

## Parkour

### Kinek ajánljuk?

A Parkour óratervet elsősorban azoknak ajánljuk, akik érdeklődnek a többnyire a torna oktatásához kötött akrobatikus, saját testsúlyos, nagy ügyességet és gyakorlást igénylő feladatok iránt, de a tornateremben, testnevelés órákon megszokott eszközöket nem csak a hagyományos, módon szeretnék csak felhasználni. A parkour rendkívül változatos felhasználást tesz lehetővé olyan klasszikus testnevelés órai eszközöknek, mint a pad, bordásfal, korlát, zsámolyok, svéd szekrény, kötél stb., és nagyon jól segítik az egyénileg motiváló, kihívást jelentő, de teljesíthető környezet kialakítását.

### Amire érdemes figyelni:

- A parkour gyakorlatai remekül illeszthetők a torna oktatásának előkészítéséhez, hiszen számtalan, változatos végrehajtást, tapasztalatot jelenthet a gyerekek számára, ahol a későbbi torna technikai tanulási szempontok variációs lehetőségeket adnak.
- Fontos megjegyezni azonban, hogy a parkour a torna sportági kötöttségével pont ellentétes olyan értelemben, hogy az akadályok leküzdése számtalan módon történhet.
- Érdemes minden testnevelés órán használt eszközt kipróbálni a parkour szellemiségében, beépíteni az adott pályába, valamint

bevonni a tanulókat ebbe a feladatba (pl. pálya-alkotás megadott  
szerek segítségével, kiscsoportokban)



**A foglalkozást megelőzően: parkour sportágtörténeti ppt bemutató (ld. dokumentumtár)**

A Parkour sportág megismertetése. Történeti és egyéb érdekességek.

Rész/idő	Gyakorlatok, feladatok	Kapcsolódó tanulási szempontok	Eszközigény, megjegyzés
<p>Első rész: Bemelegítés, előkészítés</p> <p>30-35'</p>	<p>Játék: Akadályfutással egybekötött amőba. A két csapatnak azonos kihelyezett pályán kell kifelé haladnia az amőba helyszínére, ahol egy bolyát/jelzőtrikót rakhat, annak érdekében, hogy összejöjjen a három azonos egy vonalban, majd visszafelé kell megtennie az akadálypályát és váltani a társát.</p> <p>Keringésfokozás I.: A kihelyezett akadályok között történik a futás, határozatlan alakzatban. Adott jelre a gyerekek nem érhetnek le a talajra, és meg kell próbálni a talaj érintése nélkül tovább mozogni. Az adott jelre megint csak az akadályok érintése nélkül történik a futás, illetve megjelennek a futó, és ugróiskola gyakorlatok. A jelre történő váltás továbbra is megmarad.</p>	<p>A későbbi technikai elemek összetevőinek játékos megjelenítése.</p>	<p>Játék: Két darab kettő vagy három részes szekrény. illetve két szivacs. 8 bója, amiből 4-4 más színű. (3 a játékhoz, 1 az induló pontnál emlékeztető, hogy melyik színnel vannak a gyerekek, és honnan indulhatnak)</p> <p>Az amőba pályához szükséges 9 karika vagy 4 azonos méretű kötél darab.</p>





	<p>Keringésfokozás II.: Szimpla négykézláb járás előre, majd hátra. Pók/rék járás. Nyusziugrás/Kong nyuszi. Oldalazva négykézláb járás. Hosszú pároslábas ugrás, majd egyből dinamikus kiugrás felfelé, végig a kijelölt terület teljes hosszában. Előre bukfenc. Sántaróka. Zsugor forgás (cigánykerék elcsalva zsugorban) Egyik lábról a másik lábra történő ugrás tapsra, egyensúly gyakorlatként. Egy sima pároslábas szökdelés, egy egészscsavar balra, majd ugyan ez jobbra</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- a négykézláb járásoknál ne tegyék le a térdet a talajra.</li> <li>- A pók/rák járásnál emeljék meg a csípőt.</li> <li>- A nyusziugrásnál lökjenek vállból és a két térd maradjon bent a kezek között. A Kong nyuszinál próbálják meg a támasz kéz után érkezni lábbal.</li> <li>- A pároslábas ugrásoknál ne legyen megszakítás az ugrások között vagy minél kevesebb. Az egyensúlyos tapsos feladatoknál pedig minél kevesebb egyensúlyvesztéssel hajtsák végre. Az egészscsavaroknál pedig ne térjenek ki a függőleges síkból.</li> </ul>	<p>Kevésbé puha szivacsok vagy talajszőnyeg/tatami, amin elhelyezett szivacsok vannak.</p>
<p>Második rész</p> <p>Parkour alapok I.:</p> <p>45-50'</p>	<p>A parkour alapjai első részben a leérkezéseket, az alap lépéseket, átjutásokat (vaultokat) foglalják magukban.</p> <p>Alap technikák:  érkezések: precíz, tompított érkezések:  gurulások, tompított érkezés.  Alaplépések, ugrások: precíz, kong lépés (sasszé), tempó,  Rávezető feladatok a lökésekhez, támaszokhoz: supportból fel, support lökés, helyből dash lökés  Eleinte helyből, majd lendületből alap vaultok: speedstep, speed, turn, lazy,</p>	<p>A precíz egy alap érkezési forma, amely az egyensúlyi helyzet könnyebb és biztonságosabb végrehajtását hivatott elősegíteni. Ennél a mozdulatnál fontos, hogy a talp 1/3 árá érkezzenek a gyerekek a peremre. A kong lépésnél vagy parkour sasszénál fontos, hogy az ütemet megértsék a gyerekek és jobb-bal-jobb lépések helyesen legyenek hangsúlyozva (pl.: jobb elnyújtott bal-jobb gyors mellé zárással elrugaszkodással)  A tempó ugrásoknál ne legyen megszakítva a lendület. A csípőt ne engedjék bele előre az elrugaszkodásnál, a karokat hosszan lendítsék és a következő ugrás előkészítése érdekében, a két kéz az előre lendítés után a leérkezésnél már lendül hátra és készíti elő a következő elrugaszkodás lendítését.</p>	<p>„Precíz” gyakorlására alkalmas perem akadály Szekrény 2-3 részes</p>

tief.



A support helyzetnél a vállból lefelé történő nyomással egybekötve van a támasz helyzet, nem szabad, hogy a gyerekek leengedjék a vállukat, csak a vállból való lökés előtt. A lábukat pedig, ahogy a nyusziugrásnál is a két láb közé hozzák be, ne pedig a kéztámaszon kívülre.

A dash lökésnél az elrugaszkodás előtt bele kell dőlniük a mozdulatba és felhúzni a lábukat, hogy a kiszúrás felfelé történhessen ne pedig lefelé a talaj felé.

Vaultok: A Speedstep vaultnál az akadályra csak az egyik kéz és az ellentétes oldali láb érhet. Meg kell emelniük a csípőt az átjutásnál, hogy ne üssék be lábukat, a kéz és láb támasz pedig szinte egyszerre kell hogy megérkezzen az akadály tetejére.

A Speed vault nagyon hasonló az előzőhöz. Annyi különbözteti meg a speed step-től, hogy a láb már nem érinti az akadályt. A turn vaultnál a tanuló az akadály mellett áll, két kézzel megfogja a tetejét majd a kartámasz segítségével átugrik az akadály túloldalára. Fontos, hogy ne forduljanak ki vállból és végig a talaj felé nézzenek mellkassal.

A lazy és thief vaultnál húzzák fel mind két térdüket, hogy az ne akadályon el az akadályban.

A monkey vault lényegében egy fel nyusziugrás az akadály tetejére. A legfontosabb, hogy a tanuló a két keze közé hozza be a lábait, ne pedig kívülről, ezzel



	<p>akadályozva a saját kéztámaszát. Hasonlóan a Kong vaultnál is ez lesz a legfontosabb kritérium. A le dash illetve step dash-nél az ülő helyzetbe történő megérkezés és ebbe a helyzetbe történő beledőlés lesz a legnehezebb és legfontosabb, hogy helyesen kivitelezék a tanulók.</p> <p>Akik a vaultok gyakorlása mellett a tovább futás és precíz ugrás gyakorlatot választják, azoknak fontos, hogy folyamatos legyen a mozgás, és stabil precíz ugorjanak</p> <p>A Palm spin gyakorlatnál pedig húzzák fel a lábukat a két kezük közé, hogy ne akadjon el a térdük.</p>	







Harmadik rész  
Parkour alapok  
II.:

15-20'

A Parkour alapok második részénél az egyel bonyolultabb, de még alapvető vaultok megismertetése lesz a feladat.

Itt két lehetőség van egy akadályon, vagy a már megtanult vaultok gyakorlása, vagy új vaultok megismerése és egybekötése további futásos ugrások, különböző érkezési technikákkal.

Fontos, hogy az akadályok úgy legyenek kialakítva, hogy a mozgás minél több irányba történhessen tovább, amikor összekötésre kerülnek az adott állomások. A gyerekek csak olyat használjanak, amit tanultak az óra alatt.

Minden az iskolában fellelhető tornaszer és egyéb akadály használható



A második rész vaultjai: monkey, kong, le dash, kash

A Parkour alapok II. részében kialakított állomások összekötése és szabad mozgás fesztivál jelleggel is megtörténhet (ld. [Tesim.hu/fesztivalszervezes/](http://Tesim.hu/fesztivalszervezes/))



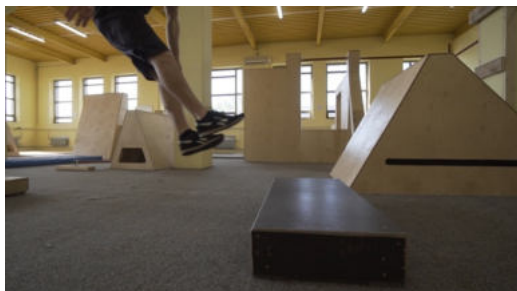




	<p>Parkour sakk</p> <p>Ahol a gyerekeket két csapatra kell felosztani, és egymással szembe egy soros vonalba felállítani őket. A lábakat összezárva, csak pároslábon ugorva lehet haladni, és egyszerre csak egy ugrás tehető, ami egy lépésnek számít a csapatnak. Egyszerre csak egy játékos léphet egy csapatból és felváltva történnek a lépések. A pároslábas ugrásból stabilan kell megérkezni (csak úgy, mint egy precíz ugrásba is), amennyiben egyensúly veszteség történik úgy az adott játékos kiesik. A cél, hogy az ellenfél összes játékosa kiessen (páros lábbal mellé ugorva és megérintve lehet kiejteni az ellenfél játékosait), vagy egy játékost eljuttassunk az ellenfél kezdő vonala mögé, stabilan megérkezve itt is a vonal mögött. A játék közben nem lehet megszólalni, aki mégis megszólal az kiesik a játékból. Kommunikálni csak mutogatva lehet, és egy csapatnak 5mp-e van lépni.</p> <p>Nyújtás:</p> <p>Cél, hogy minden megmozgatott izom/izomcsoport megfelelő lenyújtása, ellazítása, illetve a tanulók nyugalmi állapotának kialakítása</p>	<p>A sakknál fontos, hogy nincsenek engedmények a kiesőkkel szemben vagy nagyon minimálisak, amennyiben ez nem következik be, úgy a játék szétesik. A pároslábas ugrás következtében a két lábfej nem nyílhat szét, mintha össze lenne ragasztva, úgy kell elkezdni és befejezni az ugrást.</p> <p>Nyújtásnál már nincs után mozgás, csak statikus nyújtás van.</p>	
--	---	---	--

Képi segédanyag a legfontosabb sportági technikai elemekhez:

1. Precíz leérkezés peremakadályra:



2. Lazy vault:



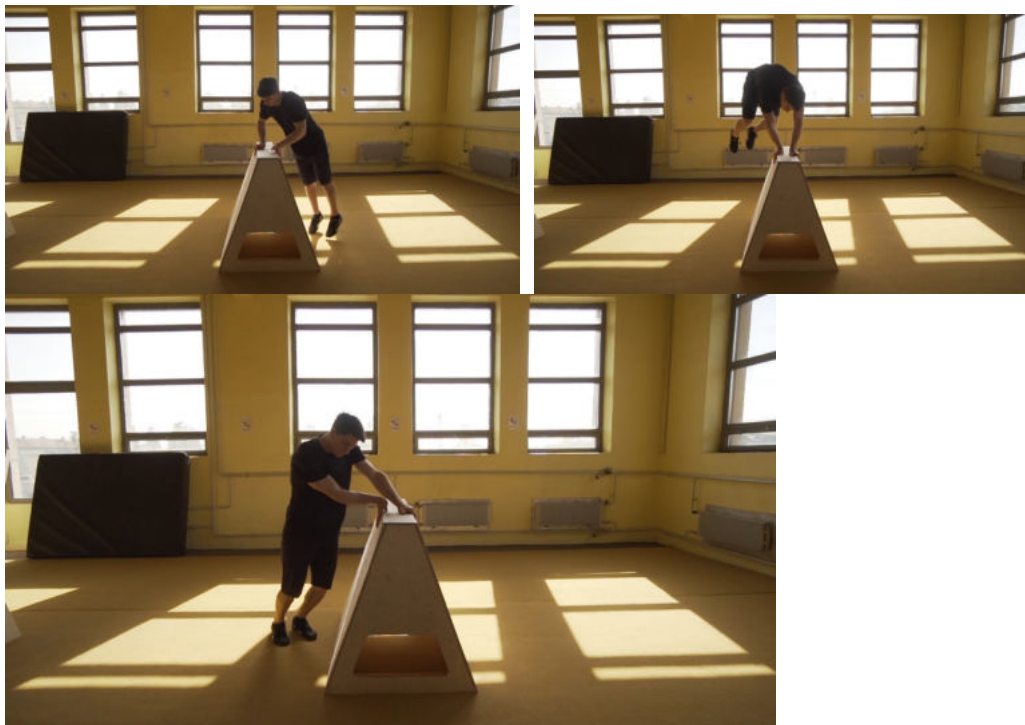




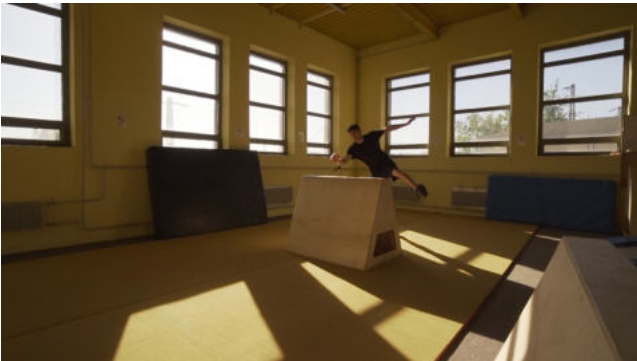
3.Roll:



4. Turn Vault:



5.Speed Vault



6.Kong Vault:

