



Parkour - træningsrum og instruktør



Beskrivelse

Er din klasse interesseret i parkour, planlægger du et undervisningsforløb eller synes du bare det er vigtigt at elevernes interesse og bevidsthed omkring bevægelseslære vedligeholdes? Uanset motivation er du og din klasse velkomne i House of Concrete - på et af de nedenstående 10 tidspunkter.

I forløbet introduceres eleverne for parkour - herunder de bevægelser og principper som udgør essensen af parkour.

På en parkour time i House of Concrete kommer i helt tæt på det lokale parkour miljø i Aalborg. Undervisningen vil blive varetaget af en af vores erfarne instruktører, der sikrer at jeres elever får en autentisk parkour oplevelse. I undervisningen vil vi gennemgå en parkour specifik opvarmning med fokus på parkour filosofien "start together, finish together". Herefter vil vi arbejde med parkour specifikke færdigheder, herunder vaults, hoppe- & landingsteknik og underbars. Afslutningsvis sammensættes bevægelserne i et flow (serie af bevægelser).

Aktøren varetager

- Uddannede undervisere
- Undervisningslokaler og parkour udstyr
- Planlægning af det konkrete indhold på undervisningen

Skolen varetager

- Fremmøde af elever på adressen
- Kontaktperson som er ansvarlig for aftalen
- Deltager med minimum én underviser, der har det pædagogiske ansvar
- Bidrager til evaluering af forløbet
- Tager kontakt til instruktøren hvis der er ønsker eller spørgsmål til forløbet.

Eleverne skal gerne møde op i tøj der er egnet til bevægelse og indendørs sko.

Efterbehandling

[Skal I have mere parkour - så kan materialet her kan måske tjene som inspirationskilde.](#)

Formål

- At eleverne kan anvende de lærte bevægelser i andre miljøer.
- At eleverne kan anvende principperne bagved grundøvelserne samt sikkerhed i parkour.
- At eleverne får indblik i de to grundlæggende principper: "start together, finish together" og "being strong to be useful".
- At eleverne opnår basal forståelse for principperne bag parkourens ideologi og det altruistiske værdigrundlag.

Kroppen og dens muligheder

- Eleven kan anvende kropslige færdigheder fra parkour i samspil med forskellige rum. Herunder: vaults, underbars, hoppe- & landingsteknik Eleven har kendskab til begrebet gamification i en parkour kontekst Eleven kan gennemføre et flow som består af sammensætninger af forskellige kropslige færdigheder

Idrættens værdier

- Eleven forstår tankerne bagved begreberne "start together, finish together" og "ones i never"
- Eleven har kendskab til de fysiske og psykiske reaktioner der opstår i situationer hvor man bliver usikker eller bange, såsom i arbejde med højder.

Idrættens kultur

- Eleven forstår parkours særegenhed og hvordan denne adskiller sig fra andre sportsgrene Eleven kan bidrage med ideer til parkour aktiviteter i byen, parkour specifikke miljøer eller gymnastiksalen.
- Eleven er bekendt med bevægelses fællesskabet House of Concrete og den mangfoldighed af aktiviteter der udfolder sig der.
- Eleven har forståelse for hvorfor parkour er et interessant valg for mange unge, der ikke holder af traditionelle sportsgrene.

Sted

House of Concrete
Ryesgade 40A
9000 Aalborg

Tilmelding

Tilmeldingsfrist
13.12.2022

Dato

Mandag, 14 november, 2022 - 10:30

Gratis

Mandag, 14 november, 2022 - 12:00

Gratis

Tirsdag, 22 november, 2022 - 10:30

Gratis

Tirsdag, 22 november, 2022 - 12:00

Gratis

Tirsdag, 29 november, 2022 - 10:30

Gratis

Tirsdag, 29 november, 2022 - 12:00

Gratis

Tirsdag, 6 december, 2022 - 10:30

Gratis

Tirsdag, 6 december, 2022 - 12:00

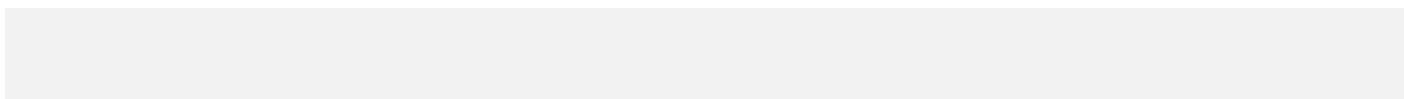
Gratis

Tirsdag, 13 december, 2022 - 10:30

Gratis

Tirsdag, 13 december, 2022 - 12:00

Gratis



Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Antal

28

Periode

14.11.2022 - 13.12.2022

Yderligere oplysninger til periode

Forløbene er dato og tidsbestemte og aktiviteten varer 60 minutter.

Varighed

1 time

Kom gerne 10 minutter før opstart.

Dette forløb er gratis.

Emneområde

Tværfaglige tilbud
Trivsel og socialt samvær
Idræt og bevægelse
Natur og friluftsliv

Fag

Understøttende undervisning
Valgfag
Idræt
Tema undervisning

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Danmarksgade 17

9000 Aalborg