laver sammen bevægelserne.

Gentager selvfølgelig samme tal mange gange så eleverne kan bevægelsen og bliver rigtig trætte af 1 – 1 – 1 – 1.. inden næste tal sættes på.

Når alle bevægelser er introduceret går kommandoerne hurtigere og hurtigere i uvilkaarlig rækkefølge.

Tema - Precision jumps, plyos og strides

Precisions og fodplacering

- Precisions: stående hop med samlet afsæt fra jorden til en kantsten, et trappetrin m.m. udvid afstanden³..
- Precisions: Hvis muligt, stående hop med samlet afsæt fra en kant til en anden kant udvid afstanden m.m.
- Leg evt. med at lave en precision hvor du hopper op på noget og modsat hvor du dropper ned på noget. Tag en snak om hvad der føles rarest, lettest at gøre præcist m.m.?
- Running precision: løbende afsæt fra jorden til en kant - udvid afstanden.

³ Gå ud i lokalområdet og find en lukket/stille vej hvor I kan hoppe på kantstene m.v. eller på trapper. Steder hvor der er niveauforskelle er oplagte.

- Running precision: hvis muligt, løbende afsæt fra 'noget' (en streg eller placer en trøje) til en kant - udvid selv afstand og udfordre dig selv.
- Fokuspunkter til landingen
 - Land ind på kanten for at undgå at glide på en flad fod, der hvor du lander.
 - Rul op på forfoden
 - Land i balance.
 - Kvalitets tjek hinanden.
- Tag en snak om hvordan man helst skal lande og hvorfor. Hvad sker der når man lave en running ift. en stående precision m.m.

Tema - Plyometrisk træning i parkour og andre idrætter

- Introducer 'plyos' dvs. når man lander i en precision skal man hoppe videre til en ny precision. (oplagt på trapper eller lav en bane i gymnastiksalen hvor man skal hoppe over forskellige ting (højde/afstand).
- Snak om forspænding og vigtigheden af denne ved afsæt i alle idrætsgrene.

Tema - Conditioning

Fokus på kontrol og bevægelses kvalitet.

- Forlæns kravl (evt. to og to, hvor den ene kvalitetssikrer bevægelsen)
- Baglæns kravl
- Forlæns monkey
- Baglæns monkey
- Sidelæns monkey (skift side halvvejs)

Afrunding og opsamling på praktiske og teoretiske pointer

Modul 3 - Flow, conditioning og bevægelseskvalitet.

Lektie:

Læs udvalgte sider fra kapitel 2 (s. 28-42) i bogen 'Din idræt C' af: E. Bundgård Iversen, S. Højbjerg Larsen & J. Have Nielsen, Gyldendal 2019.

Kort intro til modulet og fokus

Opvarmning

Go morgen/eftermiddag krop (stående i en cirkel) fokus på alle led i kroppen og deres bevægelser. start nedefra og bevæg leddene igennem som de er tiltænkt anatomisk at kunne bevæge.

Rundkreds opvarmning

- Løb uden om hele cirklen og tilbage på pladsen igen. (Eks: lærer starter til højre og den person der står til højre følger efter osv.)
- Løb modsatte retning med mere fart på.
- Løb indvendig i cirklen og lav high five til alle.
- Løb udvendig i cirklen og giv et lille klap med begge hænder på ryggen af alle
- 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.

Tema - 'Borde og bænke' flow

(se billede 1, alternativt kan man bruge andet som billede 2 og 3 eller mindre bokse/plinte indendørs)⁴



Specifikke bevægelser introduceres

- Hop fra den ene ende af bænken til den anden. Hænderne er placeret på bordplade og ryglæn.
 - Samme som ovenfor men sving dig over ryglænet.
 - Stående ved ryglænet, sæt af og sving dig ud for enden af bænken.
- NB: Lignende bevægelser kan laves med en hånd i jorden og en hånd på en lav mur/boks/plint som på billede 2 og 3⁵

Elevopgave - Lad eleverne repetere bevægelserne fra modul 1. Hvordan kan disse bevægelser laves på borde/bænkesættet eller den forhindring man står overfor?

- vejrmøllen

⁴ Du skal på jagt efter holdbare borde og bænke sæt i skolegården, nærmiljøet eller konstruere lignende opstillinger i gymnastiksalen med plint, bom og stepbænke. Højden er ikke så vigtigt det må gerne være lavt men niveauforskel i din opstilling giver flere muligheder.

⁵ Øvelser introduceres på GI's Generalforsamlingskursus 2022

- step vault (fryse) bevægelsen
- 'rul over bagdel'

Elevopgave - Flow 'Ad-one' i mindre gruppe ved hver sit bord/bænkesæt/forhindring

- Første person i gruppen laver en bevægelse alle gentager og den næste i rækken sætter en ny bevægelse på osv. til man har en lille sekvens af 5-6 bevægelser i træk.
- Lav den lille sekvens x antal gange i træk og arbejd med flow og bevægelseskvalitet.
- Grupperne viser evt. deres flow for hinanden.

Tema - Conditioning

- Repetition af de forskellige QM-bevægelser fra modul 2

Nye bevægelser introduceres

- Ormen/armstræk
- Vejrmølle (skift side)
- Håndstand samlet afsæt (man behøver ikke komme helt op, der skal bare lidt vægt på hænderne).
- Lav en lille serie af ovenstående hvor man evt. laver tre af hver

Elevopgave - Lad evt. eleverne lave en lille serie med ovenstående og egne bevægelser.

Elevopgave - 'Remote kontrol' 2 og 2 (bilag 2)⁶

Anvend serien ovenfor som eleverne netop har arbejdet med.

Følgende kommandoer skal eleverne have styr på:

- Play: Ruten/bevægelserne laves i roligt og flydende tempo.
- Fast forward: Tempoet sættes op
- Slow: Tempoet bliver lige så langsomt og med fuld kontrol.
- Pause: Bevægelsen man er i gang med fryses.
- Rewind: Man bevæger sig nu baglæns og laver de samme bevægelser som man netop har lavet forlæns.

Der vælges en kaptajn som skifter mellem kommandoerne rollerne bytter.

Afsluttende snak om organiseret foreningsidræt og uorganiseret idræt.

⁶ 'remote kontrol' kan også bruges i forbindelse med små flows hvor man så kan arbejde med kontrol og bevægelseskvalitet.

Modul 4 - Træning af specifikke bevægelser samt ruter med fokus på effektivitet/fart

Lektier

Video: Hvad er filosofien bag parkour

<https://www.youtube.com/watch?v=fSpb512b2xo>

Intro til modulet og fokus.

- Tag evt. her en snak om lektiens pointer og det at skulle 'nørde' bevægelser og øve sig.

Opvarmning

Twister 2 & 2

Den ene ligger i håndliggende, den anden peger hvor skal hænder og fødder placeres.

- første runde 'keep it simpel'.
- anden runde mere udfordrende alla twister spillet.

Kongens efterfølger rundt i skolegården.

I skal rundt og hilse/mærke på alle de forskellige underlag og strukturer der måtte være. Bytter konge undervejs.

Tema - Specifikke bevægelser

- Dobbelt lazy introduceres laves optimalt på et rail/gelænder men kan også laves på en stabil bom i gymnastiksalen og på bokse hvor den er forholdsvis let. To og to kan man spotte hinanden i denne.
- 'Coffee grinder' introduceres⁷ Denne kan laves på plinte/boks og deslige i hoftehøjde eller lavere?
- 360 underbar den nemme udgave uden hop men fokus på rette håndfatning (den er god til at binde flow bevægelser sammen) <https://vimeo.com/194517409>

Tema - Effektivitet og problemløsning (bilag 3)

- Holdet deles evt. i to eller tre grupper og hver gruppe får et område i gymnastiksalen, skolegården eller ude i nærområdet på en legeplads el lignende⁸.
- Læreren udpeger 3-4 checkpoints i det område hver gruppe har, det skal være forholdsvis simpelt, noget man kan komme over forholdsvis nemt i forskellige højder. og noget som man skal omkring der sænker farten.
- Lad eleverne lunte ruten igennem nogle gange og blive inspireret af hinanden ift at se hvorledes de løse knudepunkterne på ruten.
- Tag efterfølgende en snak om hvor på ruten der er størst udfordring og hjælp eleverne

⁷ den læres på GI kurset og films evt.

⁸ er man ude i nærområdet kræver det en rekognoscering inden selve modulet. I gymnastiksalen kræver det lidt redskaber, bomme m.m.

Er man ude i sin egen skolegård og er heldig at have trapper, gelænder m.m. kan dette suppleres med bokse eller plinte som man placere forskellige steder.

med at komme med løsninger. Hvordan kan man komme forbi her så effektivt som muligt?

- Lad eleverne afprøve de specifikke løsninger.
- Gentag dette ved rutens forskellige "knudepunkter"

Er der god tid kan man lade grupperne rotere område og ellers viser hver gruppe deres rute (løst på forskellig vis) hvor de har fokus på effektivitet, bevægelseskvalitet (og fart).

Modul 5 - Træning og flow

Lektie

Læs s. 42-45, B for bedre idræt, T. Wolf & J. Hansen, Gyldendal, 2014

Se videoen <https://www.instagram.com/p/BY3CTclBPGL/>

Ud over de mere teknisk svære elementer i videoen er det et fint eksempel på hvordan man kan lave noget simpelt som ser lækkert ud.

Intro til modulet og fokus.

Opvarmning

Go Morgen/eftermiddag krop

Stående i en cirkel

- 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.

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.

Træning og 'spohunt' (bilag 4)

Eleverne inddeles i grupper og skal ud og træne deres skilles og se muligheder i omgivelserne på skolen eller et afgrænset sted i lokalområdet.⁹

Inden så tager vi selvfølgelig en grundig snak om hvad der er ok at bevæge sig på og hvad der IKKE er ok. Ingen skal komme til skade eller ødelægge noget.

Opsamling når de er retur. Lad dem se deres videoer igennem og giv hinanden formativ feedback på hvad der evt. ville kunne forbedres eller arbejdes videre med.

Bevægelsesanalysen¹⁰

- 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.

⁹ Alternativt kan man være i gymnastiksalen med forskellige opstillinger.

¹⁰ Kan også bruges som opgave hvis grupperne kommer tilbage fra 'spot hunt' forskudt.

- Er det en teknisk god landing der laves?
- Hvorfor og hvorfor ikke?

Drejebog

Læringsmålene repeteres og drejebog introduceres.

Der startes op med at arbejde med drejebog i eksamensgrupper ud fra læringsmålene i forløbet.

Næste gang - arbejde videre med drejebog samt øve og optage videoklip til forløbsprøve

Modul 6 - Forløbsprøve

Lektier

Overvej hvad der skal indgå i **DIN** forløbsprøve? Og hvad du har brug for at øve dig ekstra på.

Intro til modulet og fokus.

Opvarmning

Go morgen/eftermiddag krop

Gentag nogle af de tidligere eller mix dem op.

'Cardio-dansen'

En række kendte bevægelser (5-6 styk) fra tidligere i forløbet introduceres en ad gangen. Herefter har man en lille bevægelse serie, som gentages fem gange i træk i eget/høje tempo.

Arbejde med forløbsprøve og drejebog (bilag 6)

Forløbsprøven er individuel men I arbejder sammen i par (eller eksamensgrupper) så I kan hjælpes ad med at filme og komme med gode ideer til øvelser, flow, forbedringer m.m.

I har hele modulet til at træne og filme - vær kvalitetsbevidste og lav flere optagelser af det samme så I kan vælge den optagelse hvor I præsterer bedst til jeres endelig video.

Mener I at blive færdige med optagelserne klipper i disse sammen i slutningen af modulet. Videoen deles med SC i google drev.

I får formativ feedback på optagelserne ift. hvorledes I kan forbedre jeres øvelser og flows frem mod eksamen.

- dette bliver enten en kort skriftlig tilbagemelding.
- Eller videoen bliver brugt i evalueringssamtaler

Afrunding/opsamling

- Praktiske fokuspunkter samles op
- Teoretisk pointer samles op
- Aflevering af forløbsprøve og drejebog aftales

Bilag 1 - Linksamling

Step vault <https://vimeo.com/194505741>

Lazy vault <https://vimeo.com/194369447>

Monkey vault <https://vimeo.com/194488706>

Dobbelt lazy <https://vimeo.com/194364344>

climb-up <https://vimeo.com/194362130>

cat leap <https://vimeo.com/194362094>

Precision jump <https://vimeo.com/194798725>

strides og plyos <https://vimeo.com/194491596>

360 underbar <https://vimeo.com/194517409>

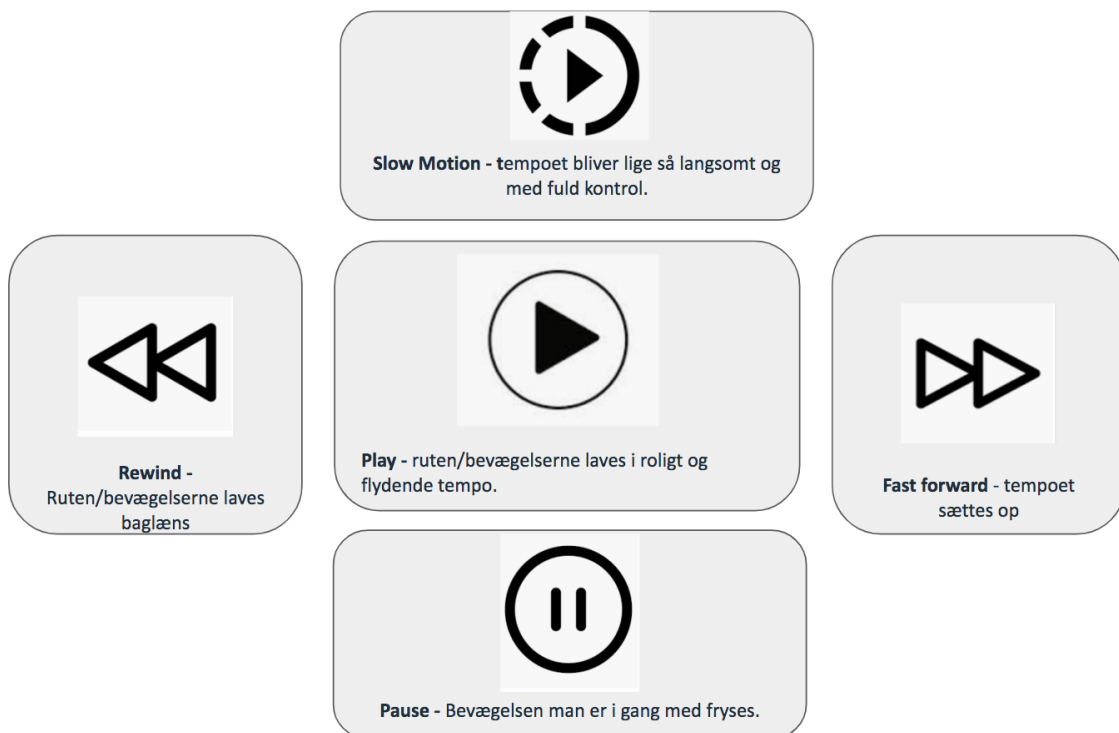
demitour <https://vimeo.com/194517601>

Rail balance <https://vimeo.com/groups/604713/videos/194496231>

Video: Hvad er filosofien bag parkour
<https://www.youtube.com/watch?v=fSpb512b2xo>

Video: Parkour udviklingen i Danmark.
<https://vimeo.com/200569465>

Bilag 2 - Opgave til modul 3



Bilag 3 - Opgave til modul 4

Effektivitet og problemløsning

1. I får givet ca. 4-5 checkpoints
2. Lunt ruten igennem (minimum 5 gange hver)
 - afprøv forskellige bevægelser samt teknikker fra undervisningen.
 - bliv inspireret af hinanden ift. at se hvorledes i løser udfordringerne på ruten.
3. Tag en snak i gruppen om hvor på ruten den/de største udfordringer er.
 - Hjælp hinanden med at komme med løsninger.
 - Hvordan kan man komme forbi her så effektivt som muligt?
 - Afprøv de forskellige løsninger, hvad der virker for en virker evt. ikke for andre.
4. Gentag nr. 3 ved rutens forskellige "udfordringer"
5. Løb nu ruten igennem på den måde du finder mest effektiv (minimum 5 gange).
6. Film evt. hinandens gennemløb for at se hvor du selv kan optimere dit løb så det bliver effektivt og lækkert at se på.

Bilag 4 - Opgave til modul 5

I grupper af 4 elever

Gå UD, FIND, PRØV, ØV jer og STICK minimum 11 gang sammen (vær kvalitetsbevidste).

Det kan være på skolens område der er helt sikkert langt flere muligheder end I er klar over.

Dokumenter jeres arbejde med mobilen undervejs så der kan gives formativ feedback på teknik, bevægelseskvalitet m.m. efterfølgende.

Inden så tag en snak om hvad der er ok at bevæge sig på og hvad der IKKE er ok. Ingen skal komme til skade eller ødelægge noget.

1. en lille precision
2. en precision opad
3. en medium precision
4. en precision med et drop
5. en 'hurdel' precision
6. en (eller flere) precisions der udfordrer jer på længde, drop, hurdel eller andet.
7. Spørg en anden gruppe om de har en sjov udfordringen precision
8. en 'running precision'
9. Strides
10. 180 grader precision
11. kombinationer af ovenstående.
12. En step vault
13. en lazy vault
14. en monkey vault
15. Rul over bagdel, vejr mølle m.m.
16. En dobbelt lazy
17. Et lille flow af forskellige "flow-bevægelser"
18. En balance, lav pistol på begge ben, squat, balancer baglæns. find selv på flere.

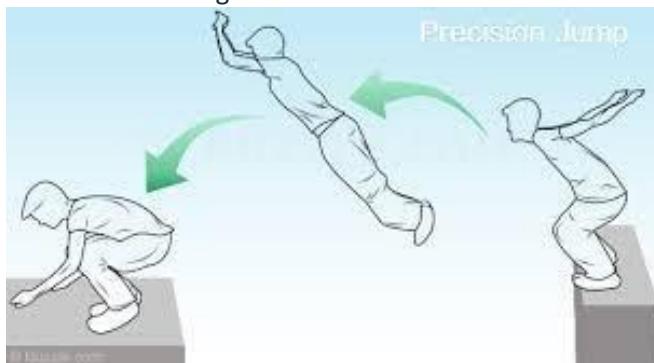
Bilag 5 - Opgave til modul 5

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?
- Hvorfor og hvorfor ikke?



Bilag 6 - Oplæg til forløbsprøven

Elementer der skal indgå i jeres forløbsprøve.

Minimum 3 forskellige passager

Bedømmelseskriterier:

- Sværhedsgrad
- Udførelse - teknisk, dynamisk

Precisions, running precisions, strides og kombinationer af disse

Bedømmelseskriterier:

- Sværhedsgrad
- Udførelse - teknisk og præcision

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

Bedømmelseskriterier:

- Sværhedsgrad
- Udførelse - flow, dynamik og bevægelseskvalitet

I skal lave en lille video, hvor ovenstående elementer indgår.

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 ud fra.

Videoen uploades i vores fælles Google drev mappe.

På den måde ligger de som "noter" og inspiration til eksamen i 3g.

Bilag 7 - Eksempel på en drejebog

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

Bilag 8 - Evalueringskriterier ift. forløbsprøven (til læreren)

Evaluering af elevernes forløbsprøve/videoafleveringer

Niveau 1-4 angives (se Rubric til forløbet bilag 3)

Elev:	Sværhedsgrad:	Udførelse: Flow, dynamik og præcision	Kreativitet	Evne til at reflektere over egen praksis ¹¹
Signe	4	4	4	4

	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 og/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	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.

¹¹ Denne pind vurderes i højere grad løbende i undervisningen end i videoforløbsprøve.

			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.