

SCHOOLFREERUNLESKAART



WELKOM

5 URBAN FUNDAMENTALS

De '5F-en' vormen de belangrijkste uitgangspunten binnen freerunning.

FUN - PLEZIER

- Je doet het omdat je het leuk vind, niet omdat het moet.

FREEDOM - VRIJHEID

- Eigen keuzes maken & ontdekken
- Jezelf kunnen / durven zijn
- Fouten kunnen / durven maken
- Nee kunnen / durven zeggen

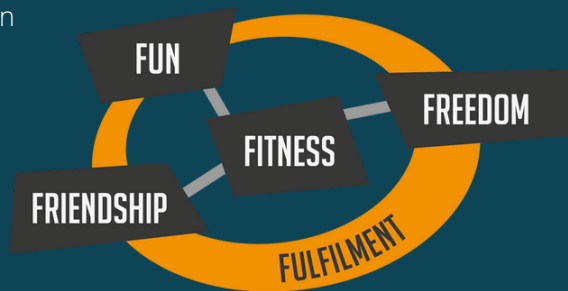
FITNESS - GEZONDHEID & VEILIGHEID

Zorg goed voor jezelf en je lichaam

- Bouw technieken rustig op en herhaal deze vaak
- Luister naar je angsten en doe alleen wat je kan
- Maak je lichaam sterker met krachtoefeningen
- Warm altijd op voor je gaat trainen

FRIENDSHIP - VRIENDSCHAP

- Behandel iedereen met respect
- Help anderen en leer van elkaar
- Zorg voor je omgeving / materiaal



5 ELEMENTEN

SPRINGEN

VAULTS

KLIMMEN

ZWAARIEN

TRICKS

FULFILMENT - VOLDOENING

- Ontwikkel jezelf en kijk terug naar de vooruitgang
- Daag jezelf uit om elke dag iets nieuws te doen
- Geniet van het leren en de moeite die het kost
- Stel doelen, werk hard en maak jezelf nuttig

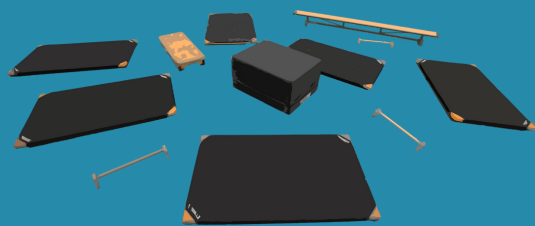
Alle freerunning bewegingen zijn onder te verdelen in de 5 verschillende elementen. Bij de lessen kun je er voor kiezen om een element te kiezen en je hier met je leerlingen in te verdiepen of verschillende elementen met elkaar te combineren.



DE FREERUNNING LES

1 : ADD 1

In deze warming up vorm draait het om verkennen. Het spel lijkt op het spel 'ik ga op vakantie en ik neem mee'. De leerlingen werken in twee/drietallen en herhalen telkens de beweging(en) van hiervoor en voegen daar iets aan toe. Uiteindelijk ontstaat er een 'run' van meerdere bewegingen.



- Ronde 1: Er wordt enkel 1 obstakel gebruikt
- Ronde 2: Er worden zowel bewegingen gedaan op het obstakel als zonder het obstakel
- Ronde 3: Er worden meerdere obstakels gecombineerd.
- Optie: wissel van duo/trio

3 ; KLIMMEN

Hierbij wordt de wall run geoefend. Bij de wall run is het doel om via de muur zo hoog mogelijk te komen. Dit wordt geoefend en getoetst doormiddel van een challenge. Namelijk wie het hoogste de Schoolfreerun sticker kan plakken.



Mogelijke variaties:

1. Eerst een 360 draai maken en dan de sticker plakken.
2. 1, 2 of 3 stappen maken.
3. Eigen invulling....

2 : VAULTS

De leerlingen gaan bezig met vaults, met als doel om zo snel mogelijk over een obstakel te komen. Dit wordt gedaan middelen een estafette vorm.

- Ronde 1: De leerlingen gaan bedenken en ontdekken hoe ze zo snel mogelijk over het obstakel gaan op heup hoogte.
- Ronde 2: Doormiddel van een estafette vorm wordt getest of de meest effectieve manier is bedacht.
- Ronde 3: De speedstep en speedvault worden toegepast.
- Ronde 4: Het obstakel wordt verhoogd tot ca. borsthoogte en ronde 1 en 2 worden herhaald.
- Ronde 5: de pop vault wordt toegepast

SPEEDSTEP



SPEED VAULT



POP VAULT



4 ; PLAYGROUND

De laatste les vorm is het combineren en herhalen van bewegingen in een vrije opstelling. Dit noemen we een playground. In een playground worden kasten, banken, (stapel) matjes, bokken, etc. 'willekeurig' neergezet. Denk hierbij om de afstanden van de obstakels tot elkaar. De afstanden moeten haalbaar zijn om bijvoorbeeld te springen of dat bewegingen met elkaar kunnen worden gecombineerd zonder te veel lopen/rennen.

In een playground kunnen gestuurde opdrachten worden gegeven als: bedenk een run met een vault, sprong en rol of kunnen de leerlingen meer los gelaten worden en zelf wat bedenken. Het is aan de docent om in te schatten waar de leerlingen toe in staat zijn.