

CAMPAGNE PARKOUR- DOE MEE!



Kinderen stimuleren om te bewegen, buiten in openlucht, binnen en buiten schooltijd in een kindvriendelijke schoolomgeving, dat is de doelstelling achter de campagne Parkour. De bewegingscampagne van het Octopusplan richt zich naar Vlaamse basisscholen, ouders en gemeenten.

Heel wat studies tonen aan dat kinderen en jongeren veel te weinig bewegen. Scholen, ouders en gemeenten kunnen dankzij de campagne de handen in elkaar slaan om op een leuke manier **beweging te stimuleren en een gezondere levensstijl na te streven**. Nicolas Vanhole (bekend van 'Helden' op Ketnet) is pater van de campagne. De meeste bekende 'Parkoureur' engageert zich om mee te werken aan de campagne. Nico toont de **basisoefeningen van Parkour in de online filmpjes**.



De campagne bestaat uit:

- Deze overzichtelijke **handleiding** met stappenplan
- **Oefeningen online** per vaardigheid met afbeeldingen, omschrijving van de eindtermen en bijhorende instructiefilmpjes
- Een **Parkourwedstrijd** om een workshop Parkour met Nico op school te winnen
- Een **Parkourdiploma** om uit te reiken op het einde van de campagne

Het Octopusplan kiest voor een meer **DUURZAME AANPAK** en stelt de nodige materialen op de website ter beschikking. **U kan zelf bepalen welke materialen u dan print**. Bij voorkeur kan u de materialen **digitaal verspreiden** via de website en nieuwsbrief.



> Campagnes >
Parkour > Downloads

Een campagne van het Octopusplan, met de steun van:



VOLG DE VIJF STAPPEN

1. LESSEN PARKOUR OP SCHOOL

- Geef les Parkour aan alle leerlingen tijdens de maand mei
- Baseer je op de **acht basisvaardigheden Parkour** (landen, coördinatie, kracht en lenigheid, springen, evenwicht, steunen, klimmen en uithouding)
- De **eindtermen** zijn per oefening omschreven
- De oefeningen kunnen **binnen (turnzaal) maar bij voorkeur buiten (speelplaats of schoolomgeving)** plaatsvinden.

TIP

Bekijk de oefeningen via de filmpjes online

2. STIPPEL EEN PARKOURROUTE UIT

- Stippel een **Parkourroute** uit in en rondom de school
- Deze plekken moeten **veilig en autoluw zijn (pleintjes, park...)**
- Bekijk welke **vaardigheden** op die locatie kunnen beoefend worden
- Maak een **'Parkourrun'** voor de tweede en derde graad

TIP

Print de borden per oefening, lamineer zodat ze herbruikbaar zijn

3. WIN EEN WORKSHOP MET NICO

- Zend een leuk **Parkourfilmje** in met je klas
- De workshop wordt op een voormiddag gegeven met een maximum van 3 sessies met een duurtijd van 1 uur. Per sessie kunnen er maximum 25 leerlingen deelnemen

4. REIK EEN PARKOURDIPLOMA UIT

- Geef op het einde van de campagne (eind mei) elke leerling een **Parkourdiploma** mee naar huis. Het sjabloon kan u **downloaden en afdrukken via de website**

TIP: nodig ouders uit voor een gezond hapje en drankje en geef een demo Parkour met de leerlingen. Of daag ouders uit om de uitgestippelde route zelf uit te proberen



5. WERK MET DE GEMEENTE EEN PARKOURROUTE UIT

- Uit de campagne ontstaan leuke **'Parkourroutes'** die **tijdens maar ook buiten schooltijd kunnen gebruikt worden** (verenigingen, zomerkampen, sportdagen,...)
- Bewegwijzering via tijdelijke of vaste Parkourpijlen en -borden
- Gemeentebesturen spelen een rol in het uitwerken van deze kindvriendelijke en beweging stimulerende routes
- Bekijk het pilootproject in Bornem op onze website



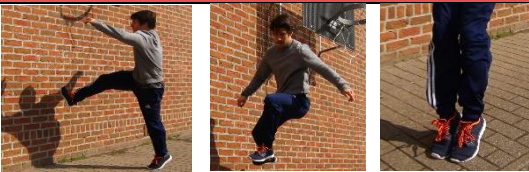
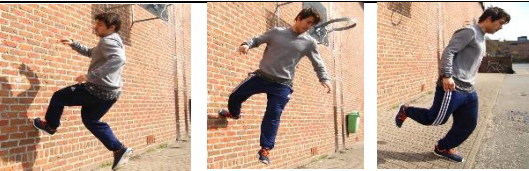

Interesse om dit ook in jouw gemeente uit te rollen? Neem contact op met het Octopusplan via info@octopusplan.be of 03/270 06 30.

Vaardigheden PARKOUR

1. SPRINGEN

<p>Niv.1</p>	<p>Spring met twee voeten tot op een obstakel en spring eraf in een klein bolletje.</p> <p><i>Herhaal enkele keren.</i></p>	
<p>Niv. 2</p>	<p>Spring met twee voeten tot op een obstakel en maak een halve draai (de draai wordt ingezet door achterste hand) bij het eraf springen.</p> <p><i>Herhaal enkele keren.</i></p>	
<p>Niv. 3</p>	<p>Spring in één vlotte beweging over het obstakel zonder draai.</p> <p>Spring in één vlotte beweging over het obstakel en maak een halve draai.</p> <p><i>Herhaal enkele keren.</i></p>	
<p>E.T. 1.2, 1.3, 1.5, 1.11, 1.23, *2.2, *3.2</p>		
<p>Aandachtspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> -Met 2 voeten afstoten -Handen staan weg van lichaam gericht -Klein bolletje tot bij de landing -Draai wordt ingezet door achterste hand 		<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Obstakels mogen niet hoger zijn dan de heuphoogte -Obstakels mogen niet scherp of glad zijn maar vooral stevig -Voorbeelden: speeltuigen, bank, muur, omgevallen boom,...

2. COÖRDINATIE

<p>Niv.1</p>	<p>Tik-tak schuin: Neem een aanloop en spring schuin tegen de muur. De buitenste voet plaats je schuin tegen de muur, het binnenste been is het zwaaibeen. Kom met twee voeten samen op de grond.</p>	
<p>Niv. 2</p>	<p>Tik-tak recht: Neem een aanloop en spring recht tegen de muur. Eerste voet recht op de muur, de tweede voet iets hoger. Duw jezelf weg met de bovenste voet. Kom met twee voeten samen op de grond.</p>	
<p>Niv. 3</p>	<p>Wall-run, tegen een rechte muur zo hoog mogelijk lopen: Voet hoog op de muur en afduwen op beide voeten, armen zo hoog mogelijk zwaaien</p>	
<p>E.T. 1.2 1.3 1.4 1.14 1.23 *2.2</p>		
<p>Aandachtspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> -Na elke sprong een goede landing -Muur moet voldoende grip hebben 		<p>Materiaal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Muur moet stevig zijn -Muur mag niet glad of scherp zijn -Oefening wordt gemakkelijker op een schuine muur




3. LANDEN

Niv.1	Spring op de begane grond van punt a naar punt b (werk met krijt). Kom op een correcte manier neer (zie aandachtspunten).	
Niv. 2	Spring van op de begane grond tot op een verhoog.	
Niv. 3	Maak de afstand groter en werk met niveauverschillen. Probeer van op de grond op de tweede of derde trap te landen bijvoorbeeld.	
E.T.	1.2, 1.3, 1.11, 1.23, *2.2	
Aandachtspunten: -Nooit met gestrekte benen landen. -Landen op de bal van de voet, niet op de hielen of platte voeten! -Voeten landen gelijktijdig, niet breder dan de heupen en wijzen naar voren, evenwijdig naast elkaar.		Materiaal: -Een stevige landingsplaats -Landingsplaats mag niet glad zijn en mag niet hoger dan de knieën zijn. -Voorbeelden: grond, speeltuigen, bank, muurtje, trap,...

4. KRACHT/LENIGHEID

Niv.1	Neem een aanloop en maak een sprong met behulp van een buis. Spring onder de buis door. Probeer steeds wat verder te landen.	
Niv. 2	Neem een aanloop en maak een sprong met behulp van een buis. Spring onder de buis door en tracht een touw (onderaan) te overschrijden. Probeer steeds wat verder te landen.	
Niv. 3	Neem een aanloop en maak een sprong met behulp van een buis (met of zonder touw), maak een draai van 360°. Probeer steeds wat verder te landen.	
E.T.	1.10, 1.23, *2.2	
Aandachtspunten: -Bovenste buis met handen in kneukelgreep -Armen plooiën en in klein bolletje over het touw -Bij landing buis achter zich wegduwen -Hoofd niet in de nek werpen -Leerkracht helpt met 1 hand op de rug en 1 hand op de buik		Materiaal: -Een stevige buis -Buis op ooghoogte van gemiddelde leerling uit de klas


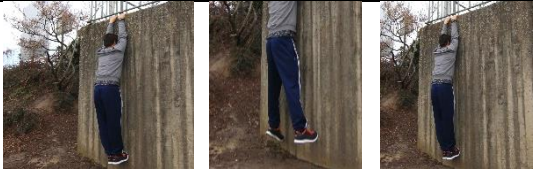
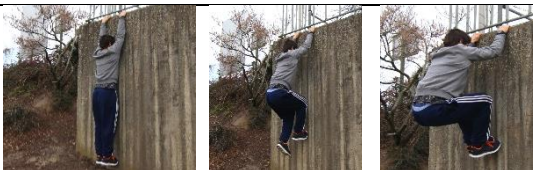
5. EVENWICHT

Niv.1	<p>Catwalk: Wandel in evenwicht over een laag muurtje, een balk, een boomstronk,... Gebruik je armen om in evenwicht te blijven.</p>	
Niv. 2	<p>Doe nu hetzelfde als niveau 1 maar over een smallere buis, balk,...</p>	
Niv. 3	<p>Wandel met je handen en voeten zoals een kat over een rechte of schuine buis.</p>	
E.T.	1.2 1.3 1.9 *1.28 *2.2	
<p>Aandachtspunten: -Voeten recht plaatsen -Armen horizontaal om het evenwicht te vinden -Bij evenwichtsverlies licht door de benen buigen -Leerkracht kan helpen door een hand vast te houden of houdt de handen klaar rond de heupen indien de leerling het evenwicht zou verliezen</p>		<p>Materiaal: -Evenwichtsobstakel moet stevig zijn en mag niet glad zijn -Obstakel mag niet hoger zijn dan de kniehoogte van een gemiddelde leerling -Hoe smaller het obstakel, hoe moeilijker de oefening -Voorbeelden: muurtje, koord, buis, speeltuig,...</p>

6. UITHOUDING

Niv.1	<p>> Spreid/sluitsprongen > Ter plaatse spurten (knieën omhoog) > Footfire (door knieën buigen en snel trappelen) > Body flips 30 seconden</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Voorbeeld Body Flip</i></p>
Niv. 2	<p>> Hurksprongen > Body flips > Ter plaatse spurten > Footfire + spel (voorwerp in het midden en om ter snelste nemen als iemand 'GO' roept). 30 seconden</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Voorbeeld Hurksprong</i></p>
Niv. 3	<p>> Hurksprongen, grond tikken en streksprong, > Burpees (vanuit pomphouding recht komen en streksprong, terug pomphouding) > Blad-steen-schaar spel (verliezer loopt tot afgesproken punt, winnaar probeert verliezer te tikken voor dat punt. Als verliezer wordt getikt moet hij/zij 5 hurksprongen doen). 40 seconden</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Voorbeeld Burpee</i></p>
E.T.	1.1 1.11 *2.2 *3.1	
<p>Aandachtspunten: -Algemene uithoudingsoefeningen waarbij wordt gewerkt op: lichaamskracht, lichaamsbeheersing en coördinatie</p>		<p>Materiaal: -Open ruimte</p>

7. KLIMMEN-HANGEN

Niv.1	Aan een buis of muur hangen.	
Niv. 2	Aan een buis of muur hangen en voortbewegen.	
Niv. 3	Aan een buis of muur hangen en naar catleap houding (tot een klein bolletje klimmen).	
E.T.	1.2 1.3 1.10 1.14 1.23 *2.2 *1.32 *3.2	
Aandachtspunten: -Muur/buis vastnemen met midden van de hand -Bal van de voet steunt tegen de muur (knieën niet) -Bij het voortbewegen: voeten en handen gelijktijdig		Materiaal: -Muur/buis moet stevig zijn, mag niet glad of scherp zijn -Muur/buis moet iets hoger zijn dan gemiddelde leerlingen met de armen in de lucht

8. STEUNEN

Niv.1	Vanuit stand op het obstakel tussen de handen draaien.	
Niv. 2	Springen tot op het obstakel en tussen de handen draaien.	
Niv. 3	In één vlotte beweging tussen de handen draaien.	
E.T.	1.2 1.3 1.11 1.5 *2.2	
Aandachtspunten: -1 hand steunt verticaal op het obstakel, 1 hand duwt horizontaal tegen het obstakel -Gestreekte armen -Afstoten op 2 voeten -In klein bolletje door de handen springen		Materiaal: -Obstakel moet stevig zijn -Obstakel mag niet hoger zijn dan de gemiddelde heuphoogte van de leerlingen van de klas -Voorbeelden: bank, muur,...

Zend een leuk Parkourfilmpje in met je klas via de website en win een workshop Parkour met Ketnetheld Nicolas Vanhole !