

# PARKOUR

powered by DETO

NAAM

## Landen



Niveau

- 1
- 2
- 3

**Op de bal van de voet in evenwicht landen**  
**Niv.1:** maak een sprong over een afstand.  
**Niv.2:** spring met beide voeten op een trapje.  
**Niv.3:** spring en landt met één voet op een trapje.

## Coördinatie



Niveau

- 1
- 2
- 3

**Hinkelen met voorwerpen**  
**Niv.1:** bij twee voorwerpen met twee benen open springen.  
 Voorwerp links = op linkerbeen springen.  
 Voorwerp rechts = op rechterbeen springen.  
**Niv.2:** hetzelfde met armbewegingen. Bij twee voorwerpen armen in de lucht. Voorwerp links, linkerarm in de lucht.  
 Voorwerp rechts, rechterarm in de lucht.  
**Niv.3:** idem met een opvallend extra voorwerp. Bij dit voorwerp geen armbeweging maar klappen in de handen.

## Kracht en lenigheid



Niveau

- 1
- 2
- 3

**Rekje strekje oefeningen**  
**Niv.1:** langzit (handen zo ver mogelijk naar voeten, 10 sec.), 10 hurksprongen, 10 meter hinkelen.  
**Niv.2:** langzit + vouwen 10 sec., 10 hurksprongen met telkens grond tikken, plankhouding 10 sec.  
**Niv.3:** langzit + vouwen 10 sec., muurzit 20-30 sec. hef hierbij linker/rechterbeen rustig omhoog, pomphouding en high five geven aan elkaar (5x beide handen).

## Evenwicht



Niveau

- 1
- 2
- 3

**Verskillende spelletjes op één steunbeen**  
**Niv.1:** sta tegenover elkaar op één been (flamingo), elkaar uit evenwicht brengen zonder aanraken.  
**Niv.2:** idem maar de andere uit evenwicht brengen door een high five te geven of hand weg te trekken.  
**Niv.3:** sta op één been, handen op de rug, breng elkaar via een voetengevecht uit evenwicht.

Word jij ook een held van Parkour?



## Springen / vaults



Niveau

- 1
- 2
- 3

**Haasje over**  
**Niv.1:** spring met twee handen over de rug van de ouder.  
**Niv.2:** spring over de rug en maak een halve draai.  
**Niv.3:** spring en plaats één hand op de rug van de ouder. Begeleider past de hoogte aan volgens de vaardigheid.

## Steunen



Niveau

- 1
- 2
- 3

**Wandelen op verschillende dierenmanieren**  
**Niv. 1:** konijnsprongen, krabbengang, gorillawalk (linkerhand bij rechtervoet en met linkervoet bij rechterhand landen).  
**Niv.2:** hazensprongen (bekken hoger dan konijnsprong), gorillawalk met streksprong.  
**Niv.3:** hazensprongen, gorillawalk met streksprong, catwalk (handen/voeten uit elkaar, linkerhand zet met rechtervoet pas vooruit).

## Klimmen



Niveau

- 1
- 2
- 3

**Rond de ouder/begeleider klimmen**  
**Niv.1:** hang rond ouder als een kangoeroe en probeer rond het middel te klimmen, met hulp.  
**Niv.2:** idem maar zonder hulp van begeleider.  
**Niv.3:** klimmen rond twee begeleiders die met de rug tegen elkaar staan.

## Uithouding



Niveau

- 1
- 2
- 3

**30 seconden oefeningen uitvoeren**  
**Niv.1:** spreid/sluitsprongen, ter plaatse spurten (knieën omhoog), footfire (door knieën buigen en snel trappelen), body flips (vanuit buiklig rechtkomen en naar ruglig).  
**Niv.2:** hurksprongen, body flips, ter plaatse spurten, footfire spel (door knieën en trappelen, voorwerp in het midden en om ter snelste nemen als een derde persoon 'GO' roept).  
**Niv.3:** 40 sec. hurksprongen, grond tikken en streksprong, burpees (vanuit pomphouding rechtkomen en streksprong, terug pomphouding...), blad-steen-schaar spel (verliezer loopt tot afgesproken punt, winnaar probeert verliezer te tikken voor einde, als verliezer wordt getikt moet hij/zij 5 hurksprongen doen).



Nico toont je de oefeningen via leuke filmpjes, kijk snel op [www.octopusverkeersland.be](http://www.octopusverkeersland.be) of scan deze QR code

**PARKOUR** is een nieuwe campagne van het Octopusplan om beweging in openlucht en duurzame verplaatsingen te stimuleren. Welke plekken op weg naar school kunnen meer kindvriendelijk en sportief ingericht worden? De campagne loopt van 2 mei tot 27 mei.

### HUISWERK.

De eerste week maken de leerlingen kennis met de basisvaardigheden op school. Week 2 en 3 oefen je samen met een (groot)ouder, zus, broer of een kennis de vaardigheden thuis via deze poster.

Probeer je eigen niveau te verbeteren en kleur je niveau in. De laatste week van mei is het Parkour-test op school en kan je een Parkour-diploma behalen.

Win een paar coole DETO turnpantoffels, meer informatie via de website.

