

IDRÆT

Parkour

SIKKERHED



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Parkour" i tre episoder, med de tre temaer "Løb på en militær forhindringsbane", "Spring og hop" samt "Sikkerhed". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

I dag skal vi dykke ned i et af de vigtigste emner, når det gælder fysisk aktivitet: sikkerhed. Sikkerhed handler ikke kun om at undgå skader, men også om at være bevidst om, hvordan vi bruger vores kroppe og omgivelser på en måde, der gør os stærkere og mere selvsikre. Det er fundamentet for, at vi kan lære, udvikle os og udfordre os selv uden at sætte helbredet på spil.

Forestil jer, at I står foran en spændende udfordring – måske et stort spring eller en ny teknik. Hvordan sikrer I jer, at I er klar? I dag skal vi ikke bare se på, hvad vi kan gøre fysisk, men også hvordan vi forbereder os mentalt og arbejder med vores omgivelser for at skabe de bedste og mest sikre rammer for at bevæge os. Vi skal udforske, hvordan opmærksomhed, teknik og respekt for både os selv og hinanden gør en kæmpe forskel.

Sikkerhed handler ikke om at være forsigtig – det handler om at være smart og klar. Lad os gøre os klar til at hoppe ind i dagens undervisning med fokus på, hvordan vi kan træne og bevæge os med styrke, præcision og tryghed. Er I klar? Lad os komme i gang!

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

Mål for undervisningen:

1. Jeg lærer om forberedelser inden man dyrker parkour
2. Jeg lærer hvordan jeg skal prioritere sikkerheden når jeg laver parkour
3. Jeg får færdigheder inden for emnerne Kropsbasis og Natur og udeliv

Lad os nu gå i gang med emnet.

Sikkerhed

Parkour er en krævende sport, både fysisk og mentalt og det er vigtigt at være velforberedt.

Inden man dyrker parkour:

Opvarmning:

Det er vigtigt at varme kroppen op for at forberede muskler og led på de kommende udfordringer. Dette kan inkludere strækøvelser, let jogging, og specifikke bevægelser, der efterligner parkour.

Valg af tøj:

Bær komfortabelt tøj, der tillader fri bevægelse. Gode sko er også vigtige - de skal give godt greb og støtte.

Kendskab til omgivelserne:

Inden man begynder, bør man tjekke det område, man vil træne i, for potentielle farer - våde overflader, skarpe objekter og andre mennesker osv.

Vand og pauser:

Sørg for at have vand tilgængeligt for at forblive hydreret, og vær forberedt på at tage pauser, især hvis du føler dig træt eller overophedet.

Mental forberedelse:

Hav en positiv indstilling og vær forberedt på udfordringer. Husk, at det er okay at tage små skridt og ikke presse dig selv for hårdt for hurtigt.

Mens man dyrker parkour

Parkour er en fantastisk måde at udfordre kroppen og sindet på, bevæge sig på kreative måder og udvikle en dyb forståelse for ens egne fysiske grænser. Men som med alle fysiske aktiviteter kommer det med visse risici. Det er derfor vigtigt at prioritere sikkerhed, når man dyrker parkour.

Sikkerhed først: Et grundlæggende princip i parkour er, at hvis man er i tvivl om en bestemt bevægelse eller et spring, bør man undlade at gøre det. Det er altid bedre at være på den sikre side end at risikere en skade. Det er ikke en skam at træde et skridt tilbage og revurdere en situation, før man fortsætter.

Lytt til din krop: Vores kroppe er bemærkelsesværdigt gode til at give feedback. Hvis noget føles forkert, eller hvis der er smerte, er det vigtigt at stoppe op og vurdere situationen. At ignorere disse tegn kan føre til langvarige skader.

Træn med en partner eller gruppe: Parkour i selskab med andre kan ikke kun gøre oplevelsen sjovere, men også sikrere. Sammen kan I hjælpe, opmuntre og give feedback til hinanden, hvilket kan være afgørende, især under komplekse øvelser.

Progression er nøglen: Som med alle færdigheder, er det vigtigt først at mestre de grundlæggende teknikker i parkour, før man går videre til de mere avancerede. Over tid vil man opbygge både styrke og teknik, hvilket vil gøre det muligt at udføre mere komplekse bevægelser sikkert.

Fokusér på teknik: At udføre en bevægelse korrekt kan gøre forskellen mellem at lande et spring sikkert og en potentielt skadelig fejl. Derfor bør kvaliteten af ens teknik altid prioriteres over kvantiteten af gentagelser eller højden af et spring.

Forbliv opmærksom: Parkour kræver fuld opmærksomhed. Omgivelserne kan ændre sig – en overflade kan blive glat efter regn, eller en ny forhindring kan opstå. At være opmærksom kan gøre forskellen mellem en sikker landing og en uheldig skade.

Respekter omgivelserne: Ud over personlig sikkerhed er det også vigtigt at tænke på det miljø, man træner i. Det betyder at undgå at beskadige ejendom og respektere andre menneskers rum. At træne i et område, der er egnet og tilladt for parkour, sikrer, at sporten kan fortsætte med at vokse og blive accepteret af det bredere samfund.

At dyrke parkour kan være en berigende oplevelse, men det kræver også ansvar. Med den rette forberedelse, opmærksomhed og respekt for både sig selv og sine omgivelser kan man nyde denne dynamiske sport på den mest ansvarlige og givende måde.

At følge disse sikkerhedsregler vil ikke kun gøre parkour sjovere, men også sikrere. Det er vigtigt at huske, at parkour handler om at flytte sig gennem omgivelserne på den mest effektive måde, men altid med sikkerhed i tankerne.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

1. I skal nu i grupper af 2-3 elever lave en præsentation eller en video, der illustrerer og beskriver vigtige sikkerhedsregler i parkour.
2. Som du har lært i episoden er det vigtigt at varme op inden man dyrker parkour. Lav i fællesskab med din sidemakker en 10-minutters opvarmning rutine specifikt til parkour.
3. På skift kan i nu fremvise jeres opvarmnings rutiner til hinanden i klassen
4. Diskuter i klassen hvorfor i valgte netop de opvarmningsøvelser.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. Spot en fare:

Brug billeder af forskellige parkour-scenarier, hvor nogle er sikre, og andre indeholder potentielle farer. Eleverne skal identificere farerne og forklare, hvordan de kan undgås. Dette styrker deres kritiske sans for sikkerhed i træningen.

2. Teknikovervågning:

Lad eleverne arbejde i par. Den ene udfører en grundlæggende parkour-bevægelse, mens den anden observerer og giver feedback med fokus på korrekt teknik og sikkerhed.

3. Skodesign:

Diskutér vigtigheden af det rette fodtøj i parkour. Herefter skal eleverne designe deres egen "ideelle" parkour-sko, tegne den og beskrive dens funktioner og egenskaber.

4. Skabelse af en sikker parkour-rute:

Bed eleverne udforske skolens område eller gymnastiksalen og designe en sikker parkour-rute. Øvelsen lærer dem at tænke kritisk over, hvad der gør et område egnet eller farligt til parkour.

5. Førstehjælpkursus:

Arrangér en dag med en førstehjælpsinstruktør, som underviser i basale førstehjælpsteknikker. Dette giver eleverne redskaber til at håndtere mindre skader og øger deres ansvarlighed i træningen.